



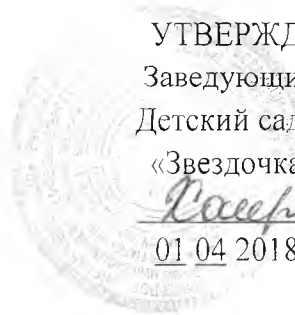
СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела

Роспотребнадзора по г. Аргун

*Алиев Т. Р.* Умаров.

01 04 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад №3

«Звездочка» г. Аргун»

*Х. Р. Магомадова* .Р.Магомадова

01 04 2018 г.

**Меню-раскладка  
сад -12 часов  
на весенний- летний период**

## День 1

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша из манной кр.№184		200	7,4	9,4	35,3	251,7
Крупа манная	42,6	42,6	4,3	0,4	29,2	136,0
Вода питьевая	48	48	0	0	0	0,0
Молоко 3,5%	110	110	3,1	3,8	5	64,0
соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
Масло сл.	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
Бутерброд с маслом №1		30	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сл.	5	5	0	4,1	0	37,4
Хлеб пшен.	20	20	1,5	0,1	10	47,4
Чай с сахаром№431		185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
чай черный байх.	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
Вода питьевая	54	54	0	0	0	0,0
Сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
лимон	8	7	0,1	0	0,2	2,3
<b>Итого:</b>			<b>17</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>780</b>
		<b>обед</b>				
Борщ с фасолью№79	200	200	3,9	2,8	17,2	110,0
свекла	60	46,5	0,7	0	4	18,9
картофель	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
морковь	15	11,83	0,2	0	0,8	4,0
фасоль	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
Лук репчатый	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста	4	4	0,2	0	0,8	4,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Вода питьевая	160	160	0	0	0	0,0
соль	0,7	0,7	0	0	0	0,0
зелень	10	8	0,3	0	0,6	3,8
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>220</b>

Азу в соусе №260		240	17,1	16,3	24,8	314,1
говядина	50	50	13,7	11,8	0	160,6
Масло раст	4	4	0	3,9	0	34,9
Лук репчатый	16,8	14,4	0,2	0	1,2	5,7
Томат паста	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
Мука пшенич.	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,7
огурцы соль.	24	14,4	0,1	0	0,2	1,8
картофель	153,6	115,2	2,2	0,5	16,2	66,0
соль	1,2	1,2	0	0	0	0,0
Итого:			<b>34</b>	<b>33</b>	<b>48</b>	<b>608</b>
Кисель из кураги №406		180	0,8	08	29,7	122,3
Салат витаминный №41		100	1,9	4,1	8,8	81,5
Капуста белокоч	75	60	1,1	0,1	2,7	16,6
яблоки	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
морковь	40	31	0,4	0	2	10,6
Масло раст.	4	4	0	3,9	0	34,9
Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8
Итого;			<b>3</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>287</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>				
яблоки	55	48,4	0,2	0,2	4,6	22,0
		<b>УЖИН</b>				
суп молочный с макаронными изделиями №112		250	6,5	9,0	24,5	204,7
Молоко 3,2%	150	15	4,4	4,7	6,9	87,3
Вода питьевая	80	80	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
масло слив.	5	5	0	4	0	36,3
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
соль	1	1	0	0	0	0,0
Какао с молоком №433		200	2,8	2,4	23,7	128,4
Молоко пастер	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
Вода питьевая	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	20	20	0	0	19,4	77,4
<b>Итого :</b>			<b>19</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>614</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>81</b>	<b>97</b>	<b>347</b>	<b>2509</b>

## День 2

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша из пшенной крупы №184		200	2,8	7,1	4,6	94,5
Вода питьевая	51	51	0	0	0	0,0
Молоко пастеризованное 3,2%	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
соль	1	1	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0	4	0	35,3
Бутерброд с маслом №1		28	1,8	4,2	11,5	91,9
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Хлеб пшеничный	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
<b>Итого:</b>		<b>Обед</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>372</b>
Борщ с капустой с картоелем №76		250	2,2	4,1	11,9	94,6
свекла	60	40	0,6	0	3,4	16,3
Капуста белокочанная	25	20	0,4	0	0,9	5,4
картофель	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
морковь	13	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Томат паста	3	3	0,1	0	0,6	3,0
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Салат витаминный №41		100	1,9	4,1	8,8	81,5
капуста	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
яблоки	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
морковь	40	31	0,4	0	2	10,6
Масло растительное	4	4	0	3,9	0	34,9
сахар	2	2	0	0	1,9	7,8
соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
зелень	10	8	0,3	0	0,6	3,8
<b>Итого :</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>328</b>
Гуляш №259	50\130	50\130	15,0	16,6	8,2	242,3
Говядина	50	45,5	13,7	11,8	0	160,6
Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2



### День 3

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша из пшеничной крупы №400		200	7,7	7,7	28,1	213,1
Крупа пшеничная	20	20	2,4	1,2	12	68,3
Молоко пастеризованное 3,5 %	112,1	112,1	3,2	2,7	6,2	58,7
соль	1	1	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0	4	0	35,3
Бутерброд с маслом №1		28	1,8	4,2	11,5	91,9
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
<b>Итого:</b>		<b>Обед</b>	<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>51,5</b>	<b>413,4</b>
Щи со свежей капустой с №84		250	2,2	2,6	10,1	74,3
свекла	60	40	0,6	0	3,4	16,3
Капуста	70	50	1	0,1	2,5	15,2
картофель	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
морковь	13	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Томат паста	3	3	0,1	0	0,6	3,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Салат свекольный №50		100	1,9	0,1	8,6	41,0
свекла	130	100,75	1,5	0,1	8,6	41,0
Масло растительное 3	3	0	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Зелень	10	5	0,3	0	0,6	3,8
Рыба тушеная соусе с овощами №231	120	120	15,0	4,5	6,0	128,2
Рыба филе	100	88,53	13,8	0,5	0	59,3
Вода пищевая	22,8	22,8	0	0	0	0,0
морковь	35	27,13	0,4	0	1,8	9,2
Лук репчатый	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
Томат паста	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8

Масло подсолнечное	4	4	0	3,9	0	34,9
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
соль	1	1	0	0	0	0,0
Картофельное пюре№335	150	150	3,2	4,4	21,4	137,9
Картофель	170,7	128	2,5	0,5	20,3	95,6
молоко	23	23	0,7	0,2	1,1	8,0
Масло сливочное	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
соль	1,2	1,2	0	0	0	0,0
Кисель из кураги№406		200	0,8	0	29,7	122,3
курага	15	15	0,8	0	7,5	33,8
Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1
Вода питьевая	220	220	0	0	0	0,0
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	0,2	17,6	82,9
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого:</b>			<b>28,7</b>	<b>15,2</b>	<b>115,5</b>	<b>715,6</b>
		<i>полдник</i>				
Печенье		0,025	2,6	3,4	26	146,0
Сок яблочный№442	200	200	1	0,2	20,2	86,0
<b>Итого:</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>318</b>
		<i>Ужин</i>				
Омлет с морковью№218		105	7,7	11,1	4,3	147,6
Яйцо куриное	1,25	50	6,2	3,6	0,4	76,1
Молоко пастер.3,2%	33	33	1	1,1	1,6	19,2
морковь	40	31	0,4	0	2	10,6
Масло сливочное	2,5	2,5	0	2	0	18,1
соль	1	1	0	0	0	0,0
<i>петрушка</i>	5	4	0,1	0	0,3	1,9
<i>Какао с молоком.№443</i>	200	200	3,1	2,6	22,3	125,9
<i>Какао порошок</i>	1,4	1,4	0,3	0,2	0,1	3,9
<i>молоко</i>	100	100	2,8	2,4	4,2	52,4
<i>Вода питьевая</i>	110	110	0	0	0	0,0
<i>Сахар песок</i>	15	15	0	0	17,5	69,6
<b>Итого :</b>			<b>21</b>	<b>25</b>	<b>54</b>	<b>526</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64</b>	<b>61</b>	<b>267</b>	<b>1973</b>

### День 4

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетичес я Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша из кукурузной крупы №400		200	7,7	7,7	28,1	213,1
Крупа пшеничная	20	20	2,4	1,2	12	68,3
Молоко пастеризованное 3,5 %	112,1	112,1	3,2	2,7	6,2	58,7
соль	1	1	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0	4	0	35,3
Бутерброд с маслом №1		28	1,8	4,2	11,5	91,9
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
<b>Итого:</b>		<b>Обед</b>	<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>51,5</b>	<b>413,4</b>
Рассольник домашний №390	200	200	0	3,6	21,2	131,7
Огурцы соленые	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
Капуста	20	16	0,3	0	0,8	4,4
картофель	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
морковь	13	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
Томат паста	3	3	0,1	0	0,6	3,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Салат из разных овощей №30	100	60	1,4	4,1	7,9	76,0
картофель	33,3	25	0,5	0,1	4	18,7
морковь	28	22	0,3	0	5	7,7
огурцы	21	17	0,1	0	0,3	2,2
Лук репчатый	20	17	0,2	0	1,4	7,0
Горошек зеленый	17	11	0,3	0	0,7	4,4
Масло растительное	4	4	0	1	0	36,0
соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Котлеты куриные №608	60	60	10,46	6,81	9,37	159,31
Куры	80	48,75	8,0	8,6	0	112,5





## День5

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша из манной крупы № 184	200	200	7,4	9,4	35,3	251,7
Крупа манная	42,6	42,6	4,3	0,4	29,2	136,0
Вода питьевая	48	48	0	0	0	0,0
Молоко 3,5%	110	110	3,1	3,8	5	64,0
соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
Масло сливочное	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
Бутерброд с маслом№1		30	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
Чай с сахаром№431		185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
Чай черный	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
Вода питьевая	54	54	0	0	0	0,0
Сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
лимон	8	7	0,1	0	0,2	2,3
<b>Итого :</b>			<b>17</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>780</b>
		<b>Обед</b>				
Суп картофельный с макаронными изделиями№100		250	3,0	2,9	21,5	124,6
картофель	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
Макаронные изделия	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,4
Вода питьевая	190	190	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Шницель рубленный№271	97,7	82,46	16,9	17,4	10,2	204,0
Говядина	97,7	82,46	14	12,3	0	147,4
Вода питьевая	7	7	0	0	0	0,0
Яйцо куриное	0,1	4	0,5	0,5	0	6,1

Мука пшеничная	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
Масло сливочное	4	4	0	3,9	0	34,9
соль	1	1	0	0	0	0,0
Овощи припущенные		100	2,0	0,1	9,2	46,1
Мука пшеничная	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
Вода питьевая	24,3	24,3	0	0	0	0,0
соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
морковь	46,4	37,1	0,5	0	2,5	12,6
Капуста	20	16	0,3	0	0,8	4,4
соль	1	1	0	0	0	0,0
Компот из сухофруктов№402		200			14,6	58,1
Сухофрукты смесь	15	15	0	0	0	0,0
Сахар песок	15	15	0	0	14,6	58,1
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0,0
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого :</b>			<b>64</b>	<b>41</b>	<b>151</b>	<b>1034</b>
		<i>Полдник</i>				
Печенье сахарное		25	2,6	3,4	26,0	146,0
Молоко кипяченое№434		200	6,1	6,5	9,6	122,2
Молоко стериль.3,2%	210	210	6,1	6,5	9,6	122,2
<b>Итого :</b>			<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>35,6</b>	<b>268,2</b>
		<i>Ужин</i>				
Суп с крупой на молоке с маслом№113		250	4,2	4,7	15,8	123,7
Молоко 2,5%	125	125	3,5	3	8	65,5
Вода питьевая	138	138	0	0	0	0,0
Кр. рисовая	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
соль	1	1	0	0	0	0,0
Какао с молоком№433	200	200	3,1	2,6	24,2	133,7
<b>Итого :</b>			<b>12</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>281</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>102</b>	<b>92</b>	<b>359</b>	<b>2363</b>

## День 6

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша из пшеничной крупы №400		220	7,7	7,7	28,1	213,2
крупка пшеничная		20	2,4	1,2	12	68,3
Вода питьевая	75,2	75,2	0	0	0	0,0
Молоко 2,5%	112,1	112,1	3,2	2,7	6,2	58,7
соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
масло сливочное	4	4	0	3,2	0	29,0
Бутерброд с маслом №1		30	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
Чай с сахаром	185\15\7	185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
Вода питьевая	135	135	0	0	0	0,0
лимон	8	7	0,1	0	0,3	1,5
сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
Чай черный	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
<b>Итого :</b>			<b>17</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>651</b>
		<b>Обед</b>				
Рассольник домашний №90		250	3,1	4,4	20,9	137,4
Капуста белокочанная	25	20	0,4	0	0,9	5,4
картофель	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
Крупа перловая	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Огурцы соленные	17	15	0,1	0	0,3	1,9
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Вода питьевая	180	180	0	0	0	0,0
Соль	1	1	0	0	0	0,0
Рыба тушеная в томате с овощами №231	120	120	15	4,5	6,9	128,2
Рыба филе	100	88,53	13,8	0,5	0	59,3

Вода питьевая	22,8	22,8	0	0	0	0,0
морковь	35	27,13	0,4	0	1,8	9,2
Лук репчатый	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
Томат паста	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
Масло растительное	4	4	0	3,9	0	34,9
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
соль	1	1	0	0	0	0,0
Картофельное пюре №335		150	3,2	4,4	21,4	137,9
картофель	170,7	128	2,5	0,5	20,3	95,6
Молоко 1%	23	23	0,7	0,2	1,1	8,9
Масло сливочное	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
соль	1,2	1,2	0	0	0	0,0
Кисель из кураги №406		200	0,8	0	29,7	122,3
Курага	15	15	0,8	0	7,5	33,8
Сахар песок	15	150	0	0	14,6	58,1
Мука картофельная	10	10	0	0	7,6	30,4
Вода питьевая	220	220	0	0	0	0,0
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
Итого :			28,7	15,2	115,5	715,6
		<i>полдник</i>				
Конфеты	30	30	2,7	3,5	26,8	150,1
Груша	130	100	0,3	0,2	8,3	38,1
Итого :			3	4	35,0	188,0
		<i>Ужин</i>				
Винигрет овощной №52		100	5,4	6,2	6,3	103,2
картофель	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
Свекла	20	15,5	0,2	0	1,4	6,3
морковь	9,8	7,5	0,1	0	0,2	1,5
Капуста квашенная	15,8	11,3	0,2	0	0,3	2,6
Лук зеленый	14,3	11,3	0,1	0	0,4	2,3
Масло подсолнечное	4	4	0	0	0	36,0
Яйцо отварное №213	0,06	1(шт.)	4,9	4,5	0,3	61,3
Какао с молоком №433	200	200	2,8	2,4	23,7	128,4
Какао порошок	1,4	1,4	0,3	0,2	0,1	3,9
Молоко 2,5%	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
Вода питьевая	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	20	20	0	0	19,4	77,4
Банан	130	100	1,5	0,5	21	96,0



## День 7

Наименование блюда и номер рецептуры	ВЫХОД		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша гречневой крупы №184		250	9,7	7,6	31,6	233,5
Крупа гречневая	45	44,55	5,4	1,5	24,6	133,1
Вода питьевая	42,2	42,2	0	0	0	0,0
Молоко пастеризованное 2,5%	150,2	150,2	4,3	3,7	7	78,7
соль	13	13	0	0	0	0,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Бутерброд с маслом №1		25	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
Чай с сахаром	185\15\7	185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
Вода питьевая	135	135	0	0	0	0,0
лимон	8	7	0,1	0	0,3	1,5
сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
Чай черный	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
<b>Итого :</b>			<b>11,4</b>	<b>11,8</b>	<b>54,7</b>	<b>372,4</b>
		<b>Обед</b>				
Салат из разных овощей №30	100		1,4	4,1	7,9	76,0
картофель	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
морковь	28	22	0,3	0	1,5	7,7
Огурцы соленые	21	17	0,1	0	0,3	2,2
Лук репчатый	20	17	0,2	0	1,4	7,0
Горошек зеленый	17	11	0,3	0	0,7	4,4
Масло растительное	4	4	0	4	0	36,0
соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Борщ со свежей капустой со сметаной №83		250\11	2,0	4,2	8,3	79,7
Капуста	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4

Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Томат паста	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Плов из птицы№311	200	200	12,5	15,6	31,4	316,9
Куры	70	52,5	9,3	9,4	0	121,3
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,3
Лук репчатый	12	10,7	0,1	0	0,9	4,3
морковь	32	24,8	0,3	0	1,6	84
Томат паста	27	27	0,1	0	0,5	27
Крупа рисовая	40	39,6	27	0,4	28,4	127,9
соль	1,5	1,5	0	0	0	0,0
Компот из сухофруктов№402	150	150			4,9	19,4
сухофрукты	10	10	0	0	0	0,0
Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4
Вода питьевая	157,5	157,5	0	0	0	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого :</b>			<b>62</b>	<b>48</b>	<b>136</b>	<b>1187</b>
		<i>Полдник</i>				
яблоко	55	48,4	0,2	0,2	4,6	22,0
Вафли	0,025	0,025	2,3	2,9	22,3	125,1
Молоко2,5%№434	200	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Сахар песок	5	5	0	0	0	36,3
<b>Итого :</b>			<b>5,7</b>	<b>7,6</b>	<b>27,3</b>	<b>222,8</b>
		<i>Ужин</i>				
<i>Рыба филе отварная №228</i>		70	12,8	0,5	0,9	54,7
морковь	4,2	2,8	0	0	0,2	1,0
Лук репчатый	10	83	0,1	0	0,7	3,3
Соль	1	1	0	0	0	0
Зразы картофельные№146		120	3,7	9,2	27,8	210,8
картофель	153,1	107,2	2	0,4	17	80,0
Лук репчатый	27,4	22,9	0,3	0	1,8	9,1
морковь	21,7	17,1	0,2	0	1,2	5,8
Масло сливочное	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
Мука пшеничная	11,4	11,4	1,2	0,1	7,8	37,0





## День 8

Наименование блюда и номер рецептуры	ВЫХОД		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша пшениной крупы №184		250	9,7	7,6	31,6	233,5
Крупа гречневая - <i>пшеница</i>	45	44,55	5,4	1,5	24,6	133,1
Вода питьевая	42,2	42,2	0	0	0	0,0
Молоко пастеризованное 2,5%	150,2	150,2	4,3	3,7	7	78,7
соль	13	13	0	0	0	0,0
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Бутерброд с маслом №1		25	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
Чай с сахаром	185\15\7	185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
Вода питьевая	135	135	0	0	0	0,0
лимон	8	7	0,1	0	0,3	1,5
сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
Чай черный	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
<b>Итого :</b>			<b>11,4</b>	<b>11,8</b>	<b>54,7</b>	<b>372,4</b>
		<b>Обед</b>				
Салат из разных овощей №30	100		1,4	4,1	7,9	76,0
картофель	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
морковь	28	22	0,3	0	1,5	7,7
Огурцы соленные	21	17	0,1	0	0,3	2,2
Лук репчатый	20	17	0,2	0	1,4	7,0
Горошек зеленый	17	11	0,3	0	0,7	4,4
Масло растительное	4	4	0	4	0	36,0
соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Рассольник домашний №90		250	3,1	4,4	20,9	137,4
капуста	25	20	0,4	0	0,9	5,4
картофель	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
Крупа перловая	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3

морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,8	4,0
Огурцы соленные	17	15	0,1	0	0,3	3,9
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Вода питьевая	180	180	0	0	0	0,0
Соль1	1	1	0	0	0	0,0
Рагу из птицы №309		200	11,9	14,9	15,9	257,9
Куры потрошенные	70	52,5	9,3	9,4	0	121,3
Масло подсолнечное	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
картофель	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
морковь	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
Томат паста	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
Лук репчатый	17,1	14,9	0,2	0	1,2	5,9
Мука пшеничная	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
соль	1,2	1,2	0	0	0	0,0
Сок яблочный №442	200	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	21,0
Хлеб ржаной		50	3,0	0,4	19,1	91,8
<b>Итого :</b>			<b>22,7</b>	<b>24,2</b>	<b>101,2</b>	<b>715,6</b>
		<i>полдник</i>				
Бананы	130	100	1,3	0,4	17,6	80,6
Вафли		0,025	1,4	1,7	38,7	177,0
Сок яблочный №442	200	200	1,0	0,2	20,2	86,0
<b>Итого :</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>77</b>	<b>344</b>
		<i>Ужин</i>				
Суп крупой на молоке с маслом №113		250	4,2	4,7	15,8	123,7247
Молоко 2,5%	125	125	3,5	3	8	65,5
Вода питьевая	138	138	0	0	0	0,0
Крупа рисовая	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
Масло сливочное	2	2	0	1,6	0	14,6
Сахар песок	3	3	0	0	2,9	11,6
Соль	1	1	0	0	0	0,0
<b>Итого :</b>			<b>8</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>247</b>
<b>Итого за день :</b>			<b>46</b>	<b>47</b>	<b>267</b>	<b>1679</b>

## День 9

Наименование блюда и номер рецептуры	ВЫХОД		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша «Дружба» №190	200	200	7,3	6,7	34,4	226,5
Крупа рисовая	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
пшено	15	14,85	1,6	0,1	14,2	50,7
Вода питьевая	24	24	0	0	0	0,0
Молоко 3,2%	150	150	4,3	3,7	7	78,6
соль	1	1	0	0	0	0,0
Сахар песок	3	3	0	0	2,0	11,6
Масло сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Бутерброд с маслом №1		30	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	17,4
Хлеб пшеничный	33,3	33,3	2,5	0,2	16,7	78,9
Какао с молоком №433		200	3,1	2,6	22,3	125,9
Какао порошок	1,4	1,4	1,3	0,2	0,1	3,9
Молоко пастериз. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
Сахар песок	15	15	0	0	17,5	69,6
<b>Итого :</b>			<b>25</b>	<b>24</b>	<b>140</b>	<b>906</b>
		<b>Обед</b>				
Борщ сосметаной №83	250\11	250\11	2,0	4,2	8,3	79,7
Капуста белокочанная	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
морковь	12,5	10	0,4	0	0,7	3,4
Лук репчатый	12	10	0,4	0	0,8	4,0
Томат паста	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Жаркое по домашнему №590		200	14,5	15,0	18,5	268,6
Говядина	61,8	66,04	12,4	10,7	0	146,0
картофель	142,2	106,7	2	0,4	16,9	79,7
Лук репчатый	16	13,3	0,2	0	1,1	5,3
Масло сливочное	4	4	0	3,9	0	34,9



## День 10

Наименование блюда и номер рецептуры	выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
		<b>Завтрак</b>				
Каша манная № 184	200	200	7,4	9,4	35,3	251,0
Крупа манная	20	20	4,3	0,4	29,2	138,0
Молоко 3,5%	110	110	3,1	3,8	5	64,0
соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Сахар песок	1	1	0	0	1	3,9
Масло сливочное	5	5	0	1	0	35,7
Бутерброд с маслом №1		30	1,5	4,2	10,0	84,8
Масло сливочное	5	5	0	4,1	0	37,4
Чай с сахаром №431	185\15\7	185\15\7	0,2	0	13,1	54,1
Сахар песок	13	13	0	0	12,6	50,3
Хлеб пшеничный	33,3	33,3	2,5	0,2	16,7	78,9
<b>Итого :</b>			<b>19</b>	<b>22</b>	<b>81</b>	<b>737,5</b>
		<b>Обед</b>				
Салат из свежих помидор №24	100	60	7,0	4,2	6,2	70,8
Томаты грунтовые	69	65,55	0,7	0,1	2,5	15,7
Яблоки	40	15,2	0,1	0,1	1,4	16,5
салат	20	16	0,2	0	0,3	2,6
Масло подсолнечное	4	4	0	4	0	26,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Суп пюре из птицы №120		250	11,3	14,2	10,6	214,7
Куры	85	48,75	8,0	8,6	0	112,5
морковь	6	5	0,1	0	0,3	1,7
Лук репчатый	6	5	0,1	0	0,4	2,0
Мука пшеничная	12	12	1,3	0,2	8,3	38,9
Масло сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Молоко 3,2%	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
Вода питьевая	180	180	0	0	0	0,0
соль	1	1	0	0	0	0,0
Рыба тушеная в томате с		100	10,4	3,5	5,5	95,7

