Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 9
_____ Т.В.Плотникова
«31» мая 20 19 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ
(ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ)

(меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Киев «АРИЙ» Москва «Лада» 2010 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 6		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Каша гречневая вязкая**								**№ 384 стр. 167**
	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,6	6,6	0,06	4,79	0,09	43,63		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Вода	160	160						
	Выход	213		6,36	6,44	30,64	205,61		
	Какао с молоком сгущенным								**№ 960, стр.403**
	Какао-порошок	1,0	1,0	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	38	38	2,74	3,23	21,28	122,36	0,3	
	Сахар	3	3			3	11,97		
	Вода	158,4	158,4						
	Выход	200		3,0	3,35	24,53	138,13	0,3	
	Бутерброд с маслом								**№ 1, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
Второй завтрак	**Сок фруктовый**								
	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	18,1	84,6	3,6	
	Выход	180		0,9	0,18	18,1	84,6	3,6	
Обед	**Борщ с фасолью и картофелем**								**№ 176, стр. 74**
	Свекла	48	40	0,6	0,04	3,52	16,8	4	
	Картофель	30	25	0,5	0,1	4,08	19,25	5	
	Фасоль	10	10	2,1	0,2	4,7	29,8		
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		
	Вода	200	200						
	Выход	250		3,47	5,37	14,48	121,05	12,3	

	Мясо тушеное с соусом								**№ 586, стр. 266**
	Говядина	80	78	14,51	12,48		170,04		
	Морковь	5	3,7	0,05		0,26	1,23	0,19	
	Лук репчатый	5	3,7	0,06	0,01	0,31	1,52	0,37	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	3	3	0,03	2,18	0,04	19,83		
	Томат-паста	5	5			0,79	3,55	2,25	
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Мука пшеничная	3,7	3,7	0,4	0,05	2,59	12,36		
	Масса тушеного мяса		47						
	Масса соуса		70						
	Выход	47/70		14,54	14,92	3,99	210,33	2,81	
	Макароны отварные								**№ 414, стр. 179**
	Макаронные изделия	34	34	3,74	0,44	23,9	115		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	2	2	0,02	1,45	0,02	13,22		
	Выход	100		3,76	1,89	23,92	128,22		
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Компот из свежих плодов								**№ 859 стр. 369**
	Яблоки или	45	40	0,16		4,52	20,4	6,4	
	Вишня или слива	42	40	0,28		4,8	20,8	8,4	
	Сахар	24	24			24	90		
	Кислота аскорбиновая	0,05	0,05						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,44		33,32	131,2	14,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Рыба тушеная в томате с овощами**								**№486, стр. 213**
	Минтай (потрошеный)	160	93	14,79	0,84		66,96	0,47	
	Морковь	27,2	21,6	0,28	0,03	1,56	7,15	1,08	
	Лук репчатый	12	10,4	0,15	0,02	0,86	4,27	1,04	
	Томат - паста	5	5			0,79	3,55	2,25	
	Масло растительное	6,4	6,4		6,4		57,54		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Выход	75/48		15,22	7,29	5,21	147,45	4,84	

	Картофель отварной с маслом								**№ 692 стр. 318**
	Картофель	185	154,6	3,1	0,62	25,2	119,05	30,92	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		
	Выход	150/5		3,14	4,25	25,27	152,1	30,92	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Чай с лимоном								**№ 943 стр. 398**
	Чай – заварка № 942,стр. 397, мл	50	50	0,02	0,01	0,01	0,09	0,01	
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Лимон	8	7	0,07	0,01	0,21	2,38	2,8	
	Вода	150	150						
	Выход	200/15/7		0,09	0,02	15,19	62,32	2,81	
	ИТОГО за день			**56,9**	**46,76**	**258,03**	**1694,89**	**60,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
День 7		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Суп молочный с крупой кукурузной**								**№ 236 стр.100**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Крупа кукурузная	16	16	1,3	0,2	12	52		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1,6	1,6	0,02	1,16	0,02	10,58		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Вода	110	110						
	Выход	200		4,22	3,86	18,86	124,56	1,3	
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	Бутерброд с сыром								**№ 3, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43		54,6	0,11	
	Выход	30/5/15		5,75	8,9	15,46	166,25	0,11	
Второй завтрак	**Фрукты свежие**								
	Фрукты свежие	1шт.	1 шт.	0,4		11,3	51	16	
	Выход	100		0,4		11,3	51	16	
Обед	**Суп с рыбными консервами**								**№ 87, стр. 136**
	Консервы рыбные натуральные	40	40	7	0,8		35,2		
	Картофель	84	70	1,4	0,28	11,41	53,9	14	
	Лук репчатый	9,5	8	0,12	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Морковь	20	16	0,21	0,01	1,16	1,99	0,8	
	Крупа рисовая	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65		
	Масло растительное	3,7	3,7		3,7		33,27		
	Вода или бульон рыбный	200	200						

	Выход	250		9,08	4,86	16,93	144,29	5,6	
	Котлета								**№ 610, стр. 277**
	Говядина	62	59	10,98	9,44		128,62		
	Хлеб пшеничный	14	14	1,07	0,12	6,89	32,9		
	Вода или молоко	14	14	0,41	0,35	0,68	7,56	0,19	
	Лук репчатый	5	4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масса полуфабриката		99						
	Выход	80		13,4	10,22	12,3	200,84	0,59	
	Тушеная капуста								**№ 315, стр. 132**
	Капуста свежая	198	165	2,97	0,17	7,76	46,2	74,25	
	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло растительное	6	6		6		53,94		
	Морковь	10	8	0,11	0,01	0,58	2,65	0,4	
	Лук репчатый	13	11	0,16	0,03	0,91	4,51	1,1	
	Мука пшеничная	3	3	0,33	0,04	2,1	10,02		
	Сахар	4	4			4	15,96		
	Выход	150		3,57	6,25	15,99	136,12	77,55	
	Кисель из яблок								**№ 871,стр. 374**
	Яблоки свежие	30	30	0,12		3,39	15,3	4,8	
	Сахар	20	20			20	75		
	Крахмал	8	8			6,4	24		
	Кислота аскорбиновая	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,12		29,79	114,3	4,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Омлет, смешанный с мясными продуктами**								**№ 443, стр. 190**
	Яйцо	60	60	7,5	6,9	0,42	94,2		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5 %	23	23	0,66	0,01	1,1	12,4	0,3	
	Масса омлетной смеси		82						
	Колбаса вареная или сосиски	25	25	2,9	3,9		47,7		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	2	2	0,01	1,44	0,01	13,2		
	Масса готовых мясных продуктов		23						

	Масса жареного омлета		97						
	Выход	97		11,07	12,25	1,53	167,5	0,3	
	Кабачки тушеные в сметане								**№ 713, стр. 323**
	Кабачки свежие	190	168	1,008	0,5	8,2	38,6	25,2	
	Мука пшеничная	1,5	1,5	0,15	0,015	1,05о	1,8		
	Масло сливочное крестьянское 72%	5	5	0,02	3,12	0,04	37,4		
	Сметана 15%	10	10	0,36	15,9	0,45	34,5	0,045	
	Сахар	1,5	1,5			1,5	5,8		
	Выход	150		1,53	19,5	11,24	118,1	25,2	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Какао с молоком								**№ 959, стр. 403**
	Какао-порошок	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	15	15			14,97	56,8		
	Вода	100	100						
	Выход	200		3,14	2,62	20,02	114,6	1,3	
	ИТОГО за день			**78,8**	**64,37**	**226,52**	**1889,71**	**103,74**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 8		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Каша жидкая геркулесовая**								**№ 390 стр.169, 162**
	Крупа геркулесовая	30	30	3,69	1,83	17,85	102,6		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	126	120	3,48	3	5,76	64,8	1,56	
	Сахар	6	6			5,99	23,94		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,6	6,6	0,06	4,79	0,09	43,63		
	Вода	110	110						
	Выход	200		7,23	9,62	29,69	234,97	1,56	
	Какао с молоком								**№ 959, стр. 403**
	Какао	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	15	15			14,97	56,8		
	Вода	100	100						
	Выход	200		3,14	2,62	20,02	114,6	1,3	
	Бутерброд с маслом								**№ 1, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
Второй завтрак	**Кефир**								**№ 965, стр. 404**
	Кефир	187	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	
	Выход	180		5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	
Обед	**Суп картофельный с клецками**								**№ 85, стр. 135**
	Картофель	60	50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Морковь	12,5	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Масло растительное	2,5	2,5		2,5		22,48		
	Вода	187,5	187,5						
	Клецки мучные								
	Мука пшеничная	7,7	7,7	0,84	0,1	5,39	25,72		
	Масло сливочное крестьянское	0,8	0,8	0,01	0,58	0,01	5,29		

	72,5%								
	Яйцо	2,2	2,2	0,28	0,26	0,02	3,46		
	Вода или молоко питьевое пастеризованное 2,5%	12	12	0,35	0,3	0,58	6,48	0,16	
	Масса теста		25						
	Выход	250/25		2,75	3,97	15,69	109,34	11,66	
	Котлета рубленная из цыпленка бройлера								**№ 668 стр. 309**
	Цыпленок бройлер	127	59	12,1	6,1		107		
	Хлеб пшеничный	15	15	1,1	0,12	7,5	35,7		
	Молоко или вода	21	21	0,6	0,7	1,08	12,8	0,3	
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Масса полуфабриката		100						
	Масса запеченных котлет		80						
	Выход	80		14,68	7,22	12,98	185,6	0,3	
	Свекла тушеная в сметанном соусе								**№ 317 стр. 133**
	Свекла	160	126	1,89	0,1	16,1	52,9	12,6	
	Лук репчатый	30	30	0,4		3,1	12,3	3	
	Масло растительное	6	6		6		54		
	Выход	120		2,29	6,1	19,2	119,2	15,6	
	Соус сметанный								**№ 798 стр. 349**
	Сметана	7,5	7,5	0,21	1,5	0,24	15,4	0,02	
	Мука пшеничная	2,2	2,2	0,2	0,02	1,5	7,3		
	Вода	22,5	22,5						
	Выход	30		0,41	1,52	1,74	22,7	0,02	
	Напиток лимонный								**№1008, стр.414**
	Лимон	16	16	0,15	0,02	0,48	5,44	6,4	
	Сахар	24	24			23,96	95,76		
	Вода	214	214						
	Выход	200		0,15	0,02	24,44	101,2	6,4	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Макароны запеченные с яйцом**								**№ 420, стр. 181**
	Макароны	50	50	5,5	0,65	35,25	169		
	Яйца	29	29	0,12	0,11	0,01	45,5		
	Молоко питьевое пастеризованное	36	36	1,04	0,86	1,7	19,4	0,4	

	2,5%								
	Масса запеченных макарон		188						
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	3,6	3,6	0,01	2,5	0,14	23,7		
	Выход	193		6,67	4,12	37,1	257,6	0,4	
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Кондитерские изделия	20		1,5	2,36	14,98	83,42		
	Чай с сахаром								**№ 943 стр. 398**
	Чай – заварка № 942,стр. 397, мл	50	50	0,02	0,01	0,01	0,09	0,01	
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Вода	150	150						
	Выход	200/15		0,02	0,01	14,98	59,94	0,01	
	ИТОГО за день			**54,59**	**58,32**	**227,99**	**1673,64**	**64,73**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 9		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Суп молочный с крупой гречневой**								**№ 236 стр.100**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Крупа гречневая	16	16	2,02	0,53	9,14	49,28		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1,6	1,6	0,02	1,16	0,02	10,58		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Вода	110	110						
	Выход	200		4,94	4,19	15,96	121,84	1,3	
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	Бутерброд с сыром								**№ 3, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43		54,6	0,11	
	Выход	30/5/15		2,27	4,47	15,46	166,25	0,11	
Второй завтрак	**Фрукты свежие**								
	Фрукты свежие	1шт.	1 шт.	0,4		11,3	51	16	
	Выход	100		0,4		11,3	51	16	
Обед	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**								**№ 170, стр. 71**
	Свекла	48	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,4	
	Капуста свежая	24	20	0,36	0,02	0,94	5,6	9	
	Картофель	26	20	0,4	0,08	3,26	15,4	4	
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	

	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		
	Сметана 15%	7	7	0,19	1,05	0,26	11,34	0,03	
	Вода	200	200						
	Выход	250/7		1,82	6,22	10,16	104,34	16,73	
	Жаркое по-домашнему								**№ 590, стр. 268**
	Говядина	70	67,8	12,61	10,85		147,81		
	Картофель	153	128	2,56	0,52	20,87	98,56	25,6	
	Лук репчатый	15	12,8	0,18	0,03	1,05	5,25	1,28	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,4	6,4	0,06	4,64	0,09	42,31		
	Томат-паста	5	5			0,79	3,55	2,25	
	Масса тушеного мяса		43						
	Масса готовых овощей		160						
	Выход	43/160		15,41	16,04	22,8	297,48	29,13	
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Компот из свежих плодов								**№ 859 стр. 369**
	Яблоки или	45	40	0,16		4,52	20,4	6,4	
	Вишня или слива	42	40	0,28		4,8	20,8	8,4	
	Сахар	24	24			24	90		
	Кислота аскорбиновая	0,05	0,05						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,44		33,32	131,2	14,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Сырники из творога**								**№ 463, стр.197**
	Творог, 5 %	150	150	27	13,5	4,5	253	0,7	
	Мука пшеничная	20	20	2,16	0,26	13,98	66,8		
	Яйца	5	6,4	0,6	0,5	0,04	7,8		
	Масло растительное	5,2	5,2		5,2		46,75		
	Выход	150		29,76	19,46	18,52	374,35	0,7	
	Соус молочный (сладкий)								**№ 795, стр. 348**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	37,5	37,5	1,08	0,9	1,8	20,25	0,48	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	3,3	3,3	0,03	2,4	0,04	21,8		

	Мука пшеничная	3,3	3,3	0,4	0,03	0,7	14,6		
	Сахар	6	6			5,9	23,9		
	Вода	37,5	37,5						
	Выход соуса	75		1,51	3,33	8,44	80,55	0,48	
	Кондитерское изделие	20		1,5	2,36	14,98	83,42		
	Кефир								**№ 966, стр. 405**
	Кефир	207	200	5,8	5	8	106	1,4	
	Выход	200		5,8	5	8	106	1,4	
	ИТОГО за день			**81,13**	**70,18**	**245,5**	**2032,73**	**91,78**	

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамин	№ рецепта

пищи						кая ценность	С	
День 10		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Каша жидкая манная**								**№ 390, стр. 163**
	Крупа манная	25	25	2,58	0,25	17,65	83,25		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	126	120	3,48	3	5,76	64,8	1,56	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,6	6,6	0,06	4,79	0,09	43,63		
	Сахар	6	6			6	23,94		
	Выход	200		6,12	8,04	29,5	215,62	1,56	
	Какао с молоком								**№ 959, стр. 403**
	Какао-порошок	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	15	15			14,97	56,8		
	Вода	100	100						
	Выход	200		3,14	2,62	20,02	114,6	1,3	
	Бутерброд с маслом								**№ 1, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
10.00	**Молоко кипяченое**								**№ 965, стр. 404**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5 %	189	180	5,2	4,5	8,6	97,2	2,34	
	Выход	180		5,2	4,5	8,6	97,2	2,34	
Обед	**Суп картофельный с бобовыми (горох)**								**№ 206, стр. 87**
	Картофель	60	50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Горох	20	20	4,6	0,32	9,62	59,8		
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		
	Вода	175	175						
	Выход	250		5,87	5,55	19,31	147,35	11,5	
	Шницель								**№ 608, стр. 276**
	Говядина	62	60	11,16	9,6		130,8		
	Хлеб пшеничный	14	14	1,07	0,12	6,89	32,9		

	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	15	15	0,44	0,38	0,72	8,1	0,2	
	Лук репчатый	7	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5	
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Выход	80		13,62	10,41	12,42	203,97	0,7	
	Соус томатный								**№ 792 стр. 347**
	Масло растительное	2	2		2		17,98		
	Мука пшеничная	1,5	1,5	0,17	0,02	1,05	5,01		
	Томат-паста	3	3			0,48	2,13	1,35	
	Лук репчатый	5	4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Морковь	3	2	0,03	0,01	0,15	0,67	0,1	
	Выход	30		0,26	2,04	2,01	27,43	1,85	
	Картофель отварной с маслом								**№ 692 стр. 318**
	Картофель	185	154,6	3,1	0,62	25,2	119,05	30,92	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		
	Выход	150/5		3,14	4,25	25,27	152,1	30,92	
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Кисель из яблок								**№ 871,стр. 374**
	Яблоки свежие	30	30	0,12		3,39	15,3	4,8	
	Сахар	20	20			20	75		
	Крахмал	8	8			6,4	24		
	Кислота аскорбиновая	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,12		29,79	114,3	4,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Яйцо отварное**								**№ 424, стр. 184**
	Яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Выход	40		5,08	4,6	0,28	62,8		
	Икра кабачковая								
	Икра кабачковая	102	100	1	7	7	97		
	Выход	100		1	7	7	97		
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Пирожок с капустой								**№1052 стр. 430**

	Мука пшеничная	35,2	35,2	3,81	0,46	24,61	117,57		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	3,7	3,7	0,03	2,69	0,05	24,46		
	Масло растительное для смазки гастроемкости	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Яйцо	3,7	3,7	0,47	0,43	0,03	5,81		
	Яйцо для смазки	1,1	1,1	0,14	0,13	0,01	1,73		
	Дрожжи сухие	0,9	0,9	0,45	0,06	0,36	3,69		
	Сахар	2,5	2,5			2,5	9,98		
	Вода	9,3	9,3						
	Мука на подпыл	1,1	1,1	0,12	0,02	0,77	3,68		
	Начинка								
	Капуста	50	40	0,72	0,04	1,88	11,2	18	
	Лук репчатый	6	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5	
	Морковь	3	2	0,03	0,01	0,15	0,67	0,1	
	Масло растительное	3	3		3		26,97		
	Томат-паста	2	2			0,32	1,42	0,9	
	Выход	80		5,84	3,97	28,33	211,03	19,5	
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	ИТОГО за день			**65,59**	**60,52**	**256,29**	**1 844**	**56,69**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 1		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Макароны отварные с овощами**								**№ 417, стр. 180**
	Макароны	50	50	5,5	0,65	35,25	169		
	Морковь	14	12	0,15	0,01	0,86	3,9	0,6	
	Лук репчатый	14	11	0,15	0,02	0,9	4,5	1,1	
	Горошек зеленый консервированный	18	12	0,37	0,02	0,78	0,03	1,2	
	Томат - паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло сливочное крестьянское 72, 5%	6	6	0,06	4,36	0,08	39,6		
	Выход	186		6,23	5,06	38,51	219,87	4,7	
	Какао с молоком сгущенным								**№ 960, стр.403**
	Какао-порошок	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	38	38	2,74	3,23	21,28	122,36	0,3	
	Сахар	3	3			3	11,97		
	Вода	158,4	158,4						
	Выход	200		2,98	3,35	24,53	138,13	0,3	
	Бутерброд с маслом								**№ 1, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
Второй завтрак	**Сок фруктовый**								
	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	18,1	84,6	3,6	
	Выход	180		0,9	0,18	18,1	84,6	3,6	
Обед	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**								**№ 170, стр. 71**
	Свекла	48	40	0,6	0,04	3,52	16,8	4	
	Капуста свежая	24	20	0,36	0,02	0,94	5,6	9	
	Картофель	26	20	0,4	0,08	3,26	15,4	4	
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	

	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		
	Сметана 15%	7	7	0,19	1,05	0,26	11,34	0,03	
	Вода	200	200						
	Выход	250/7		1,82	6,22	10,16	104,34	20,33	
	Гуляш								**№ 591, стр. 268**
	Говядина	81	79	14,7	12,64		172,22		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Лук репчатый	18	15	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5	
	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Мука пшеничная	4	4	0,44	0,06	2,8	13,36		
	Масса тушеного мяса		50						
	Масса соуса		75						
	Выход	50/75		15,37	16,33	4,71	227,62	3,3	
	Каша рассыпчатая пшеничная								**№ 679 стр. 163**
	Крупа пшеничная	50	50	8	0,5	35	167,75		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Выход	150		8,02	4,1	35,04	200,8		
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Компот из свежих плодов								**№ 859 стр. 369**
	Яблоки или	45	40	0,16		4,52	20,4	6,4	
	Вишня или слива	42	40	0,28		4,8	20,8	8,4	
	Сахар	24	24			24	90		
	Кислота аскорбиновая	0,05	0,05						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,44		33,32	131,2	14,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Рыба тушеная в томате с овощами**								**№486, стр. 213**
	Минтай (потрошеный)	160	93	14,79	0,84		66,96	0,47	
	Морковь	27,2	21,6	0,28	0,03	1,56	7,15	1,08	
	Лук репчатый	12	10,4	0,15	0,02	0,86	4,27	1,04	
	Томат - паста	5	5			0,79	3,55	2,25	

	Масло растительное	6,4	6,4		6,4		57,54		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Выход	75/48		15,22	7,29	5,21	147,45	4,84	
	Картофель отварной с маслом								**№ 692 стр. 318**
	Картофель	185	154,6	3,1	0,62	25,2	119,05	30,92	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		
	Выход	150/5		3,14	4,25	25,27	152,1	30,92	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Чай с лимоном								**№ 944, стр. 398**
	Чай – заварка № 942,стр. 397, мл	50	50	0,02	0,01	0,01	0,09	0,01	
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Лимон	8	7	0,07	0,01	0,21	2,38	2,8	
	Вода	150	150						
	Выход	200/15/7		0,09	0,02	15,19	62,32	2,81	
	ИТОГО за день			**63,93**	**63,1**	**235,75**	**1760,85**	**71,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 2		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Каша кукурузная жидкая**								**№ 390 стр. 169**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	126	120	3,48	3	5,76	64,8	0,4	
	Крупа кукурузная	30	30	2,4	0,3	22,5	97,5		
	Масло сливочное крестьянское 72%	6,6	6,6	0,01	4,79	0,09	43,63		
	Сахар	4	4			4	15,96		
	Вода	84	84	0,68	0,68	0,02	9,2		
	Выход	200		6,57	8,77	32,37	231,09	0,4	
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	Бутерброд сыром								**№ 3 стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43		54,6	0,11	
	Выход	30/5/15		5,75	8,9	15,46	166,25	0,11	
Второй завтрак	**Фрукты свежие**								
	Фрукты свежие	1шт.	1 шт.	0,4		11,3	51	16	
	Выход	100		0,4		11,3	51	16	
Обед	**Суп картофельный с бобовыми**								**№ 206 стр. 87**
	Картофель	60	50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Фасоль	20	20	4,6	0,32	9,62	59,8		
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		
	Вода	175	175						
	Выход	250		5,87	5,55	19,31	147,35	11,5	

	Биточки								**№ 608, стр. 276**
	Говядина	62	59	10,98	9,44		128,62		
	Хлеб пшеничный	14	14	1,07	0,12	6,89	32,9		
	Вода или молоко	14	14	0,41	0,35	0,68	7,56	0,19	
	Лук репчатый	5	4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масса полуфабриката		99						
	Выход	80		13,4	10,22	12,3	200,84	0,59	
	Свекла тушеная в сметанном соусе								**№ 317, стр. 133**
	Свекла	160	126	1,89	0,1	16,1	52,9	12,6	
	Лук репчатый	30	30	0,4		3,1	12,3	3	
	Масло растительное	6	6		6		54		
	Выход	120		2,29	6,1	19,2	119,2	15,6	
	Соус сметанный								**№ 798 стр. 349**
	Сметана	7,5	7,5	0,2	1,6	0,25	16,5	0,02	
	Мука пшеничная	2,2	2,2	0,2	0,02	1,5	7,3		
	Вода	22,5	22,5						
	Выход	30		0,4	1,62	1,75	23,8	0,02	
	Кисель из яблок								**№ 871,стр. 374**
	Яблоки свежие	30	30	0,12		3,39	15,3	4,8	
	Сахар	20	20			20	75		
	Крахмал	8	8			6,4	24		
	Кислота аскорбиновая	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,12		29,79	114,3	4,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Омлет, смешанный с мясными продуктами**								**№ 443, стр. 190**
	Яйцо	60	60	7,5	6,9	0,42	94,2		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5 %	23	23	0,66	0,01	1,1	12,4	0,3	
	Масса омлетной смеси		82						
	Колбаса вареная или сосиски	25	25	2,9	3,9		47,7		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	2	2	0,01	1,44	0,01	13,2		

	Масса готовых мясных продуктов		23						
	Масса жареного омлета		97						
	Выход	97		11,07	12,25	1,53	167,5	0,3	
	Икра кабачковая								
	Икра кабачковая	102	100	1	7	7	97		
	Выход	100		1	7	7	97		
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Чай с молоком								**№ 945 стр. 398**
	Чай – заварка № 942,стр. 397, мл	50	50	0,02	0,01	0,01	0,09	0,01	
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Вода	100	100						
	Выход	200		1,47	1,26	17,38	86,94	0,66	
	ИТОГО за день			**84,37**	**65,65**	**271,38**	**2008,04**	**62,07**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 3		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Суп молочный с крупой гречневой**								**№ 236 стр.100**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Крупа гречневая	16	16	2,02	0,53	9,14	49,28		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1,6	1,6	0,02	1,16	0,02	10,58		
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Вода	110	110						
	Выход	200		4,94	4,19	15,96	121,84	1,3	
	Чай с молоком								**№ 945, стр. 398**
	Чай – заварка № 942, стр.397	50	50	0,02	0,01	0,01	0,09	0,01	
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Вода	100	100						
	Выход	200		1,47	1,26	17,38	86,94	0,66	
	Бутерброд с маслом								**№ 1 стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
Второй завтрак	**Кефир**								**№ 965, стр. 404**
	Кефир	187	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	
	Выход	180		5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	
Обед	**Суп картофельный с клецками**								**№ 85, стр. 135**
	Картофель	60	50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Морковь	12,5	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Масло растительное	2,5	2,5		2,5		22,48		
	Вода	187,5	187,5						
	Клецки мучные								

	Мука пшеничная	7,7	7,7	0,84	0,1	5,39	25,72		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	0,8	0,8	0,01	0,58	0,01	5,29		
	Яйцо	2,2	2,2	0,28	0,26	0,02	3,46		
	Вода или молоко питьевое пастеризованное 2,5%	12	12	0,35	0,3	0,58	6,48	0,16	
	Масса теста		25						
	Выход	250/25		2,75	3,97	15,69	109,34	11,66	
	Котлета рубленная из цыпленка бройлера								**№ 668 стр. 309**
	Цыпленок бройлер	110	59	12,1	6,1		107		
	Хлеб пшеничный	13,5	13,5	0,1	0,1	6,7	32,1		
	Молоко или вода	19	19	0,5	0,6	0,9	11,5	0,3	
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Масса полуфабриката		100						
	Масса запеченных котлет		80						
	Выход	84		13,58	7,1	12	180,7	0,3	
	Рис отварной рассыпчатый								**№ 679 стр. 315**
	Крупа рисовая	50	50	3,5	0,5	37	166,5		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5,6	5,6	0,05	4,06	0,08	37,02		
	Вода	105	105						
	Выход	146		3,55	4,56	37,08	203,52		
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Напиток лимонный								**№1008, стр.414**
	Лимон	16	16	0,15	0,02	0,48	5,44	6,4	
	Сахар	24	24			23,96	95,76		
	Вода	214	214						
	Выход	200		0,15	0,02	24,44	101,2	6,4	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Запеканка из творога со сметаной**								**№ 469, стр. 201**
	Творог	140	140	25,2	12,6	4,2	236,6	0,7	
	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,3		

	Яйцо	4	4	0,51	0,46	0,03	6,28		
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2	0,05	1,8		
	Сухари	5	5	0,55	0,06	2,75	17,7		
	Сахар	10	10			9,98	39,9		
	Сметана 15%	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	Масса готовой запеканки		150						
	Сметана 15%	25	25	0,65	3,75	0,9	40,5	0,1	
	Выход	150/25		28,07	17,92	23,15	384,18	0,82	
	Кондитерские изделия	20		1,5	2,36	14,98	83,42		
	Какао с молоком								**№ 959, стр. 403**
	Какао-порошок	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	15	15			14,97	56,8		
	Вода	100	100						
	Выход	200		3,14	2,62	20,02	114,6	1,3	
	ИТОГО за день			**58,59**	**52,8**	**236,15**	**1668,27**	**76,09**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
День 4		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Каша жидкая манная**								**№ 390, стр. 163**
	Крупа манная	25	25	2,58	0,25	17,65	83,25		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	126	120	3,48	3	5,76	64,8	1,56	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,6	6,6	0,06	4,79	0,09	43,63		
	Сахар	6	6			6	23,94		
	Выход	200		6,12	8,04	29,5	215,62	1,56	
	Какао с молоком								**№ 959, стр. 403**
	Какао-порошок	1	1	0,24	0,12	0,25	3,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	15	15			14,97	56,8		
	Вода	100	100						
	Выход	200		3,14	2,62	20,02	114,6	1,3	
	Бутерброд с сыром								**№ 3, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,02	3,6	0,04	33,05		
	Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43		54,6	0,11	
	Выход	30/5/15		5,75	8,9	15,46	166,25	0,11	
Второй завтрак	**Фрукты свежие**								
	Фрукты свежие	1шт.	1 шт.	0,4		11,3	51	16	
	Выход	100		0,4		11,3	51	16	
Обед	**Суп картофельный с крупой**								**№ 204 стр. 86**
	Картофель	90	75	1,5	0,3	12,23	57,75	15	
	Крупа пшеничная	5	5	0,58	0,17	3,33	17,1		
	Морковь	12,5	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Масло растительное	2,5	2,5		2,5		22,48		
	Вода	187,5	187,5						
	Выход	250		2,35	3	17,1	104,74	16,5	

	Зразы рубленные								**№ 614, стр. 279**
	Говядина	55	52	9,68	8,32		113		
	Хлеб пшеничный	11	11	0,8	0,09	5,42	25,8		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	15	15	0,44	0,38	0,72	8,1	0,2	
	Фарш								
	Лук репчатый	42	35	0,49	0,07	2,87	14,35	3,5	
	Масло растительное для пассеровки лука	5	5		5		44,95		
	Масса пассерованного лука		17,5						
	Яйца	6,8	6,8	0,87	0,79	0,05	10,68		
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масса полуфабриката		109						
	Масло растительное	0,2	0,2						
	Выход	89		13,16	14,75	13,46	245,2	3,7	
	Картофель отварной с маслом								**№ 692 стр. 318**
	Картофель	185	154,6	3,1	0,62	25,2	119,05	30,92	
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		
	Выход	150/5		3,14	4,25	25,27	152,1	30,92	
	Овощи свежие								
	Огурцы	40	34	0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Выход	34		0,24	0,04	0,51	3,74	2,38	
	Компот из свежих плодов								**№ 859 стр. 369**
	Яблоки или	45	40	0,16		4,52	20,4	6,4	
	Вишня или слива	42	40	0,28		4,8	20,8	8,4	
	Сахар	24	24			24	90		
	Кислота аскорбиновая	0,05	0,05						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,44		33,32	131,2	14,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Рагу из овощей**								**№ 321 стр. 134**
	Картофель	85	64	1,44	0,06	16,5	51	17	
	Морковь	40	32	0,5		2,16	9,6	1,8	
	Лук репчатый	19	16	0,3		1,8	6,7	2,3	
	Капуста свежая	50	40	0,9		3,4	10,9	0,02	
	Масло растительное	6	6		6		45,7		

	Соус красный основной								
	Масло растительное	0,9	0,9		0,9		6,8		
	Мука пшеничная	2,2	2,2	0,29	0,02	0,48	9,78		
	Морковь	5	3,6	0,07		0,1	1,4	0,2	
	Лук репчатый	1	0,9	0,01		0,05	0,4	0,1	
	Томат-паста	3	3	0,034		0,001	0,2	0,02	
	Вода	50	50						
	Сахар	0,6	0,6			0,6	1,8		
	Выход	200		3,54	6,98	25,09	144,3	25,94	
	Крендель на сахаре								**№ 1052,стр.430**
	Мука пшеничная	44,8	44,8	4,84	0,59	31,32	149,64		
	Сахар	3,2	3,2			3,2	12,77		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	4,8	4,8	0,04	3,48	0,07	31,73		
	Яйцо	4,8	4,8	0,61	0,56	0,04	7,54		
	Дрожжи сухие	0,9	0,9	0,45	0,06	0,36	3,69		
	Вода	11,9	11,9						
	Мука на подплыв	1,5	1,5	0,17	0,02	1,05	5,01		
	Масло растительное для смазки	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Яйцо для смазки	1,4	1,4	0,18	0,17	0,01	2,2		
	Сахар посыпка	4,8	4,8	6,29		4,8	19,16		
	Выход	70		12,58	5,08	40,85	233,54		
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	ИТОГО за день			**56,81**	**56,72**	**272,16**	**1863,51**	69,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ номер рецепта
День 5		**Б**	**Н**	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Ккал**		
Завтрак	**Суп молочный с крупой рисовой**								**№ 236, стр.100**
	Крупа рисовая	12	12	0,84	0,12	8,88	39,96		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	105	100	2,9	2,5	4,8	54	1,3	
	Сахар	2	2			2	7,98		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1,6	1,6	0,02	1,16	0,02	10,58		
	Вода	110	110						
	Выход	200		3,76	3,78	13,7	104,54	1,3	
	Кофейный напиток								**№ 958, стр. 403**
	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,02	1,78	7,74		
	Сахар	15	15			14,97	59,85		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	53	50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Вода	150	150						
	Выход	200		1,57	1,27	19,15	94,59	0,65	
	Бутерброд с маслом								**№ 1, стр. 8**
	Батон йодированный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6		
	Масло сливочное крестьянское 72%	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Выход	30/10		2,33	8,12	15,55	144,7		
Второй завтрак	**Молоко кипяченое**								**№ 965, стр. 404**
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5 %	189	180	5,2	4,5	8,6	97,2	2,34	
	Выход	180		5,2	4,5	8,6	97,2	2,34	
Обед	**Суп картофельный с бобовыми (горох)**								**№ 206, стр. 87**
	Картофель	60	50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Горох	20	20	4,6	0,32	9,62	59,8		
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,5	
	Масло растительное	5	5		5		44,95		

	Вода	175	175						
	Выход	250		5,87	5,55	19,31	147,35	11,5	
	Котлета								**№ 610, стр. 277**
	Говядина	62	59	10,98	9,44		128,62		
	Хлеб пшеничный	14	14	1,07	0,12	6,89	32,9		
	Вода или молоко	14	14	0,41	0,35	0,68	7,56	0,19	
	Лук репчатый	5	4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Масло растительное	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Сухари	8	8	0,88	0,1	4,4	28,32		
	Масса полуфабриката		99						
	Выход	80		13,4	10,22	12,3	200,84	0,59	
	Тушеная капуста								**№ 315, стр. 132**
	Капуста свежая	198	165	2,97	0,17	7,76	46,2	74,25	
	Томат-паста	4	4			0,64	2,84	1,8	
	Масло растительное	6	6		6		53,94		
	Морковь	10	8	0,11	0,01	0,58	2,65	0,4	
	Лук репчатый	13	11	0,16	0,03	0,91	4,51	1,1	
	Мука пшеничная	3	3	0,33	0,04	2,1	10,02		
	Сахар	4	4			4	15,96		
	Выход	150		3,57	6,25	15,99	136,12	77,55	
	Кисель из яблок								**№ 871,стр. 374**
	Яблоки свежие	30	30	0,12		3,39	15,3	4,8	
	Сахар	20	20			20	75		
	Крахмал	8	8			6,4	24		
	Кислота аскорбиновая	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
	Выход	200		0,12		29,79	114,3	4,8	
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47		
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87		
Полдник	**Каша жидкая геркулесовая**								**№ 390 стр.169, 162**
	Крупа геркулесовая	30	30	3,69	1,83	17,85	102,6		
	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	126	120	3,48	3	5,76	64,8	1,56	
	Сахар	6	6			6	23,94		
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	6,6	6,6	0,06	4,79	0,09	43,63		
	Вода	110	110						

	Выход	200		7,23	9,62	29,7	234,97	1,56	
	Пирожок с повидлом								**№ 1052 стр. 430**
	Мука пшеничная	35,2	35,2	3,81	0,46	24,61	117,57		
	Сахар	2,5	2,5			2,5	9,98		
	Масло сливочное крестьянское 72%	3,7	3,7	0,03	2,69	0,05	24,46		
	Яйцо	3,7	3,7	0,47	0,43	0,03	5,81		
	Дрожжи сухие	0,9	0,9	0,45	0,06	0,36	3,69		
	Вода	9,3	9,3						
	Мука на подпыл	1,1	1,1	0,12	0,02	0,77	3,68		
	Масло растительное для смазки	0,2	0,2		0,2		1,8		
	Яйцо для смазки	1,1	1,1	0,14	0,13	0,01	1,73		
	Повидло	25	25			15,25	60		
	Выход	80		5,02	3,99	43,58	228,72		
	Кефир								**№ 966, стр. 405**
	Кефир	207	200	5,8	5	8	106	1,4	
	Выход	200		5,8	5	8	106	1,4	
	ИТОГО за день			**79,42**	**77,15**	**244,72**	**2109,14**	**108,57**	