|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ-РАСКЛАДКА на 3-4 кв 2024 г - ЯСЛИ 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 | 11,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 14 сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 1,07 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак |  |  |  | 8,32 | 11,88 | 23,12 | 233,52 | 2,52 | 29,43 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Бананы свежие** | 60 | 60 | 60 | 0,16 | 0 | 6,3 | 33 | 3,2 | 8,52 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,16 | 0 | 6,3 | 33 | 3,2 | 8,52 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59сб2012 | **Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной** | 150/3 |  |  | 1,64 | 3,57 | 8,21 | 71,6 | 10,7 | 5,97 |
|  | свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 37,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая |  | 37,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 9,45 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 10 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 2,25 | 1,95 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 25,2 | 18,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 26,7 | 18,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 28,8 | 18,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 31,25 | 18,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 1,95 | 1,95 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 341сб2021 | **Котлета "Пермская"** | 60 |  |  | 9,6 | 9,3 | 7,2 | 151,8 | 0 | 36,64 |
|  | говядина без кости |  | 46,3 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 7,8 | 7,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/7 шт. | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 5,3 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | чеснок |  | 0,72 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 120 |  |  | 2,4 | 4,1 | 14,8 | 106,1 | 4,48 | 10 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 137,3 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 147,1 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 158,5 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 171,7 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 150 |  |  | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63 | 0,15 | 3,1 |
|  | сухофрукты |  | 15 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 153 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед |  |  |  | 18,19 | 17,75 | 66,29 | 498,5 | 15,33 | 58,12 |
|  | *Усиленный полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 240сб2012 | **Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным** | 80/10 |  |  | 10,9 | 8,54 | 15,7 | 167,2 | 1,06 | 35,54 |
|  | творог |  | 55,1 | 54,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоки свежие |  | 30,4 | 18,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо |  | 1/5шт. | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | ванилин |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готового пудинга |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко сгущенное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 388сб2005 | **Напиток из плодов шиповника** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 26,9 | 102 | 4 | 4,15 |
|  | шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник : |  |  |  | 12,75 | 8,84 | 52,5 | 319,2 | 5,06 | 40,85 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 150 | 158 | 150 | 4,8 | 5 | 8,9 | 146 | 2,3 | 11,57 |
|  | **Печенье сдобное** | 20 | 20 | 20 | 0,19 | 0,14 | 16,1 | 117,3 | 0 | 3,44 |
|  | Итого ужин |  |  |  | 4,99 | 5,14 | 25 | 263,3 | 2,3 | 15,01 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 44,41 | 43,61 | 173,21 | 1347,52 | 28,41 | 151,93 |
| **2 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174сб2005 | **Каша вязкая молочная рисовая** | 150/5 |  |  | 4,5 | 5,03 | 38,18 | 249,85 | 0 | 12,9 |
|  | крупа рисовая |  | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 47 | 47 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 15сб2005 | **Сыр российский (порциями)** | 10 |  |  | 2,47 | 3,1 | 0,495 | 17,8 | 0 | 7,78 |
|  | сыр |  | 10,66 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 9,62 | 12,71 | 57,905 | 379,45 | 0 | 26,97 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103сб2005 | **Суп картофельный с лапшой домашней** | 150 |  |  | 2,1 | 4,4 | 19,36 | 132 | 0 | 3,97 |
|  | лапша домашняя: |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука на подпыл |  | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо |  | 1/25шт | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса вареной лапши |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 64,3 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 69,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон или вода |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
| 294сб2005 | **Биточки из птицы** | 60 |  |  | 8,5 | 9,6 | 9,6 | 159 | 0 | 14,99 |
|  | куры потрошенные |  | 55,1 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  | 10,8 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 15,6 | 15,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | внутренний жир |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 137сб2012 | **Рагу из овощей** | 120/5 |  |  | 2,16 | 10,8 | 18,4 | 201,6 | 3,44 | 12,74 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 58,7 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 63 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 67,7 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 73,3 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 20.2 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая |  | 22 | 18,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный №348 : |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 2,7 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 2,9 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 1,2 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат пюре |  | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 0,36 | 0,36 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,36 | 0,36 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 476сб2021 | **Кисель из яблок свежих** | 150 |  |  | 0,15 | 0,15 | 17,85 | 73,5 | 0,6 | 4,16 |
|  | яблоки свежие |  | 25,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 11,3 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 148,5 | 148,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 16,61 | 25,55 | 85,31 | 669,1 | 4,04 | 38,22 |
|  | *Усиленный полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229сб2005 | **Рыба, тушеная в томате с овощами** | 60/60 |  |  | 7,28 | 3,84 | 3,84 | 79,2 | 0,56 | 36,72 |
|  | рыба потрошен. обезгл. |  | 96 | 73,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 22,8 | 22,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 27,6 | 21,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 28,8 | 21,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка (корень) |  | 4,8 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | лавровый лист |  | 0,012 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса тушеной рыбы |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готовой рыбы с овощами |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
| 310сб2005 | **Картофель отварной с маслом** | 120/5 |  |  | 3 | 3,34 | 19,26 | 116,8 | 17,58 | 10,1 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 160 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 171,4 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 184,6 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 200 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса вареного картофеля |  |  | 116,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,3 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 1,99 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник: |  |  |  | 12,21 | 7,56 | 40,13 | 276 | 18,89 | 49,97 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460сб2021 | **Чай с молоком** | 150 |  |  | 1,05 | 1,2 | 8 | 68,2 | 0 | 3,81 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  | 4,8 | 7,8 | 38,4 | 264,2 | 0 | 8,46 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 43,47 | 53,62 | 229,625 | 1618 | 28,56 | 130,52 |
| **3 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223сб2005 | **Запеканка из творога со сгущеным молоком** | 100/10 |  |  | 20,4 | 8,4 | 33 | 290 | 0 | 48,68 |
|  | творог |  | 94 | 92 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | или мука пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/10 шт | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко сгущенное |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 462сб2021 | **Какао с молоком** | 150 |  |  | 2,48 | 2,18 | 10,35 | 70,5 | 0,53 | 7,07 |
|  | какао |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 24,97 | 15,04 | 55,34 | 458 | 0,53 | 60,91 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 359сб2012 | **Напиток овощной в ассортименте** | 150 | 150 | 150 | 0,5 | 0 | 25,83 | 68,33 | 10 | 12,03 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,5 | 0 | 25,83 | 68,33 | 10 | 12,03 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84сб2005 | **Борщ с фасолью и картофелем со сметаной** | 150/5 |  |  | 2,16 | 3,06 | 12,15 | 84,9 | 7,2 | 6,92 |
|  | свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 21,4 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | фасоль |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка( корень) |  | 1,9 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат-пюре |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | чеснок |  | 0,6 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,06 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | cоль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 268сб2005 | **Котлеты из говядины** | 60 |  |  | 11,87 | 13,33 | 13,59 | 199,7 | 0 | 34,98 |
|  | говядина без кости |  | 46,3 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 10,8 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 14,4 | 14,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п\ф |  |  | 74,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 342сб2005 | **Компот из свежих яблок** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 26,9 | 102 | 4 | 4,47 |
|  | яблоки свежие |  | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 129 | 129 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 22,08 | 21,69 | 105,34 | 687,6 | 11,2 | 56,04 |
|  | *Усиленный полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211сб2005 | **Омлет с сыром** | 83/5 |  |  | 10,35 | 18 | 8,55 | 237 | 0 | 34,74 |
|  | яйца |  | 1,5 шт | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр |  | 12 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готового омлета |  |  | 83 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник:: |  |  |  | 12,5 | 18,38 | 25,73 | 318,5 | 0 | 37,01 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388 сб 2005 | **Напиток из плодов шиповника** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 20 | 120 | 8 | 4,15 |
|  | шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка"Умница"йод** | 50 | 50 | 50 | 1,75 | 2,8 | 14,7 | 91 | 0 | 8,15 |
|  | Итого ужин |  |  |  | 1,9 | 2,8 | 34,7 | 211 | 8 | 12,3 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 61,95 | 57,91 | 246,94 | 1743,43 | 29,73 | 178,29 |
| **4 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181сб2005 | **Каша манная молочная жидкая** | 150/5 |  |  | 6,83 | 8,48 | 32,55 | 307,5 | 0 | 10,89 |
|  | крупа манная |  | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 56 | 56 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 2,0 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 9,56 | 13,06 | 51,93 | 438,6 | 0,75 | 18,1 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102сб2005 | **Суп картофельный с бобовыми** | 150 |  |  | 4,8 | 3,8 | 13,92 | 102,75 | 0,6 | 3,68 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 46,2 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | горох |  | 12,2 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка |  | 2 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон или вода |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 239сб2005 | **Тефтели рыбные с соусом** | 60/30 |  |  | 6,4 | 5,9 | 9,1 | 115 | 0,5 | 22,52 |
|  | рыба потрошен. обезгл. |  | 54 | 39,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 8,4 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 10,8 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п\ф |  |  | 71 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса тушеных тефтелей |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | соус № 331: |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 2,25 | 2,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 305сб2005 | **Рис припущенный** | 130 |  |  | 3,12 | 4,12 | 34,06 | 185,8 | 0,76 | 7,94 |
|  | крупа рисовая |  | 45,5 | 45,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 4,6 | 4,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 388сб2005 | **Напиток из плодов шиповника** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 26,9 | 102 | 4 | 4,15 |
|  | шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 18,57 | 14,52 | 104,98 | 611,55 | 5,86 | 40,7 |
|  | *Усиленный 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник: |  |  |  | 19,95 | 8,18 | 37,88 | 301,5 | 5,61 | 68,55 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 150 | 158 | 150 | 4,8 | 5 | 8,9 | 146 | 2,3 | 11,57 |
| 581сб2021 | **Пряники в ассортименте** | 30 | 30 | 30 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 | 5,64 |
|  | Итого ужин |  |  |  | 6,57 | 6,4 | 31,4 | 256 | 2,3 | 17,21 |
|  | ИТОГО за день: |  |  |  | 54,88 | 42,16 | 234,07 | 1636,9 | 20,15 | 151,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 17,5 | 14,34 | 42,17 | 305 | 4,8 | 54,65 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82сб2012 | **Суп картофельный с вермишелью** | 150 |  |  | 1,2 | 1,28 | 7,7 | 47,11 | 2,78 | 3,69 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 64,3 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 69,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 291сб2012 | **Запеканка картофельная с мясом** | 180/5 |  |  | 13,65 | 10,69 | 28,91 | 266,63 | 4,28 | 64,32 |
|  | говядина (котлетное мясо) |  | 62,1 | 59,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 229,5 | 172,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 245,9 | 172,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 264,8 | 172,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 286,8 | 172,1 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 14,6 | 12,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 150 |  |  | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63 | 0,15 | 3,1 |
|  | сухофрукты |  | 15 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 153 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 19 | 12,65 | 71,79 | 479,74 | 7,21 | 73,47 |
|  | *Усиленный 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 2,0 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник |  |  |  | 15,63 | 16,58 | 35,63 | 356 | 9,15 | 30,29 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386сб2005 | **Кефир** | 150 | 155 | 150 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 14,94 |
| 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 | 20,92 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 60,86 | 54,97 | 194,27 | 1453,69 | 28,05 | 186,23 |
| **6 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210сб2005 | **Омлет натуральный с маслом сливочным** | 80\5 |  |  | 8 | 16 | 12,4 | 211,3 | 0 | 26,02 |
|  | яйца |  | 1,5шт | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко и вода |  | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса омлетной смеси |  |  | 83 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса готового омлета |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15сб2005 | **Сыр российский (порциями)** | 10 |  |  | 2,47 | 3,1 | 0,495 | 17,8 | 0 | 7,78 |
|  | сыр |  | 10,66 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 2,0 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 13,2 | 23,68 | 32,275 | 360,2 | 0,75 | 41,01 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 359сб2002 | **Сок фруктовый в ассортименте** | 150 | 150 | 150 | 0,83 | 0 | 17,67 | 73,3 | 1,67 | 18 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,83 | 0 | 17,67 | 73,3 | 1,67 | 18 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 сб 2005 | **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной** | 150/5 |  |  | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 11 | 5,37 |
|  | капуста белокочанная |  | 37,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 24 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 25,7 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 27,7 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 30 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 9,4 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 10 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 279сб2005 | **Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом** | 60/30 |  |  | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 | 0,2 | 33,52 |
|  | говядина мякоть |  | 39,7 | 38 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус №331: |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 2,25 | 2,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| 171сб2005 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 120/5 |  |  | 5,36 | 8,48 | 39,84 | 249,6 | 0 | 8 |
|  | крупа гречневая |  | 57 | 57 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 476сб2021 | **Кисель из яблок свежих** | 150 |  |  | 0,15 | 0,15 | 17,85 | 73,5 | 0,6 | 4,16 |
|  | яблоки свежие |  | 25,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 11,3 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 148,5 | 148,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 19,05 | 24,46 | 96,28 | 672,95 | 11,8 | 53,46 |
|  | *Усиленный Полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139сб2012 | **Котлеты картофельные со сметаной** | 100/5 |  |  | 3,89 | 6,21 | 25,38 | 172,8 | 12,8 | 9,57 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 142,7 | 106 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 152,9 | 106 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 164,6 | 106 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 178,3 | 106 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/10шт | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные или мука пшеничная |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п/ф |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса запеченных котлет |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 464сб2021 | К**офейный напиток с молоком** | 150 |  |  | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 0,53 | 4,08 |
|  | кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник |  |  |  | 7,69 | 8,39 | 45,48 | 288,8 | 13,33 | 14,81 |
|  | *Ужин:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460сб2021 | **Чай с молоком** | 150 |  |  | 1,05 | 1,2 | 8 | 68,2 | 0 | 3,81 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье сдобное** | 20 | 20 | 20 | 0,19 | 0,14 | 16,1 | 117,3 | 0 | 3,44 |
|  | **Итого полдник** |  |  |  | 1,24 | 1,34 | 24,1 | 185,5 | 0 | 7,25 |
|  | ИТОГО за день: |  |  |  | 42,01 | 57,87 | 215,805 | 1580,75 | 27,55 | 134,53 |
| **7 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93сб2012 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 150/2 |  |  | 2,55 | 2,87 | 12,11 | 85,65 | 1,71 | 10,46 |
|  | молоко |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 463сб2021 | **Какао с молоком сгущенным** | 150 |  |  | 2,4 | 2,7 | 14,4 | 91,5 | 0,15 | 11,33 |
|  | какао-порошок |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко сгущенное |  | 28,5 | 28,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 7,04 | 10,03 | 38,5 | 274,65 | 1,86 | 26,95 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82сб 2005 | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | 150/5 |  |  | 1,02 | 2,94 | 1,26 | 66 | 0,26 | 5,99 |
|  | свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная |  | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 17,1 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 18,5 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 237сб2005 | **Зразы рыбные с яйцом** | 60 |  |  | 6,5 | 11,2 | 6,6 | 153 | 1,82 | 18,96 |
|  | рыба потрошен. обезгл. |  | 45 | 33 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса рыбная котлетная |  |  | 53 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фарш: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/8 шт. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса фарша: |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 120 |  |  | 2,4 | 4,1 | 14,8 | 106,1 | 4,48 | 10 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 137,3 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 147,1 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 158,5 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 171,7 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 150 |  |  | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63 | 0,15 | 3,1 |
|  | сухофрукты |  | 15 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 153 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 14,07 | 18,92 | 57,84 | 491,1 | 6,71 | 40,41 |
|  | *Усиленный Полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229сб2021 | **Каша "Дружба"** | 150/5 |  |  | 3,9 | 4,95 | 20,7 | 142,95 | 0,99 | 11,18 |
|  | молоко |  | 76,5 | 76,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 52,5 | 52,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая |  | 11,3 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено |  | 8,3 | 8,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 3,8 | 3,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 2,0 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник: |  |  |  | 5,83 | 5,33 | 37,73 | 222,95 | 1,74 | 14,33 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385сб2005 | **Молоко кипяченное** | 150 | 158 | 150 | 4,8 | 5 | 8,9 | 146 | 2,3 | 11,57 |
| 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 |  |  |  | 8,8 | 7,6 | 32,9 | 294 | 2,3 | 14,86 |
|  | ИТОГО за день: |  |  |  | 35,97 | 41,88 | 174,85 | 1311,95 | 18,24 | 103,45 |
| **8 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 218сб2005 | **Вареники ленивые отварные с маслом** | 100\5 |  |  | 13,9 | 5,3 | 14,5 | 161 | 0,2 | 38,95 |
|  | творог |  | 80 | 78 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 5,7 | 5,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо |  | 1\7шт | 5,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п\ф |  |  | 95 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса вареных вареников |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 14сб2005 | **Масло сливочное** | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 3,77 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 16,55 | 9,88 | 33,73 | 290,6 | 0,2 | 45,24 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 359сб2012 | **Напиток овощной в ассортименте** | 150 | 150 | 150 | 0,5 | 0 | 25,83 | 68,33 | 10 | 12,03 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,5 | 0 | 25,83 | 68,33 | 10 | 12,03 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83сб2012 | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 150/20 |  |  | 7,13 | 4,95 | 17,46 | 81 | 0 | 22,78 |
|  | 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. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | томат |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки мясные: |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина |  | 25,5 | 21,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 2,4 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/25 шт. | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| 291сб2005 | **Плов из птицы** | 60/140 |  |  | 19,47 | 22,53 | 31,87 | 408 | 0,9 | 31,39 |
|  | цыпленок-бройлер |  | 98,4 | 86,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 13 | 10,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 14 | 10,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 10,6 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 6,7 | 6,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая |  | 46,5 | 46,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 342сб2005 | **Компот из свежих яблок** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 26,9 | 102 | 4 | 4,47 |
|  | яблоки свежие |  | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 129 | 129 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 30,85 | 28,18 | 97,23 | 697 | 4,9 | 61,05 |
|  | *Усиленный Полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 298сб2012 | **Голубцы ленивые** | 60/15 |  |  | 5,07 | 3,19 | 7,51 | 79 | 7,52 | 27,41 |
|  | капуста белокочанная |  | 45 | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина |  | 30,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/20шт. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** | 120/5 |  |  | 5,36 | 8,48 | 39,84 | 249,6 | 0 | 8 |
|  | крупа гречневая |  | 57 | 57 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 460сб2021 | **Чай с молоком** | 150 |  |  | 1,05 | 1,2 | 8 | 68,2 | 0 | 3,81 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник |  |  |  | 13,18 | 13,17 | 65,25 | 446,8 | 7,52 | 40,38 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386сб2005 | **Кефир** | 150 | 155 | 150 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 14,94 |
| 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 | 21,57 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 69,61 | 61,83 | 278,11 | 1685,73 | 23,88 | 180,27 |
| **9 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 сб 2005 г | **Каша молочная пшеничная с маслом** | 150/5 |  |  | 6,45 | 8,55 | 35,33 | 243,75 | 0 | 11,84 |
|  | крупа пшеничная |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса каши |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 2,04 | 0,36 | 11,94 | 60 | 0 | 1,39 |
| 465сб2021 | К**офейный напиток с молоком** | 150 |  |  | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 0,53 | 6,82 |
|  | кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 82,5 | 82,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 10,59 | 10,79 | 57,47 | 369,75 | 0,53 | 20,05 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Бананы свежие** | 50 | 50 | 50 | 0,16 | 0 | 6,3 | 33 | 3,2 | 7,1 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,16 | 0 | 6,3 | 33 | 3,2 | 7,1 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108,109 | **Суп картоф. с клецками** | 150 |  |  | 2,25 | 2,46 | 10,14 | 71,85 | 3,45 | 5,42 |
| сб2005 | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 42,9 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 46,2 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка(корень) или морковь |  | 2 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | клецки: | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 1,35 | 1,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца |  | 1/9шт. | 3,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода или бульон |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 268сб2005 | **Котлеты из говядины** | 60 |  |  | 11,87 | 13,33 | 13,59 | 199,7 | 0 | 34,98 |
|  | говядина без кости |  | 46,3 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 10,8 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 14,4 | 14,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса п\ф |  |  | 74,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| 336сб2012 | **Капуста тушеная** | 120 |  |  | 1,98 | 2,56 | 12,8 | 81,92 | 2,69 | 9,8 |
|  | капуста белокочанная |  | 172 | 137,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 3 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 3,2 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 5,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная |  | 1,44 | 1,44 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 388 сб 2005 | **Напиток из плодов шиповника** | 150 |  |  | 0,15 | 0 | 20 | 120 | 8 | 4,15 |
|  | шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 19,95 | 18,95 | 76,63 | 576,47 | 14,14 | 56,68 |
|  | *Усиленный 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 | 25 | 2 | 0,3 | 10,2 | 53 | 0 | 1,2 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник |  |  |  | 11,11 | 12,11 | 38,17 | 306,83 | 3,31 | 21,9 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386сб2005 | **Ряженка** | 150 | 155 | 150 | 4,16 | 4,83 | 5,67 | 82,5 | 0,5 | 17,13 |
| 496сб2012 | **Коржики молочные** | 50 |  |  | 3,26 | 5,62 | 30,99 | 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 |  |  |  | 7,42 | 10,45 | 36,66 | 269,83 | 0,53 | 22,2 |
|  | ИТОГО за день: |  |  |  | 49,23 | 52,30 | 215,23 | 1555,88 | 21,71 | 127,93 |
| **10 день** | | | | | | | | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 448,449сб2012 | **Оладьи с повидлом** | 120/10 |  |  | 4,06 | 3,1 | 27,7 | 166 | 0 | 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 | 3,77 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,45 | 0,4 | 12,2 | 63,6 | 0 | 1,45 |
| 459сб2021 | **Чай с сахаром и лимоном** | 150/7,5/5,5 |  |  | 0,23 | 0,08 | 7,13 | 30 | 0,75 | 2,0 |
|  | чай |  | 0,75 | 0,38 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон |  | 6 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: |  |  |  | 6,79 | 7,68 | 47,08 | 297,1 | 0,75 | 16,04 |
|  | *2-ой завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338сб2005 | **Яблоки свежие** | 75 | 75 | 75 | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | Итого 2 завтрак |  |  |  | 0,23 | 0 | 7,88 | 29,25 | 5,63 | 6,9 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101сб2005 | **Суп картофельный с крупой** | 150 |  |  | 1,32 | 1,7 | 12,35 | 69,9 | 4,95 | 3,41 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 64,3 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 69,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. до 31.12. |  | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. до 30.06. |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  | 7,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон или вода |  | 112,5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| 234сб2005 | **Котлеты рыбные** | 60 |  |  | 8,88 | 10,2 | 6,96 | 164,4 | 0 | 33,42 |
|  | рыба потрош.обезглавленная |  | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко или вода |  | 15,5 | 15,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | масса полуфабриката |  |  | 69,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 312сб2005 | **Пюре картофельное** | 120 |  |  | 2,4 | 4,1 | 14,8 | 106,1 | 4,48 | 10 |
|  | картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.07. по 31.10. |  | 137,3 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.11. по 31.12. |  | 147,1 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.01. по 28-29.02. |  | 158,5 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | с 01.03. по 30.06. |  | 171,7 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | 4,1 | 0,7 | 21 | 106 | 0 | 2,41 |
| 495сб2021 | **Компот из сухофруктов** | 150 |  |  | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63 | 0,15 | 3,1 |
|  | сухофрукты |  | 15 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 153 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: |  |  |  | 17,15 | 16,78 | 70,19 | 509,4 | 9,58 | 52,34 |
|  | *Усиленный 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 | 1,16 |
| 457сб2021 | **Чай с сахаром** | 150/7,5 |  |  | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0 | 1,07 |
|  | чай в\с |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода |  | 162 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого усиленный полдник |  |  |  | 12,15 | 12,58 | 47,28 | 351,5 | 0,06 | 49,16 |
|  | *Ужин* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386сб2005 | **Кефир** | 150 | 155 | 150 | 5 | 5,8 | 7,4 | 101,7 | 1,26 | 14,94 |
| 581сб2021 | **Пряники в ассортименте** | 30 | 30 | 30 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 | 5,64 |
|  | Итого ужин |  |  |  | 6,77 | 7,2 | 29,9 | 211,7 | 1,26 | 20,58 |
|  | **ИТОГО за день:** |  |  |  | 43,09 | 44,24 | 202,33 | 1398,95 | 17,28 | 145,02 |
|  | **Итого за 10 дней :** |  | | | 50,5 | 51,0 | 216,4 | 1533,3 | 24,4 | 149,0 |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | |