|  |  |
| --- | --- |
|  | **МЕНЮ\_РАСКЛАДКА на 3-4 кв 2024 г САД 12-ч. режим работы**  |
| № по сб. рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г |  Химический состав блюд | Витамины,мг | Цена, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. | C |
| **1 ДЕНЬ** |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209сб2005 | **Яйцо вареное** | 1шт | 1 шт | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 12,2 |
| 50 сб1982 | **Икра кабачковая (консерв)** | 60 | 63,6 | 60 | 0,9 | 2,74 | 3,7 | 43,02 | 1,77 | 11 |
|   | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 14 сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак |   |   |   | 9,07 | 12,02 | 29,45 | 263,52 | 2,77 | 31,46 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 359сб2002 | **Сок фруктовый в ассортименте** | 180 | 180 | 180 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 21,6 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 21,6 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 59 сб 2012 | **Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной**  | 200 |   |   | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 14,22 | 7,96 |
|   | свекла  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 50 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 53,3 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | капуста свежая  |   | 50 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 12,6 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 13,3 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый  |   | 3 | 2,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 33,6 | 25 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 35,7 | 25 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 38,5 | 25 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 41,7 | 25 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре  |   | 2,6 | 2,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная  |   | 1,4 | 1,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное  |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 160 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана  |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
| 341сб2021 | **Котлета "Пермская"** | 80 |   |   | 12,8 | 12,4 | 9,6 | 202,4 | 0 | 48,96 |
|   | говядина без кости  |   | 61,7 | 59,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода |   | 10,4 | 10,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | Хлеб пшеничный |   | 9,6 | 9,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | Яйцо  |   | 1/5 шт. | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари  |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 7,1 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 1,6 | 1,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | чеснок |   | 0,96 | 0,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,3 | 0,3 |   |   |   |   |   |   |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 150 |   |   | 3 | 5,1 | 18,5 | 132,6 | 5,6 | 12,52 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 170,7 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 183 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 197 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 213,3 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 24 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5,2 | 5,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|  | **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 2,9 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 180 |   |   | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 0,18 | 3,72 |
|   | сухофрукты |   | 18 | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 183 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед |   |   |   | 23,43 | 23,15 | 82,33 | 633,2 | 20 | 76,05 |
|   |  *Уплотненный полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 240сб2012 | **Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным** | 100/10 |   |   | 13,63 | 10,68 | 19,63 | 209 | 1,33 | 43,52 |
|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | творог |  | 68,9 | 68 |  |  |  |  |  |   |
|   | яблоки свежие |   | 38 | 23 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйцо |   | 1/4шт. | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | масло сливочное |   | 4 | 4 |  |  |  |  |  |   |
|  | ванилин |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |   |
|  | сухари панировочные |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |   |
|  | сметана  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |   |
|  | масса готового пудинга |  |   | 100 |  |  |  |  |  |   |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |   |
|   | молоко сгущенное |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 388 сб 2005  | **Напиток из плодов шиповника** | 200 |   |   | 0,2 | 0 | 20 | 136 | 10 | 5,54 |
|   | шиповник  |   | 20 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 20 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 200 | 200 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник : |   |   |   | 15,87 | 11,04 | 51,57 | 405 | 11,33 | 50,45 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 180 | 190 | 180 | 5,76 | 6 | 10,68 | 93,6 | 2,76 | 13,91 |
|   | **Печенье сдобное** | 40 | 40 | 40 | 0,39 | 0,28 | 32,3 | 234,6 | 0 | 6,88 |
|   | Итого полдник |   |   |   | 6,15 | 6,28 | 42,98 | 328,2 | 2,76 | 20,79 |
|   | **ИТОГО за день:** |   |   |   | 55,52 | 52,49 | 227,53 | 1717,92 | 38,86 | 200,35 |
| **2 день** |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174сб2005г | **Каша вязкая молочная рисовая**  | 200/5 |   |   | 6 | 6,7 | 50,9 | 333 | 0 | 15,82 |
|   | крупа рисовая |   | 44 | 44 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 100 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 65 | 65 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|   | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 15 сб2005 | **Сыр российский** | 15 | 16 | 15 | 3,9 | 4 | 0 | 52,9 | 0,08 | 11,68 |
|   | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 1,93 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200/10 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |  |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 13,45 | 15,4 | 77,05 | 546 | 0,08 | 34,61 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие**  | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 103сб2005 | **Суп картофельный с лапшой домашней** | 200 |   |   | 2,1 | 4,4 | 19,36 | 132 | 0 | 5,25 |
|  | лапша домашняя: |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|   | мука пшеничная |   | 6,4 | 6,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука на подпыл |   | 0,5 | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйцо |   | 1/20шт | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 1,4 | 1,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,2 | 0,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса вареной лапши |   |   | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 80 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 85,7 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 92,3 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 100 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | бульон или вода |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |   |
| 294сб2005 | **Биточки из птицы** | 80 |   |   | 13,6 | 14,88 | 15,36 | 254,4 | 0 | 26,1 |
|   | куры потрошенные |   | 99,2 | 59,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб |   | 14,4 | 14,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода |   | 20,8 | 20,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | внутренний жир  |   | 3,2 | 3,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|   | масло растительное |   | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|   | соль |   | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| 137сб2012 | **Рагу из овощей** | 150 |   |   | 2,29 | 11 | 14,44 | 166 | 8,67 | 10,71 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 70,7 | 53 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 75,7 | 53 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 81,5 | 53 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 88,3 | 53 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | с 01.07. до 31.12. |   | 32,5 | 26 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |   | 34,7 | 26 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |   | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая |   | 24,7 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|   | масло растительное |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | Соус томатный №348 : |   |   | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 45 | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масло сливочное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 3,4 | 2,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 3,6 | 2,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 1,5 | 0,9 |   |   |   |   |   |   |
|   | томат пюре |   | 6,75 | 6,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масло сливочное |   | 0,7 | 0,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 0,45 | 0,45 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,45 | 0,45 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 476сб2021 | **Кисель из яблок свежих**  | 180 |   |   | 0,18 | 0,18 | 21,42 | 88,2 | 0,72 | 4,99 |
|   | яблоки  |   | 30,6 | 27 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 13,5 | 13,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | крахмал картофельный  |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная  |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 178 | 178 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 22,66 | 31,22 | 94,72 | 764,2 | 9,39 | 49,89 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 229сб2005 | **Рыба тушеная с овощами в томате** | 80\50 |   |   | 9,1 | 4,8 | 4,8 | 99 | 0,7 | 47,31 |
|   | рыба потрошен. обезгл. |   | 129,6 | 99 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 30 | 30 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 22,5 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 24 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | петрушка (корень) |   | 6 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | томат |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | лимонная кислота |   | 0,2 | 0,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,5 | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | лист лавровый |   | 0,03 | 0,03 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса готовой рыбы с овощами |   |   | 130 |   |   |   |   |   |   |
| 310сб2005 | **Картофель отварной с маслом** | 150/5 |   |   | 3,75 | 4,17 | 24,08 | 146 | 21,98 | 10,1 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 200 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 214,3 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 230,8 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 250 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масса вареного картофеля |   |   | 145,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
| 71сб2005 | **Огурцы свежие**  | 50 |   |   | 0,42 | 0,06 | 1,74 | 8,1 | 0,44 | 3,47 |
|   | огурцы  |   | 52,6 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 1,39 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |   |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник : |   |   |   | 15,55 | 9,49 | 50,14 | 345,3 | 24,12 | 64,92 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 460сб2021 | **Чай с молоком**  | 200 |   |   | 1,4 | 1,6 | 10,7 | 91 | 0 | 5,08 |
|   | чай  |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар  |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 50 | 50 |   |   |   |   |   |   |
| 424сб2005 | **Булочка домашняя**  | 50 |   |   | 3,75 | 6,6 | 30,4 | 196 | 0 | 4,65 |
|   | мука пшеничная  |   | 32 | 32 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука на подпыл  |   | 1,7 | 1,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар  |   | 5,5 | 5,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар для отделки  |   | 1,6 | 1,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | дрожжи прессованные  |   | 0,85 | 0,85 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль  |   | 0,3 | 0,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | маргарин |   | 7,4 | 7,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца, шт  |   | 1/42 шт | 0,95 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 14,2 | 14,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого полдник |   |   |   | 5,15 | 8,2 | 41,1 | 287 | 0 | 9,73 |
|   | **ИТОГО за день:** |   |   |   | 57,04 | 64,31 | 270,89 | 1972,92 | 39,22 | 166,05 |
| **3 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 223сб2005 | **Запеканка из творога со сгущеным молоком** | 120/10 |   |   | 24,048 | 10,08 | 39,6 | 348 | 0 | 57,75 |
|   | творог |   | 112,8 | 110,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | крупа манная |   | 7,2 | 7,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | или мука пшеничная |   | 9,6 | 9,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9,6 | 9,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/8 шт | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масло сливочное |   | 4,8 | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 4,8 | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 4,8 | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко сгущенное |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
| 462сб2021  | **Какао с молоком** | 180 |   |   | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,6 | 0,63 | 8,51 |
|   | какао  |   | 2,2 | 2,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 90 | 90 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 94,5 | 94,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 29,79 | 17,27 | 67,97 | 550,1 | 0,63 | 71,87 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 359сб2002 | **Напиток овощной в ассортименте**  | 180 | 180 | 180 | 0,6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14,43 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14,43 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 84сб2005 | **Борщ с фасолью и картофелем со сметаной** | 200/5 |   |   | 2,88 | 4,08 | 16,16 | 113,2 | 9,6 | 8,67 |
|   | свекла |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 40 | 32 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 42,7 | 32 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 26,7 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 28,6 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 30,8 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 33,3 | 20 |   |   |   |   |   |   |
|   | фасоль |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | петрушка( корень) |   | 2,6 | 2,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | томат-пюре |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | чеснок |  | 0,8 | 0,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |  | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |  | 0,1 | 0,1 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |  | 160 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль  |  | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |  | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
| 268сб2005 | **Котлеты из говядины** | 80 |   |  | 15,82 | 17,77 | 18,08 | 265,43 | 0 | 46,82 |
|   | говядина без кости  |   | 62 | 59,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 14,4 | 14,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода  |   | 19,2 | 19,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари  |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п\ф |   |   | 99,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4,8 | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
| 203сб2005 | **Макароны отварные с маслом** | 130 |   |   | 3,8 | 4,6 | 31,7 | 195 | 0 | 7,26 |
|   | макаронные изделия |   | 45,5 | 45,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль  |   | 2,5 | 2,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 2,89 |
| 342сб2005 | **Компот из свежих яблок** | 180 |   |   | 0,18 | 0 | 32,22 | 122,4 | 4,86 | 5,37 |
|   | яблоки свежие |   | 40,8 | 36 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 21,6 | 21,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 155 | 155 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 27,58 | 27,25 | 123,36 | 823,23 | 14,46 | 71,01 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 211сб2005 | **Омлет с сыром** | 110/5 |   |   | 13,8 | 24 | 11,4 | 316 | 0 | 45,07 |
|   | яйца |   | 2 шт | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 30 | 30 |   |   |   |   |   |   |
|   | сыр |   | 16 | 15 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |   |
|  | масса готового омлета |  |   | 110 |  |  |  |  |  |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 | 1,45 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200/10 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |   |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник: |  |  |  | 16,37 | 24,4 | 35,19 | 424,5 | 0 | 47,94 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 388 сб 2005  | **Напиток из плодов шиповника** | 180 |   |   | 0,18 | 0 | 27 | 122,4 | 9 | 4,98 |
|   | шиповник  |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 180 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Булочка"Умница"йод** | 50 | 50 | 50 | 1,75 | 2,8 | 14,7 | 91 | 0 | 8,15 |
|   | Итого ужин |  |  |  | 1,93 | 2,8 | 41,7 | 213,4 | 9 | 13,13 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 76,27 | 71,72 | 299,22 | 2093,23 | 36,09 | 218,38 |
| **4 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 181сб2005 | **Каша манная молочная жидкая** | 200/5 |   |   | 9,1 | 11,3 | 43,4 | 410 | 0 | 13,28 |
|   | крупа манная |   | 31 | 31 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 100 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 75 | 75 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|   | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 1,93 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 12,75 | 16 | 69,75 | 572,1 | 1 | 21,62 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие**  | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 102сб2005 | **Суп картофельный с бобовыми** | 200 |   |   | 6,4 | 4,4 | 18,56 | 137 | 0,8 | 4,9 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 53,3 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 57,1 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 61,5 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 66,7 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | горох |   | 16,2 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | петрушка |   | 2,6 | 2,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное  |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | бульон или вода |   | 140 | 140 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 239сб2005  | **Тефтели рыбные с соусом** | 80/50 |   |   | 11,4 | 9,4 | 14,6 | 184 | 0,7 | 30,94 |
|   | рыба потрошен. обезгл. |   | 72 | 53 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 11 | 11 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода  |   | 16 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 14,4 | 12 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 6,4 | 6,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п\ф |   |   | 95 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса тушеных тефтелей |   |   | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | соус № 331: |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 12,5 | 12,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 37,5 | 37,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 305сб2005 | **Рис припущенный** | 150 |   |   | 3,64 | 4,3 | 32 | 200 | 0 | 8,93 |
|   | крупа рисовая  |   | 52,5 | 52,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 110,5 | 110,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 2,89 |
| 388 сб 2005  | **Напиток из плодов шиповника** | 180 |   |   | 0,18 | 0 | 27 | 122,4 | 9 | 4,98 |
|   | шиповник  |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 180 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 26,52 | 18,9 | 117,36 | 770,6 | 10,5 | 52,64 |
|   |  *Уплотнённый Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 259сб2005 | **Жаркое по-домашнему** | 50/125 |   |   | 18,1 | 7,8 | 21 | 223 | 5,61 | 66,32 |
|   | говядина |   | 82,3 | 79 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 133,3 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 143 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 154 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 166,7 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 12 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса тушеного мяса |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса готовых овощей |   |   | 125 |   |   |   |   |   |   |
| 71сб2005 | **Огурцы свежие**  | 50 |   |   | 0,42 | 0,06 | 1,74 | 8,1 | 0,44 | 3,47 |
|   | огурцы  |   | 52,6 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200/10 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |   |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник: |   |   |   | 20,76 | 8,32 | 43,98 | 329,1 | 6,05 | 72,6 |
|   | *Ужин* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 180 | 190 | 180 | 5,76 | 6 | 10,68 | 93,6 | 2,76 | 13,91 |
| 581сб2021 | **Пряники в ассортименте** | 40 | 40 | 40 | 2,36 | 1,88 | 24 | 146,4 | 0 | 7,52 |
|   | Итого ужин  |   |   |   | 8,12 | 7,88 | 34,68 | 240 | 2,76 | 21,43 |
|   | ИТОГО за день: |   |   |   | 68,38 | 51,1 | 273,65 | 1942,22 | 25,94 | 175,19 |
| **5день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 219сб2005 | **Сырники из творога со сгущенным молоком** | 100/10 |   |   | 15,26 | 9,8 | 23,2 | 179 | 4,8 | 48,42 |
|   | творог |   | 102 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 14 | 14 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1\10шт | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко сгущенное |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |  |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|  | Итого завтрак: |   |   |   | 18,23 | 14,48 | 48,45 | 334,5 | 4,8 | 55,45 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 |  **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|  |  *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 82сб2012 | **Суп картофельный с вермишелью** | 200 |   |   | 2,15 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | 6,6 | 4,92 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 80 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 85,7 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 92,3 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 100 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | вермишель |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода или бульон |   | 140 | 140 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 291сб2012 | **Запеканка картофельная с мясом** | 200/5 |   |   | 15 | 12,8 | 32 | 296 | 4,8 | 64,32 |
|   | говядина (котлетное мясо) |   | 69 | 66,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.09. по 31.10. |   | 286,7 | 215 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 21.12. |   | 307 | 215 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 331 | 215 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 31.08. |   | 358 | 215 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 16,2 | 13,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 180 |   |   | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 0,18 | 3,72 |
|   | сухофрукты |   | 18 | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 183 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 22,18 | 15,91 | 87,94 | 579 | 11,58 | 75,8 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 289сб2005 | **Рагу из птицы** | 50/125 |   |   | 13,4 | 16,2 | 18,3 | 273 | 8,4 | 27,1 |
|   | бройлер-цыпленок |   | 82 | 68 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса жареной птицы |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 106,7 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 114,3 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 123 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 133,3 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 21,3 | 17 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 22,7 | 17 |   |   |   |   |   |   |
|   | томат-пюре |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 12 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса гарнира и соуса |   |   | 125 |   |   |   |   |   |   |
|  | соль |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |   |
| 71сб2005 | **Овощи натуральные свежие** | 50 |   |   | 0,36 | 0,06 | 1,74 | 9 | 0,47 | 4,25 |
|   | Помидор свежий  |   | 59 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |   |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник: |   |   |   | 16,51 | 16,76 | 41,74 | 385,6 | 9,87 | 35,45 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 386сб2005 | **Кефир** | 180 | 186 | 180 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 18,04 |
| 415сб2005 | **Крендель сахарный** | 50 |   |   | 3,5 | 5,6 | 29,4 | 182 | 0 | 5,98 |
|   | мука пшеничная |   | 28 | 28 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | маргарин |   | 7 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйцо |   | 1/12 шт. | 3,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,15 | 0,15 |   |   |   |   |   |   |
|   | дрожжи прессованные  |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода для замеса теста |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса теста |   |   | 54 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар для посыпки |   | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло раст.для смазки листов |   | 0,25 | 0,25 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца для смазки кренделя |   | 1/111  | 0,36 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого ужин |   |   |   | 8,5 | 11,4 | 36,8 | 283,7 | 1,26 | 24,02 |
|   | **ИТОГО за день:** |   |   |   | 65,65 | 58,55 | 222,81 | 1613,22 | 33,14 | 197,62 |
| **6 день** |
|   |  *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 210сб2005 | **Омлет натуральный с маслом сливочным** | 106/5 |   |   | 10,6 | 21,2 | 16,4 | 279,9 | 0 | 33,39 |
|   | яйца |   | 2 шт | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 30 | 30 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса омлетной смеси |   |   | 110 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готового омлета |  |   | 106 |  |  |  |  |  |  |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 1,93 |
| 14 сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 14,25 | 25,9 | 42,75 | 442 | 2,28 | 41,73 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 359сб2002 | **Сок фруктовый в ассортименте** | 180 | 180 | 180 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 21,6 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 21,6 |
|   |  *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 82 сб 2005  | **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной** | 200/5 |   |   | 1,39 | 3,91 | 6,78 | 67,8 | 14,77 | 6,68 |
|  | капуста белокочанная |   | 50 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|  | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 32 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 34,3 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |  | 37 | 24 |   |  |  |  |  |   |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 40 | 24 |   |  |  |  |  |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 12,5 | 10 |   |   |   |   |   |  |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 13,3 | 10 |   |   |   |   |   |  |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода или бульон |   | 160 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана  |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
| 279сб2005 | **Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом** | 80/50 |   |   | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,61 | 45,66 |
|   | говядина мякоть  |   | 53 | 50,5 |   |   |   |   |   |   |
|  | крупа рисовая |  | 6,7 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |
|   | вода или бульон |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 28 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 5,3 | 5,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | Соус №331: |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 12,5 | 12,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода или бульон |   | 37,5 | 37,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | томат |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
| 171сб2005 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150/5 |   |   | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 312 | 0 | 9,04 |
|   | крупа гречневая |   | 71 | 71 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2,5 | 2,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 2,89 |
| 476сб2021 | **Кисель из яблок свежих**  | 180 |   |   | 0,18 | 0,18 | 21,42 | 88,2 | 0,72 | 4,99 |
|   | яблоки свежие  |   | 30,6 | 27 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 13,5 | 13,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | крахмал картофельный  |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная  |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 178 | 178 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 24,08 | 28,02 | 116,99 | 807,2 | 16,1 | 69,26 |
|   | *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 139сб2012 | **Котлеты картофельные со сметаной** | 150/5 |   |   | 4,86 | 7,76 | 31,73 | 216 | 16 | 13,45 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 213,3 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 228,6 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 246,2 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 266,7 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/7шт. | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные или мука пшеничная |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п/ф |   |   | 170 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса запеченных котлет |   |   | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 464сб2021 | К**офейный напиток с молоком** | 200 |   |   | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,7 | 5,44 |
|  | кофейный напиток  |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |   |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | молоко |   | 50 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 160 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник: |   |   |   | 9,7 | 10,62 | 57,27 | 364 | 16,7 | 20,28 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 460сб2021 | **Чай с молоком**  | 200 |   |   | 1,4 | 1,6 | 10,7 | 91 | 0 | 5,08 |
|   | чай  |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар  |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 50 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Печенье сдобное** | 40 | 40 | 40 | 0,39 | 0,28 | 32,3 | 234,6 | 0 | 6,88 |
|   | **Итого ужин**  |   |   |   | 1,79 | 1,88 | 43 | 325,6 | 0 | 11,96 |
|   | ИТОГО за день: |   |   |   | 50,82 | 66,42 | 281,21 | 2026,8 | 37,08 | 164,83 |
| **7 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 93сб2012 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 200/3 |   |   | 3,4 | 3,82 | 16,56 | 114,2 | 2,28 | 14,22 |
|   | молоко |   | 140 | 140 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 60 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя |   | 16 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 7 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 463сб2021  | **Какао с молоком сгущенным** | 180 |   |   | 2,88 | 3,24 | 17,28 | 109,8 | 0,18 | 13,62 |
|   | какао-порошок  |   | 2,2 | 2,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко сгущенное |   | 34,2 | 34,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода  |   | 158,4 | 158,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 9,05 | 11,64 | 49,79 | 341,5 | 2,46 | 33,45 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 |  **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 82сб 2005 | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | 200/5 |   |   | 1,36 | 3,92 | 11,68 | 88 | 0 | 7,51 |
|  | свекла |  |   |   |  |  |  |  |  |   |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 40 | 32 |  |  |  |  |  |   |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 42,7 | 32 |  |  |  |  |  |   |
|   | капуста белокочанная |   | 20 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 21,3 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 22,9 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 24,6 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 26,7 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |  |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |  |
|   | томат |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода или бульон |   | 160 | 160 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
| 237сб2005 | **Зразы рыбные рубленые с яйцом** | 80 |   |   | 12,2 | 14,93 | 8,8 | 204 | 2,43 | 25,28 |
|   | рыба потрошен. обезгл. |   | 60 | 44 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 12 | 12 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 17,3 | 17,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса рыбная котлетная |   |   | 70,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Фарш: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 17,3 | 14,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 2,7 | 2,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | крупа рисовая |   | 2,7 | 2,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/6 шт. | 6,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масса фарша: |   |   | 21,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 150 |   |   | 3 | 5,1 | 18,5 | 132,6 | 5,6 | 12,52 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 170,7 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 183 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 197 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 213,3 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 24 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5,2 | 5,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 180 |   |   | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 0,18 | 3,72 |
|   | сухофрукты |   | 18 | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 183 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 21,59 | 24,8 | 81,21 | 623,8 | 8,21 | 51,87 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 229сб2021 | **Каша "Дружба"** | 200/5 |   |   | 5,2 | 6,6 | 27,6 | 190,6 | 1,32 | 13,63 |
|   | молоко |   | 102 | 102 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 70 | 70 |   |   |   |   |   |   |
|   | крупа рисовая |   | 15 | 15 |   |   |   |   |   |   |
|   | пшено |   | 11 | 11 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,3 | 0,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном**  | 200/10/7 |   |   | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 2,65 |
|   | чай  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |   |
|  | сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник: |   |   |   | 7,54 | 7,06 | 49,04 | 290,6 | 2,32 | 17,67 |
|   | *Ужин* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 180 | 190 | 180 | 5,76 | 6 | 10,68 | 93,6 | 2,76 | 13,91 |
| 421сб2005  | **Сдоба обыкновенная**  | 50 | 50 | 50 | 4 | 2,6 | 24 | 148 | 0 | 3,29 |
|  | мука пшеничная |  | 35,5 | 35,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука на подпыл |  | 1,48 | 1,48 |  |  |  |  |  |  |
|   | сахар |   | 3,7 | 3,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Масло сливочное |   | 1,1 | 1,1 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло слив для разделки теста |   | 1,48 | 1,48 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца, шт |   | 1/30 шт | 1,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,55 | 0,55 |   |   |   |   |   |   |
|   | дрожжи прессованные  |   | 0,56 | 0,56 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода для замеса теста |   | 15,6 | 15,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого ужин  |   |   |   | 9,76 | 8,6 | 34,68 | 241,6 | 2,76 | 17,2 |
|   | ИТОГО за день: |   |   |   | 48,17 | 52,1 | 222,6 | 1527,92 | 21,38 | 127,09 |
| **8 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 218сб2005 | **Вареники ленивые отварные с маслом** | 120/5 |   |   | 16,7 | 8,4 | 17,4 | 193,2 | 0,2 | 48,2 |
|  | творог |  | 100,4 | 98,4 |  |  |  |  |  |   |
|   | мука пшеничная |   | 14 | 14 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 7,2 | 7,2 |   |   |   |   |   |  |
|   | яйцо |   | 1/5 шт | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
|   | соль |   | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п\ф |  |   | 114 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса вареных вареников |  |   | 120 |  |  |  |  |  |   |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 1,93 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |  |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 20,25 | 13,1 | 43,55 | 353,3 | 0,2 | 55,31 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 359сб2002 | **Напиток овощной в ассортименте**  | 180 | 180 | 180 | 0,6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14,43 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14,43 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 83сб2012 | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 200/28 |   |   | 9,5 | 6,6 | 23,28 | 108 | 0 | 30,12 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 106,7 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 114,3 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 123 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 133,3 | 80 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|   | лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки мясные: |  |   | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина |  | 33 | 31,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 3,3 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/18 шт  | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| 291сб2005 | **Плов из птицы**  | 80/160 |   |   | 21,9 | 24,35 | 45,85 | 459 | 0,06 | 41,05 |
|   | цыпленок-бройлер |   | 132 | 108,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 11,2 | 11,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 16 | 12,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 17 | 12,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 12,8 | 11,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | крупа рисовая |   | 56 | 56 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 342сб2005 | **Компот из свежих яблок** | 180 |   |   | 0,18 | 0 | 32,22 | 122,4 | 4,86 | 5,37 |
|   | яблоки свежие |   | 40,8 | 36 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 21,6 | 21,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 155 | 155 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |  |  |  | 35,68 | 31,65 | 122,35 | 795,4 | 4,92 | 78,95 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 298сб2012 | **Голубцы ленивые** | 80/15 |   |   | 7,06 | 4,52 | 10,13 | 109,5 | 10,02 | 36,14 |
|   | капуста белокочанная |   | 60,5 | 48 |   |   |   |   |   |  |
|   | говядина  |   | 40,5 | 30 |   |   |   |   |   |  |
|   | крупа рисовая |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |  |
|   | лук репчатый |   | 8 | 6,5 |   |   |   |   |   |  |
|   | масло сливочное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |  |
|   | яйца |   | 1/16шт. | 2,5 |   |   |   |   |   |  |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|   | Соус №355: |   |   | 15 |   |   |   |   |   |  |
|   | сметана |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |  |
|   | мука пшеничная |   | 1,13 | 1,13 |   |   |   |   |   |  |
|   | вода |   | 11,3 | 11,3 |   |   |   |   |   |  |
|   | томатное пюре |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |  |
|   | соль |   | 0,12 | 0,12 |   |   |   |   |   |  |
| 173сб2005 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150/5 |   |   | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 312 | 0 | 9,04 |
|   | крупа гречневая |   | 71 | 71 |   |   |   |   |   |  |
|   | соль |   | 2,5 | 2,5 |   |   |   |   |   |  |
|   | масло сливочное |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |  |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 460сб2021 | **Чай с молоком**  | 200 |   |   | 1,4 | 1,6 | 10,7 | 91 | 0 | 5,08 |
|   | чай  |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |  |
|   | сахар  |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |  |
|   | вода |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |  |
|   | молоко  |   | 50 | 50 |   |   |   |   |   |  |
|   | Итого уплотненный полдник: |  |  |  | 17,2 | 17,08 | 82,57 | 572,5 | 10,02 | 51,65 |
|   | *Ужин*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 386сб2005 | **Кефир** | 180 | 186 | 180 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 18,04 |
| 406сб2005 | **Пирожок печеный с повидлом**  | 50 |   |   | 3,53 | 4,8 | 48,67 | 81,3 | 0 | 6,63 |
|   | тесто дрожжевое № 405: |   |   | 38,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука  |   | 24,5 | 24,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 1,7 | 1,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | маргарин |   | 0,7 | 0,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,4 | 0,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | дрожжи прессованные  |   | 0,74 | 0,74 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 11,6 | 11,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука на подпыл |   | 0,7 | 0,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | повидло |   | 16,8 | 16,7 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло раст. для смазки |   | 0,17 | 0,17 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца для смазки поверхности |   | 1/40 шт  | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого ужин**  |  |  |  | 8,53 | 10,6 | 56,07 | 183 | 1,26 | 24,67 |
|   | **ИТОГО за день:** |   |   |   | 82,26 | 72,43 | 335,54 | 1986,2 | 28,4 | 225,01 |
| **9 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 183 сб 2005 г  | **Каша жидкая молочная пшеничная с маслом** | 200/5 |   |   | 8,6 | 11,4 | 47,1 | 325 | 0 | 14,52 |
|   | крупа пшеничная |   | 50 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 60 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 100 | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное  |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса каши  |   |   | 200 |   |   |   |   |   |   |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 15 сб2005 | **Сыр российский** | 15 | 16 | 15 | 3,9 | 4 | 0 | 52,9 | 0,08 | 11,68 |
| 465сб2021 | К**офейный напиток с молоком** | 180 |   |   | 2,52 | 2,5 | 13,6 | 79,2 | 0,63 | 8,21 |
|  | кофейный напиток  |  | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |   |
|  | сахар |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |   |
|   | молоко |   | 90 | 90 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 99 | 99 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 17,74 | 18,38 | 76,6 | 537,1 | 0,71 | 36,26 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 | **Бананы свежие**  | 75 | 75 | 75 | 0,26 | 0 | 10,6 | 54,2 | 5,3 | 10,65 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,26 | 0 | 10,6 | 54,2 | 5,3 | 10,65 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 108,109 сб 2005 | **Суп картофельный с клецками** | 200 |   |   | 3 | 3,28 | 13,52 | 95,76 | 4,6 | 6,76 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 53,3 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 57,1 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 61,5 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 66,7 | 40 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | петрушка(корень) или морковь |   | 2,6 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | клецки: | 52 |   | 52 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 16 | 16 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 1,8 | 1,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/8шт. | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 25 | 25 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,5 | 0,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода или бульон |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 268сб2005 | **Котлеты из говядины** | 80 |   |  | 15,82 | 17,77 | 18,08 | 265,43 | 0 | 46,82 |
|   | говядина без кости  |   | 62 | 59,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 14,4 | 14,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода  |   | 19,2 | 19,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари  |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п\ф |   |   | 99,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 4,8 | 4,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
| 336сб2012 | **Капуста тушеная** | 150 |   |   | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 24,99 | 12,20 |
|   | капуста белокочанная |   | 215 | 172 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 5,25 | 5,25 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 3,7 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 4 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 7,2 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | томатное пюре |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 1,8 | 1,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 4,5 | 4,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
|   | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 388 сб 2005  | **Напиток из плодов шиповника** | 180 |   |   | 0,18 | 0 | 27 | 122,4 | 9 | 4,98 |
|   | шиповник  |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 18 | 18 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 180 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 26,62 | 27,37 | 97,12 | 727,19 | 38,59 | 73,6 |
|   |  *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 150сб2012 | **Картофельные оладьи с сыром и соусом** | 100/15 |   |   | 8,96 | 11,73 | 20,99 | 225,33 | 3,31 | 19,63 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 103 | 77 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 110 | 77 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 118,5 | 77 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 128,3 | 77 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/4 шт. | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные или мука |   | 7 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | сыр |   | 7,5 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 15 | 14 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п/ф |   |   | 113 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса готовых оладий |   |   | 100 |   |   |   |   |   |   |
|   | Соус №354: |   |   | 15 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 11,3 | 11,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,12 | 0,12 |   |   |   |   |   |   |
| 71сб2005 | **Овощи натуральные свежие** | 50 |   |   | 0,36 | 0,06 | 1,74 | 9 | 0,47 | 4,25 |
|   | Помидор свежий  |   | 59 | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200/10 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |   |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого уплотненный полдник |   |   |   | 11,97 | 12,29 | 44,23 | 335,93 | 3,78 | 26,75 |
|   | *Ужин* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 386сб2005 | **Ряженка** | 180 | 185 | 180 | 5 | 5,8 | 6,8 | 99 | 0,6 | 20,44 |
| 456сб2012 | **Коржики молочные** | 50 |   |   | 3,26 | 5,62 | 27 | 187,33 | 0,03 | 5,07 |
|   | мука пшеничная |   | 27 | 27 |   |   |   |   |   |  |
|   | мука на подпыл |   | 1,5 | 1,5 |   |   |   |   |   |  |
|   | сахар-песок |   | 14 | 14 |   |   |   |   |   |   |
|   | маргарин |   | 6,4 | 6,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1\30шт | 1,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца для смазки |   | 1\40 шт | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко  |   | 5,5 | 5,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сода |   | 0,4 | 0,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | ванилин |   | 0,01 | 0,01 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса полуфабриката |   |   | 56,1 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого ужин |   |   |   | 8,26 | 11,42 | 33,8 | 286,33 | 0,63 | 25,51 |
|   | ИТОГО за день: |   |   |   | 64,85 | 69,46 | 262,35 | 1940,75 | 49,01 | 172,77 |
| **10 день** |
|   | *Завтрак* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 448,449сб2012 | **Оладьи с повидлом** | 120/10 |   |   | 9,06 | 8,1 | 65 | 350 | 0,5 | 8,83 |
|   | мука пшеничная |   | 67,8 | 67,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | яйца |   | 1/8 шт. | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 67,8 | 67,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | дрожжи прессованные  |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 2,4 | 2,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,3 | 1,3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | джем или повидло, или варенье |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,76 |
|   | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 1,93 |
| 377сб2005  | **Чай с лимоном** | 200/7 |   |   | 0,13 | 0,02 | 11,3 | 45,6 | 3,14 | 2,63 |
|   | чай  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 216 | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |   |
|   | лимон |   | 8 | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого завтрак: |   |   |   | 12,54 | 12,72 | 93,15 | 517,7 | 3,64 | 17,15 |
|   | *2-ой завтрак*  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 338сб2005 |  **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | Итого 2 завтрак |   |   |   | 0,23 | 0 | 7,88 | 30,42 | 5,63 | 6,9 |
|   | *Обед* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 101сб2005 | **Суп картофельный с крупой** | 200 |   |   | 1,76 | 2,26 | 16,46 | 93,2 | 6,6 | 4,55 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 80 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 85,7 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 92,3 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 100 | 60 |   |   |   |   |   |   |
|   | морковь  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. до 31.12. |   | 10 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. до 30.06. |   | 10,7 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | пшено |   | 4 | 4 |   |   |   |   |   |   |
|   | бульон или вода |   | 150 | 150 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 234сб2005 | **Котлеты рыбные** | 80 |   |   | 11,84 | 15,04 | 9,28 | 219,2 | 0 | 26,74 |
|   | рыба потрош.обезглавленная |   | 72 | 52,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 14,4 | 14,4 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 21 | 21 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 1,2 | 1,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса полуфабриката |   |   | 92,8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 8 | 8 |   |   |   |   |   |   |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 150 |   |   | 3 | 5,1 | 18,5 | 132,6 | 5,6 | 12,52 |
|   | картофель  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.07. по 31.10. |   | 170,7 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.11. по 31.12. |   | 183 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.01. по 28-29.02. |   | 197 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | с 01.03. по 30.06. |   | 213,3 | 128 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко |   | 24 | 24 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 5,2 | 5,2 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 180 |   |   | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 0,18 | 3,72 |
|   | сухофрукты |   | 18 | 45 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 183 | 180 |   |   |   |   |   |   |
|   | сахар |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | кислота лимонная |   | 0,18 | 0,18 |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого обед: |   |   |   | 21,24 | 23,19 | 83,33 | 626,6 | 12,38 | 49,94 |
|   | *Уплотненный Полдник* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 272сб2005 | **Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)** | 50/125 |   |   | 10,3 | 12,2 | 30,4 | 273 | 0,06 | 46,93 |
|   | говядина (котлетное мясо) |   | 50 | 37 |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пшеничный |   | 9 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   | молоко или вода |   | 12 | 12 |   |   |   |   |   |   |
|   | сухари панировочные |   | 5 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п/ф |   |   | 62 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса готовых биточков |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | гарнир №305: |   |   | 70 |   |   |   |   |   |   |
|   | крупа рисовая |   | 24,5 | 24,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло сливочное |   | 2,45 | 2,45 |   |   |   |   |   |   |
|   | соус №330: |   |   | 50 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 12,5 | 12,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 3,75 | 3,75 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 37,5 | 37,5 |   |   |   |   |   |   |
|   | сыр |   | 2,2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | масса п/ф |   |   | 172 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 75сб2005 | **Свекла, тушеная в соусе**  | 40 |   |   | 0,92 | 2,72 | 6,16 | 52,8 | 0,4 | 3,11 |
|   | свекла до 01 января  |   | 42 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  с 1 января  |   | 44,8 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | лук репчатый |   | 9,6 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | масло растительное |   | 1,6 | 1,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соус 330 |   |   | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   | сметана |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | мука пшеничная |   | 0,6 | 0,6 |   |   |   |   |   |   |
|   | вода |   | 6 | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   | соль |   | 0,5 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 1,85 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 200/10 |   |   | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,42 |
|   | чай в\с |  | 1 | 1 |   |  |  |  |  |   |
|  | вода |  | 216 | 200 |   |  |  |  |  |   |
|   | сахар |   | 10 | 10 |   |   |   |   |   |   |
|  | Итого уплотненный полдник: |   |   |   | 14,14 | 15,5 | 61,76 | 443,8 | 0,46 | 53,31 |
|   | *Ужин* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 386сб2005 | **Кефир** | 180 | 186 | 180 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 18,04 |
| 581сб2021 | **Пряники в ассортименте** | 40 | 40 | 40 | 2,36 | 1,88 | 24 | 146,4 | 0 | 7,52 |
|   | Итого ужин  |   |   |   | 7,36 | 7,68 | 31,4 | 248,1 | 1,26 | 25,56 |
|  | **ИТОГО за день:** |   |   |   | 55,51 | 59,09 | 277,52 | 1866,62 | 23,37 | 152,86 |
|  | **Итого за 10 дней :** |   | 62,4 | 61,8 | 267,3 | 1868,8 | 33,2 | 180,0 |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе |
| действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), |
| с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость  |
| рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом |
| потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд ( компоты, |
|  кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья Ю.С. Кузнецова |