**УТВЕРЖДАЮ**

 **И. о. зав. МБДОУ д/с № 39 \_\_\_\_\_ Колишева Е.А.**

 **20-дневное меню для детей 3-7 лет**

 ***1 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Макароны запеченные с яйцом *Макароны – 60* *Масло – 5* *Яйцо – ½* *Масло раст. – 3* *Икра кабачковая (промышл. производ.) – 63*Кофейный напиток с молоком сгущенным *Кофейный напиток злаковый - 2* *Молоко с м.д.ж. 2,5 – 3,2% - 35* *Сахар – 2* | **200/5****60****180** | **4.17****1.26****11.13** | **208****252** |
| **Второй завтрак** Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы с чесноком *Свекла – 73* *Чеснок – 0,4* *Масло раст. – 2*Щи из свеж.капусты со сметаной *Капуста белокачан. – 62,5* *Мясо - 25* *Картофель – 40* *с 01.11 – 31.12 – 43* *с 01.01 – 28.02 – 46* *с 01.03 - 50*  *Морковь – 15,7 с 01.01 – 17.0* *Лук репчатый – 12* *Томат. пюре – 2,5* *Масло раст. – 4* *Соль – 1,1* *Сметана – 5*Плов с мясом *Мясо – 129* *Масло слив.– 8* *Морковь с 01.01 – 16* *Лук репчатый – 11* *Томатное пюре – 7* *Рис – 54*Кисель из концентрата  *Кисель – 24*  *Сахар – 5*Хлеб ржаной - 50 | **60****250****200****180****50** | **1.2****2.4****7.9****11.10** | **33****67****304****233** |
| **Полдник**  *Кефир – 185* *Печенье - 40* | **180****40** | **6.4****9.1** | **251****б/н** |
| **Ужин**Салат из яблок и изюма *Яблоко – 60-55* *Изюм – 10* *Сахар – 3 Лимон – 3*Сырники с морковью со сметанным соусом *Творог – 83* *Морковь – 32* *Сахар - 5* *Яйцо – 1/12* *Масло слив. – 2* *Манка – 4 Ванилин – 0,01* *Мука – 10* *Масло раст. – 3* Соус сметанный сладкий *Сметана – 13* *Мука – 4* *Сахар – 3*Какао с молоком *Какао порошок– 1,2* *Сахар – 9* *Молоко – 84* | **60****150****50****180** | **1.23****6.12****12.3****11.7** | **26****233****354****248** |

***2 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша пшенная молочная *Пшено - 35* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Бутерброд с сыром *Сыр – 10,6* *Масло слив. – 5* *Хлеб пшенич. – 35* Чай с молоком *Чай – 0,6* *Молоко - 50* *Сахар – 12*  | **200/5****35/5/10****180** | **4.7****10.3****11.6** | **168****3****261** |
| **Второй завтрак** Груша - 111   | **100** | **11.1** | **368** |
| **Обед**Салат из зел. горошка с луком *Горошек зел. – 77* *Лук – 12* *Масло раст. – 5*Суп вермишелевый *Макароны – 22* *Морковьдо 01.01 – 12.0* *с 01.01- 13.0*  *Лук репчатый – 12* *Масло раст. – 5* *Куры – 25* *Картофель – 67* *с 01.11 – 31.12 – 71* *с 01.01 – 28.02 – 77* *с 01.03 - 83* *Морковь до 01.01 – 4.8* *с 01.01- 5.3* *Лук репчатый – 4,8*Суфле куриное *Курица – 105 или курин. грудка – 85* *Яйцо – 1/3* *Масло для смазки фарша – 2,6*Соус молочный *Молоко – 18* *Масло слив. – 3* *Мука – 3* *Соль – 0,19* *Масло слив. – 5*Капуста тушеная  *Капуста свежая – 276* *Масло раст. – 8* *Томат.пюре – 5* *Морковь – 12 с 01.01 – 13* *Петрушка – 6* *Лук репчатый – 18* *Мука пшенич. – 4*Компот из яблок *Яблоки– 45* *Сахар – 10* *Кислота лимон. – 0,2*Хлеб ржаной – 50 | **60****200****70/5****24****200****200****50** | **1.13****2.6****7.7****3.40****11.12** | **10****38****310****132****372** |
| **Полдник** *Ряженка – 185* *Хлеб пшенич. - 33* | **180****33** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**Салат из свеж.капусты и свеклы *Капуста – 50* *Свекла - 20* *Сахар – 2* *Масло раст. – 4*Котлета рыбная в томатном соусе *Рыба филе – 75* *Хлеб пшенич. – 12* *Молоко или вода – 17* *Масло слив. – 2* *Томатное пюре – 2* *Лук – 3* *Морковь до 01.01 – 10* *с 01.10 – 10*Картофельное пюре *Картофель с 01.09 – 31.10 – 171* *с 31.10 – 31.12 –182* *с 31.12 – 28.02 –196* *с 29.02–01.09 - 213* *Молоко – 24* *Масло слив. – 5*Чай с сахаром *Чай – 0,6* *Сахар - 10*  | **50****70****55****150****180** | **1.16****8.1****12.1****3.1****11.4** | **21****255****228****206****392** |

***3 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Омлет натуральный *Яйца – 1,8 шт.* *Молоко – 28* *Масло слив. – 5* *Масло слив. - 5* Хлеб пшеничный с маслом *Хлеб пшенич. – 30* *Масло слив. - 5* Кофейный напиток с молоком  *Кофейный напиток злаковый - 3* *Молоко- 90* *Сахар – 10* | **105****30/5****180** | **5.2****10.2****11.11** | **215****2****395** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы с луком *Свекла – 73 с 01.01 - 75* *Лук репчатый – 11* *Масло раст. – 3,6*Суп крестьянский со сметаной *Капуста белокачан. – 37,5* *Картофель – 34* *с 01.11 – 31.12 – 36* *с 01.01 – 28.02 – 38* *с 01.03 - 42*  *Крупа (перловая, рисовая, овсяная,*  *ячневая, пшеничная) - 10*  *Морковь – 12,5 с 01.01 – 13* *Лук репчатый – 12,5* *Масло раст. – 5* *Мясо или кура – 56* *Лук репчатый – 4,4* *Морковь – 4,6 с 01.01 – 4,9* *Соль – 1,1* *Сметана – 5*Гуляш из отварного мяса *Мясо – 73* *Масло раст..– 4* *Морковь – 3,8 с 01.01 – 4* *Лук репчатый – 4* *Томатное пюре – 6* *Мука пшенич. – 2*Греча отварная *Греча – 50* *Соль – 0,037* *Масло слив. -5* Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 20* *Сахар – 12* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной - 50 | **60****250****80****150****200****50** | **1.2****2.14****7.2****4.3****11.8** | **33****б/н****252****313****376** |
| **Полдник** *Йогурт натуральный – 185* *Сушка - 30* | **180****30** | **6.4****9.2** | **251****б/н** |
| **Ужин**Пирожок с капустой *Мука пшенич. - 37*  *Сахар – 3* *Масло слив. – 4* *Яйцо – 1/10* *Соль – 0,4* *Дрожжи – 1,3* *Мука – 2* *Масло раст. – 2* *Яйцо – 1/24* *Капуста – 38* *Масло слив. – 2* *Яйцо – 1/16* Рагу из овощей *Картофель – 86* *с 01.11 – 31.12 – 91* *с 01.01 – 28.02 – 98* *с 01.03 - 106*  *Морковь – 40 с 01.01 - 43* *Лук репчатый – 34* *Капуста - 48*  *Масло раст. –8* *Тыква или кабачки – 36* Соус  *Сметана – 15* *Мука – 4,5* *Соль – 0,48* *Масло слив. - 5* Чай с молоком *Чай – 0,6* *Сахар – 12* *Молоко – 50* | **80****200****180** | **10.13****3.6****11.6** | **454****137****261** |

***4 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша манная *Манка - 20* *Молоко – 150* *Сахар - 5*  *Масло – 3*Бутерброд с сыром *Сыр – 10,6* *Масло слив. – 5* *Хлеб пшенич. – 30* Какао с молоком *Какао – 1,2* *Молоко - 84* *Сахар – 12*  | **200****30/5/10****180** | **4.10****10.3****11.7** | **88****3****248** |
| **Второй завтрак**Яблоко печеное  *Яблоко - 130* *Сахар - 10*  | **100** | **11.17** | **385** |
| **Обед**Салат витаминный *Капуста – 37.8* *Яблоко – 16,8* *Морковь – 12 с 01.01 – 12,8* *Кислота лимон. – 0,03* *Сахар - 2* *Масло раст. – 3*Борщ из свеж капусты со сметаной *Свекла – 50 с 01.01 – 53* *Капуста - 25* *Морковь до 01.01 – 16.0* *с 01.01- 17.0*  *Лук репчатый – 12* *Масло раст. – 5* *Картофель с 01.11 – 31.12 – 29* *с 01.01 – 28.02 – 31* *с 01.03 - 33* *Томат – 8* *Сахар – 3* *Сметана - 5* Запеканка картофельная с мясом  *Мясо - 72* *Масло слив. – 3* *Картофель - 204*  *с 01.11 – 31.12 – 218* *с 01.01 – 28.02 – 235* *с 01.03 – 260* *Лук репчатый – 13* *Масло слив. – 2* *Масло слив. – 3* *Сухари - 5*Соус сметанный *Сметана – 7,5* *Мука – 2*Компот из груш *Груша – 44* *Сахар – 15* *Кислота лимон. – 0,2*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****165****30****200****50** | **1.20****2.12****7.16****12.20****11.12** | **22****57****291****354****372** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Хлеб пшенич. – 40* | **180****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат из моркови с изюмом  *Морковь – 55* *Изюм - 4* *Сахар – 3* *Масло раст. – 5* *Лимон - 3*Запеканка творожная с молочным соусом *Творог – 97,5* *Изюм – 9* *Молоко – 22,5* *Сахар – 4,5* *Яйцо – 1/8* *Масло слив. – 4* *Манка – 9* *Ванилин – 0,01* *Сметана – 6*Соус молочный *Молоко – 50* *Мука – 4,5* *Сахар – 3,5* Чай с молоком без сахара  *Чай – 0,6* *Молоко - 50*  | **60****150****50****180** | **1.19****6.8****12.4****11.6а** | **25****117****354****261** |

***5 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша геркулесовая *Геркулес -32* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Хлеб пшеничный с маслом *Масло слив. –8* *Хлеб пшенич. –40* Кофейный напиток с молоком *Кофе – 3* *Молоко - 90* *Сахар – 10*  | **200/5****40/8****180** | **4.8****10.2****11.11** | **93****2****395** |
| **Второй завтрак**Сок - 167  | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы с морковью *Свекла - 46* *Морковь – 23* *Масло раст. – 6*Суп харчо *Рис - 6* *Морковь до 01.01 – 12.5* *с 01.01- 13.3*  *Лук репчатый – 12* *Картофель с 01.09 – 31.10 – 100* *с 01.11 – 31.12 – 107* *с 01.01 – 29.02 - 116*  *с 01.03 - 125* *Томат – 3* *Чеснок – 4* *Масло слив. – 4* *Отварная мякоть птицы - 13* Котлета мясная  *Говядина - 70* *Масло раст. – 5* *Молоко – 15* *Хлеб пшенич. –1 2* *Сухари - 7*Овощи тушеные в сметанном соусе *Картофель с 01.09 – 31.10 – 167,9* *с 01.11 – 31.12 – 180* *с 01.01 – 29.02 – 193,9*  *с 01.03 – 31.08 - 210* *Морковь до 01.01 – 22.3* *с 01.01- 23.4*  *Лук – 17,3* *Горошек зел. – 22,3* *Масло слив. – 5,5* *Масло слив. – 0,9* *Сметана – 12* *Мука –0,9* *Морковь красная – 1,8* *Лук – 1,5* *Петрушка – 1,2* Компот из яблок *Яблоко – 45* *Сахар – 15* *Кислота лимон. – 0,2*Хлеб ржаной – 50 | **60****250/13****70****180****180****50** | **1.24****2.2****7.1****3.10****11.12** | **42****101****161****84****372** |
| **Полдник** *Ряженка – 185* *Хлеб пшенич. – 35* | **185****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Оладьи с джемом *Молоко – 74* *Сахар – 2,6* *Яйцо – 1/12* *Мука - 74* *Масло раст.. – 8* *Дрожжи – 2,2* *Джем – 15,2*Чай без сахара  *Чай – 0,6*Груша - 111 | **130/15****180****100** | **10.9****11.5****11.1** | **449****263****368** |

***6 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Макароны запеченные с сыром *Макароны – 60* *Сыр – 6,6* *Масло раст. –3* *Масло – 5*Хлеб пшеничный - 40Чай с сахаром *Чай - 0,6* *Сахар – 12*  | **200/5****40****180** | **4.16****10.1****11.4** | **207****1****392** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы  *Свекла – 73 с 01.01 -75* *Лук или чеснок – 11/0,4* *Масло раст. – 3,6*Суп - уха со сметаной *Рыба (минтай) – 49,5* *Картофель – 75* *Морковь – 20*  *Лук репчатый – 12,5* *Пшено (рис) – 5* *Укроп – 2,5* *Сметана – 5*Тефтели мясные *Мясо – 62* *Рис - 6*  *Масло раст. – 2* *Яйцо – 1/13* *Лук репчатый – 21* *Мука – 4* *Масло раст. - 4* Капуста тушеная *Капуста – 238* *Масло слив. – 10* *Томат – 14* *Морковь до 01.01 – 10* *с 01.01 – 10,6* *Лук репчатый – 10* *Мука пшенич. – 2* *Сахар - 6* Компот из сухофруктов  *Сухофрукты - 20* *Сахар – 12* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной – 50 | **60****250****70****180****200****50** | **1.2****2.8****7.4****3.4****11.8****10.1** | **33****111****174****200****376****1** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Гренка из пшенич. хлеба - 50* | **180****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат с морковью и изюмом *Морковь – 55* *Изюм – 4* *Сахар – 3* *Лимон – 3* *Масло раст . - 5* Пудинг творожный с изюмом *Творог –114* *Изюм –15,3* *Сахар – 12* *Яйцо – 0,75* *Масло слив. – 6* *Манка – 12* *Ванилин – 0,015* *Молоко – 34* *Сметана – 6* Какао с молоком *Какао порошок– 1,2* *Сахар – 12* *Молоко – 84* | **60****150****180** | **1.19****6.6****11.7** | **25****128****248** |

***7 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша гречневая молочная *Гречка - 40* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Хлеб пшеничный с маслом, сыром *Масло слив. – 5* *Сыр - 10* *Хлеб пшенич. –40* Кофейный напиток с молоком *Кофе – 3* *Молоко - 90* *Сахар – 10*  | **200/5****40/5/10****180** | **4.13****10.3****11.11** | **168****3****395** |
| **Второй завтрак**Груша - 111  | **100** | **11.1** | **36,8** |
| **Обед**Салат из моркови *Морковь – до 01.01 – 72* *с 01.01 - 76* *Сахар – 3*Суп молочный с овощами *Молоко - 150* *Капуста - 19* *Морковь до 01.01 – 12.5* *с 01.01- 13*  *Картофель - 67* *с 01.09 – 31.10 – 63* *с 01.11 – 31.12 – 71* *с 01.01 – 28.02 - 77*  *с 01.03 - 83* *Масло слив. – 2*Печень тушеная в сметане  *Печень - 100* *Масло слив. – 4* *Мука – 4* *Лук репчатый –11* *Сметана - 12*Макароны отварные *Макароны - 49*  *Масло слив. – 5*Кисель из концентрата *Кисель – 24*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****55/40****150****180****50** | **1.5****2.15****7.19****4.1****11.10** | **41****97****82****317****233** |
| **Полдник** *Ряженка – 180* *Вафля – 30* | **180****30** | **6.4****9.3** | **251****б/н** |
| **Ужин**Салат из капусты  *Капуста – 59* *Морковь до 01.01 – 7,5* *с 01.01 – 8* *Кислота лимон. – 0,18* *Сахар – 3* *Масло раст. -3*Рыба запеченная в омлете *Минтай – 103* *Треска – 111* *Мука – 2,6* *Яйцо – ½* *Молоко – 7* *Масло слив. – 2,6* Картофель отварной *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 280* *с 01.11 – 31.12 – 300* *с 01.01 – 28.02 - 322*  *с 01.03 – 350* *Масло слив. - 5*Чай с сахаром  *Чай – 0,6* *Сахар - 12* Хлеб пшенпич. - 40 | **60****70****200****180****40** | **1.6****8.2****3.7****11.4****10.1** | **20****249****204****392****1** |

***8 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Омлет натуральный *Яйца – 1,8 шт.* *Молоко – 28* *Масло слив. – 5* *Масло слив. - 5* Хлеб пшеничный с маслом *Хлеб пшенич. – 40* *Масло слив. - 5* Чай с молоком  *Чай - 0,6* *Молоко- 50* *Сахар – 12* | **105****40/5****180** | **5.2****10.2****11.6** | **215****2****261** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из капусты  *Капуста – 59* *Морковь до 01.01 – 7.5* *с 01.01 – 8*  *Кислота лимон. – 0,18* *Сахар - 3*  *Масло раст. – 3*Суп картофельный с клецками *Мука. – 8* *Масло слив. – 1,25* *Яйца – 2.5* *Вода или молоко - 15* *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 47* *с 01.11 – 31.12 – 50* *с 01.01 – 28.02 – 54* *с 29.02 – 01.09 - 58*  *Морковь – до 1.01 – 9* *с 01.01 – 10* *Лук репчатый – 9* *Масло слив. – 2* *Отварная мякоть птицы - 15*Курица тушеная в соусе *Куры – 123* *Масло слив..– 3* *Морковь – 7,5 с 01.01 – 8* *Лук репчатый – 6* *Томатное пюре – 5* *Мука пшенич. – 0,9* *Чеснок – 0,7* *Сметана - 3* Рис с овощами  *Рис – 40* *Масло слив. – 3* *Морковь до 01.01 – 26* *с 01.01 – 28* *Лук – 15* *Томат – 8* *Масло слив. – 5*Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 20* *Сахар – 12* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной - 50 | **60****250****70****150****200****50** | **1.6****2.3****7.8****4.4****11.8** | **20****37****179****191****376** |
| **Полдник** *Йогурт натуральный – 180* *Сушка – 30* | **180****30** | **6.4****9.2** | **251****б/н** |
| **Ужин**Винегрет *Картофель – 68* *С 01.09 – 31.10 - 65* *с 01.11 – 31.12 – 74* *с 01.01 – 28.02 – 80* *с 01.03 - 86*  *Морковь – 38 с 01.01 –40* *Свекла – 51 с 01.01 - 54*  *Лук зеленый или репчатый – 38* *Огурцы соленые - 50*  *Масло раст. – 12* Сельдь малосоленая с луком  *Сельдь – 73* *Лук - 12* *Масло раст. - 5* Чай с сахаром *Чай – 0,6* *Сахар – 12*Хлеб пшенич. - 40 | **200****60****180****40** | **1.4****1.15****11.4****1.01** | **45****24****392****1** |

***9 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша пшеничная молочная *Крупа пшенич. - 33* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 4*Хлеб пшеничный - 40Масло слив. - 8Кофейный напиток с молоком *Кофе – 3* *Молоко - 90* *Сахар – 10*  | **200****40****8****180** | **4.9****10.1****6.1****11.12** | **98****3****6****253** |
| **Второй завтрак** Яблоко - 140  | **100** | **11.1** | **368** |
| **Обед**Салат из свеклы с яблоком *Свекла. – 52 с 01.01 - 54* *Яблоко – 18* *Масло раст. – 3* *Сахар – 1,8*Суп картофельный *Мясо – 20* *Картофель - 150* *С 01.09 – 31.10 - 140* *с 01.11 – 31.12 – 160* *с 01.01 – 28.02 – 172* *с 01.03 - 186*  *Морковь до 01.01 – 12,5* *с 01.01- 13,0*  *Лук репчатый – 12* *Масло раст. – 2,5*Запеканка капустная с мясом *Мясо – 80*  *Яйцо – 1/3* *Капуста свежая – 250* *Масло слив. – 6* *Молоко – 35* *Манка – 18*Кисель из концентрата *Кисель – 24* *Сахар – 5*Хлеб ржаной - 50 | **60****250****180****200****50** | **1.3****2.16****7.21****11.10** | **35****77****78****233** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Гренка из хлеба пшенич. – 35* | **180****25** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**Салат из моркови  *Морковь – 72 с 01.01 - 76*  *Сахар – 3*Вареники ленивые  *Творог – 119* *Мука - 16*  *Масло раст. – 10* *Масло слив. – 5* *Сахар – 8,5* *Яйцо – 1/5*Соус сметанный  *Сметана – 13* *Мука – 4* *Сахар - 3*Чай с молоком без сахара *Чай – 0,6* *Молоко - 100*  | **60****150****50****180** | **1.5****6.9****12.3****11.6** | **41****230****384****261** |

***10 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша «Дружба» *Рис -13* *Пшено - 10*  *Молоко – 150* *Сахар - 5*  *Масло – 3*Хлеб пшеничный с маслом *Масло слив. – 8* *Хлеб пшенич. –40*Какао с молоком *Какао – 1,2* *Молоко - 84* *Сахар – 10*  | **200****40/8****180** | **4.11****10.1****11.7** | **168****1****372** |
| **Второй завтрак**Сок - 167  | **167** | **11.2** | **399** |
| **Обед**Салат из свеклы с зел. горошком  *Свекла – 46 с 01.01 - 49*  *Зел. горошек – 34* *Масло раст. – 5*Суп с мясными фрикадельками  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 125* *с 01.11 – 31.12 – 142* *с 01.01 – 29.02 – 154*  *с 01.03 – 31.08 ­- 166* *Морковь - 13 с 01.01 – 14* *Лук - 12* *Томат - 3* *Масло раст.. – 3* *Мясо говядина – 39*  *Лук – 3* *Яйцо – 0,1* Рыба тушеная в сметанном соусе  *Рыба - 111* *Морковь – 35 с 01.01 - 37* *Мука - 1* *Лук – 19* *Сметана - 10*Картофель отварной  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 280* *с 01.11 – 31.12 – 300* *с 01.01 – 29.02 – 322*  *с 01.03 – 31.08 ­- 350* *Масло слив. – 5*Компот из сухофруктов *Сухофрукты – 20* *Сахар – 12*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****100****150****200****50** | **1.1****2.1****8.5****3.7****11.8****10.1** | **53****39****139****125****376****1** |
| **Полдник** *Кеф. «Бифидок» – 180*Ватрушка с повидлом или творогом *Мука – 40* *Сахар - 2* *Яйцо – 0,15*  *Масло слив. – 1,7* *Дрожжи –1,2* *Мука – 1,8* *Повидло – 40* *или фарш творожный* *Творог – 36,6* *Яйцо – 0,15* *Сахар – 2* *Мука – 1,6* *Ванилин – 0,004* *Яйцо – 0,1* *Масло раст. – 0,26* | **180****80** | **6.4****10.7** | **251****458** |
| **Ужин**Салат из кукурузы с луком *Кукуруза – 77* *Лук – 12* *Масло раст. – 5*Омлет с морковью *Яйца – 1,25* *Молоко – 21* *Масло слив. – 5* *Морковь - 41* Чай с молоком  *Чай – 0,6* *Молоко – 50* *Сахар - 12*Булка - 40 | **60****105****180****40** | **1.14****11.6****11.6****10.1** | **11****261****261****1** |

***11 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша манная с изюмом *Манка – 20* *Молоко – 150* *Сахар - 5* *Масло слив. – 3* *Изюм - 7*Кофейный напиток со сгущ. молоком *Кофе - 2* *Молоко сгущ. - 35* *Сахар – 2.4*  | **120****180** | **4.2****11.13** | **315****252** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы с луком (чесноком) *Свекла – 73 с 01.01 -75* *Лук или чеснок – 11/0,4* *Масло раст. – 2*Щи «Уральские» со сметаной *Капуста – 71,5* *Геркулес – 5* *или Пшено – 5* *или Перловка – 5* *или Рис - 5*  *Морковь – 12,5*  *Лук репчатый – 12* *Томат – 2,5* *Масло раст. – 3* *Сметана – 5*Тефтели мясные *Мясо – 62* *Сухари паниров. - 5*  *Масло раст. – 3* *Мука - 3* *Яйцо – 0,1* *Лук репчатый – 13* Греча отварная *Греча– 40* *Масло слив. – 7*Компот из сухофруктов  *Сухофрукты - 18* *Сахар – 10*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****70****150****180****50** | **1.2****2.22****7.4****4.3****11.8****10.1** | **33****56****174****186****376****1** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Гренка из пшенич. хлеба - 35* | **180****30** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат из моркови и яблок *Морковь – 56 с 01.01 - 60* *Яблоко – 17* *Сахар – 0,6*Сырники запеченные *Творог –128* *Сахар – 12* *Яйцо – 1/3* *Мука – 15* *Масло раст. – 3* *Сметана – 6* Чай с молоком *Чай – 0,6* *Сахар – 12* *Молоко – 50* | **60****150****180** | **1.10****6.7****11.6** | **38****233****261** |

***12 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша «Янтарная» молочная *Пшено - 40* *Молоко – 120* *Сахар - 5*  *Масло – 5* *Яблоко – 35,2*Хлеб пшеничный с маслом, сыром *Масло слив. – 5* *Сыр – 10,6* *Хлеб пшенич. – 35* Какао с молоком *Какао – 1,2* *Молоко - 84* *Сахар – 12*  | **200****35/5/10****180** | **4.19****10.3****11.7** | **168****3****248** |
| **Второй завтрак**Груша - 111  | **100** | **11.1** | **36,8** |
| **Обед**Огурец соленый – 65Суп гороховый с гренками на мясном бульоне *Мясо - 25* *Морковь до 01.01 – 16* *с 01.01- 17*  *Картофель - 67* *с 01.09 – 31.10 – 62* *с 01.11 – 31.12 – 71* *с 01.01 – 28.02 - 77*  *с 01.03 – 83* *Горох, фасоль – 20,2* *Лук - 10* *Масло раст. – 5* *Гренки (пшенич. хлеб) - 15* Суфле из отварного мяса *Мясо - 75* *Яйцо – 1/3* *Масло слив. – 3* *Мука – 3* *Молоко – 25* *Масло раст. - 5*Картофельное пюре *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 171* *с 01.11 – 31.12 – 182* *с 01.01 – 28.02 - 196*  *с 01.03 – 213* *Молоко - 15* *Масло слив. – 5*Компот из яблок *Яблоко – 45* *Сахар – 15* *Кислота лимон. – 0,2*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****70****150****180****50** | **1.25****25****7.22****3.1****11.12** | **к/к****36****320****206****372** |
| **Полдник** *Ряженка – 180* *Хлеб пшенич. – 30* | **180****30** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Рагу из овощей *Картофель - 86* *с 01.09 – 31.10 – 80* *с 01.11 – 31.12 – 91* *с 01.01 – 28.02 - 98*  *с 01.03 – 106*  *Капуста – 48* *Лук - 34* *Морковь до 01.01 – 40* *с 01.01 – 43* *Масло раст. - 4* *Тыква или кабачки – 36* *Сметана - 15* *Мука – 4* *Масло слив. – 5* Гребешок с повидлом  *Мука – 45* *Сахар - 5*  *Масло слив. – 3* *Яйцо – 1/20* *Дрожжи – 1,5* *Молоко – 1,8* *Мука – 1,5* *Повидло – 16* *Яйцо – 1/40* *Масло раст. - 2* Чай с молоком и сахаром  *Чай – 0,6* *Сахар – 13* *Молоко - 40*  | **200****70****180** | **3.6****10.6****11.6а** | **137****417****417** |

***13 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Омлет натуральный *Яйца – 1,6 шт.* *Молоко – 30* *Масло слив. – 5*Икра кабачковая - 63Хлеб пшеничный с маслом *Хлеб пшенич. – 40* *Масло слив. - 5* Кофейный напиток с молоком  *Кофейный напиток злаковый - 2* *Молоко-120* *Сахар – 10* | **105****60****40/5****180** | **5.2****1.26****10.2****11.11** | **215****2****395** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из зел. горошка с луком *Горошек зел. – 77* *Лук репчатый – 12* *Масло раст. – 5*Свекольник со сметаной *Свекла до 1.01 – 64* *с 1.01 - 68* *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 45*  *с 31.10 – 31.12 – 49* *с 01.01 – 28.02 – 52* *с 01.03 - 57*  *Морковь – 10 с 01.01 – 11* *Лук репчатый – 11* *Масло слив. – 3* *Сахар – 1* *Томат – 2* *Сметана – 7*Жаркое по-домашнему *Мясо – 111* *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 120*  *с 31.10 – 31.12 – 129* *с 01.01 – 28.02 – 139* *с 01.03 - 150* *Масло раст..– 4* *Морковь – 30 с 01.01 – 31* *Лук репчатый – 13* *Томатное пюре – 3*Компот из груш  *Груша – 45* *Сахар – 14* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной - 50 | **60****250/6****200****200****50** | **1.13****2.7****7.13****11.12** | **10****34****153****372** |
| **Полдник** *Йогурт натуральный – 185* *Печенье - 30* | **180****30** | **6.4****9.2** | **251****б/н** |
| **Ужин**Салат из капусты *Капуста – 59* *Морковь - 7,5 с 01.01 - 8* *Масло раст. – 3* *Сахар – 3* *Кислота лимон. – 0,18* Котлета рыбная любительская *Рыба филе - 53*  *или минтай нераздел. - 120* *Морковь – 25*  *Лук репчатый – 9* *Хлеб пшенич. - 6*  *Масло раст. – 1* *Молоко – 8* *Яйца – ¼* *Масло слив. – 3* Соус томатный *Мука –3* *Масло слив. – 2* *Томат – 2* *Лук – 3* *Морковь – 10 с 01.01 – 10*Рис отварной *Рис – 54* *Масло слив. – 6,75* Чай с сахаром *Чай – 0,6* *Сахар – 11*Булка | **80****80****55****150****180****34** | **10.13****12.1****12.1****4.2****11.4** | **454****228****228****315****248** |

***14 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша «Ассорти» молочная *Пшено – 8* *Рис – 8* *Греча - 8*  *Молоко – 150* *Сахар - 5*  *Масло слив. – 3*Хлеб пшеничный с маслом, сыром *Масло слив. – 7* *Сыр – 10* *Хлеб пшенич. – 40* Какао с молоком *Какао – 1,2* *Молоко - 84* *Сахар – 10*  | **200****40/7/10****180** | **4.20****10.3****11.7** | **171****3****248** |
| **Второй завтрак**Яблоко - 140  | **100** | **11.1** | **36,8** |
| **Обед**Свекла ломтиком  *Свекла – 73 с 01.01 - 75* Суп лапша с курицей *Куры - 36* *Морковь до 01.01 – 3,67* *с 01.01- 4,0*  *Лук – 3,5*Лапша *Мука – 17,0* *Мука на подпыл - 2* *Яйца – 1/8* *Молоко – 3,5* Рагу овощное *Картофель - 86* *с 01.09 – 31.10 – 80* *с 01.11 – 31.12 – 91* *с 01.01 – 28.02 - 98*  *с 01.03 – 106*  *Капуста – 58* *Лук - 34* *Морковь до 01.01 – 40* *с 01.01 – 43* *Масло раст. - 8* *Тыква или кабачки – 36*Соус *Сметана - 10* *Мука – 4,5* *Масло слив. – 5* Компот из с/фруктов *Сухофрукты - 20* *Сахар – 7*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****200****150****180****50** | **1.2****2.17****7.17****3.1****11.8** | **к/к****86****621****206****376** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Гренка из хлеба пшенич. – 30* | **180****30** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат с моркови *Морковь – 72 с 01.01 - 76* *Сахар – 3*Пудинг творожный с яблоком *Творог –104* *Яблоки – 60*  *Сахар – 9* *Яйцо – 3/8* *Масло слив. – 9* *Ванилин – 0,01* *Сухари – 6* *Сметана – 5*Соус сметанный  *Сметана – 10* *Мука – 4* *Сахар – 5*Чай с молоком  *Чай – 0,6* *Молоко - 50*  | **60****150****50****180** | **1.5****6.10****12.3****11.6** | **41****240****354****261** |

***15 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша рисовая *Рис -33* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Хлеб пшеничный с маслом *Масло слив. – 7* *Хлеб пшенич. –35* Кофейный напиток с молоком *Кофе – 2* *Молоко - 90* *Сахар – 10*  | **200****35/7****180** | **4.6****10.1****11.11** | **173****1****395** |
| **Второй завтрак**Сок - 167  | **167** | **11.2** | **399** |
| **Обед**Икра свекольная *Свекла – 72 с 01.01 - 75* *Лук – 12* *Томат – 2* *Сахар - 1*  *Масло раст. – 4*Суп рассольник со сметаной *Крупа перловая - 6* *Лук репчатый – 12* *Картофель – 100* *с 01.09 – 31.10 – 94* *с 01.11 – 31.12 – 107* *с 01.01 – 29.02 - 115*  *с 01.03 - 125* *Огурцы соленые – 16,7* *Масло раст.. – 5* *Сметана - 5* Биточки рыбные  *Рыба - 75* *Масло раст. – 5* *Молоко – 11* *Хлеб пшенич. –1 2* *Яйцо - 0,1* *Лук - 7*Овощи тушеные в молочном соусе *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 х.о.-25% – 85* *с 01.11 – 31.12 х.о.-30% – 91* *с 01.01 – 29.02 х.о.-35% – 98*  *с 01.03 – 31.08 х.о.-40% ­- 107* *Морковь*  *до 01.01 х.о.-20% – 60* *с 01.01х.о.-25% - 64*  *Капуста б/к х.о.-20% – 70* *Горошек зел. – 12* *Масло слив. – 6*Соус *Молоко – 25* *Мука пшенич. – 5*Компот из груш б/с *Груша – 44* *Сахар – 10* *Кислота лимон. – 0,2*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****80****200****180****50** | **1.27****2.10****8.1****3.8****11.12** | **54****73****134****84****372** |
| **Полдник** *Кеф. «Бифидок» – 180*Лепешка сметанная*Мука – 43* *Масло слив. – 6* *Масло раст. – 1* *Дрожжи – 1,5* *Сахар – 6* *Сметана - 9*  | **185****60** | **6.4****10.16** | **251****211** |
| **Ужин**Салат из кукурузы с луком *Кукуруза – 77* *Лук - 12*  *Масло раст.. – 5*Картофель запеченный в сметанном соусе *Картофель - 192* *с 01.09 – 31.10 –180* *с 01.11 – 31.12 – 206* *с 01.01 – 29.02 – 221*  *с 01.03 – 31.08 ­– 240*Соус сметанный *Сметана – 20* *Мука – 6* *Сыр – 4.4.* *Масло слив. - 4* Какао с молоком  *Какао – 1,2* *Молоко – 84*Булка - 33 | **60****200****180****33** | **1.14****3.3****11.7****10.1** | **11****151****372****1** |

 ***16 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Макароны запеченные с яйцом *Макароны – 50* *Масло слив. – 5* *Яйцо – ½* *Масло раст. – 3*Кофейный напиток с молоком сгущеным *Кофейный напиток злаковый - 2* *Молоко с м.д.ж. 2,5 – 3,2% - 35* *Сахар – 2*Пряник - 35 | **170/3****180****35** | **4.17****11.13** | **208****252** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из свеклы с зел. горошком *Свекла – 46 с 01.01 - 49* *Горошек зел. – 34* *Масло раст. – 3*Суп рыбный с фрикадельками со сметаной *Картофель – 133* *с о1.09 – 31.10 - 125*  *с 01.11 – 31.12 – 142* *с 01.01 – 28.02 – 154* *с 01.03 - 166*  *Морковь – 13 с 01.01 – 14* *Лук репчатый – 12* *Томат. пюре – 3* *Масло раст. – 3*Фрикадальки *Рыба – 60* *Лук – 3* *Молоко – 10* *Яйцо – 1/5* *Сметана – 7* *Мука - 5* Голубцы ленивые *Мясо – 81* *Масло слив.– 4* *Капуста – 121* *Лук репчатый – 16* *Рис – 8* *Яйцо – 1/8*Соус *Сметана – 10* *Мука - 4* Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 20* *Сахар – 12* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной - 50 | **60****250****180****180****50** | **1.1****2.19****7.12****11.8** | **53****45****298****376** |
| **Полдник** *Кефир – 185* *Булка - 40* | **180****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат из яблок и изюма *Яблоко – 55* *Изюм – 10* *Сахар – 3* *Лимон – 3*Запеканка творожно - морковная со сметанным соусом *Творог – 84* *Морковь – 45* *Сахар – 9* *Молоко - 27* *Яйцо – 1/5* *Масло слив. – 3* *Манка – 9* *Ванилин – 0,01* Соус сметанный сладкий *Сметана – 12* *Мука – 4* *Сахар – 6*Какао с молоком без сахара *Какао порошок– 1,2* *Молоко – 84*Хлеб пшеничный - 40 | **60****150****50****180****40** | **1.23****6.11****12.3****11.7****10.1** | **26****240****354****372****1** |

***17 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша геркулесовая *Геркулес - 32* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Хлеб пшеничный с маслом, сыром *Масло слив. – 7* *Сыр - 10* *Хлеб пшенич. –40* Чай с молоком *Чай – 0,6* *Молоко - 50* *Сахар – 10*  | **200****40/7/10****180** | **4.8****10.3****11.11** | **93****3****261** |
| **Второй завтрак**Груша - 111  | **100** | **11.1** | **368** |
| **Обед**Салат из моркови *Морковь – до 01.01 – 72* *с 01.01 - 76* *Сахар – 3*Суп молочный с рисом *Молоко - 180* *Рис - 12* *Сахар - 2* *Масло слив. – 1*Суфле из печени  *Печень – 79,8* *Масло слив. – 1,4* *Мука – 4,2* *Лук репчатый –11,9* *Молоко - 36,4* *Яйцо – 0,18* *Масло раст. – 1,4*Картофельное пюре *Картофель*  *с о1.09 – 31.10 - 171*  *с 01.11 – 31.12 – 182* *с 01.01 – 28.02 – 196* *с 01.03 - 213*  *Молоко - 24*  *Масло слив. – 5*Кисель из концентрата *Кисель – 24* *Сахар - 9* Хлеб ржаной – 50 | **60****250****70****150****180****50** | **1.5****2.13****7.18****3.1****11.10** | **41****43****321****322****233** |
| **Полдник** *Ряженка – 180* *Хлеб пшенич. – 40* | **180****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Салат из свеклы с морковью  *Свекла – 46* *Морковь – 23* *Масло раст. - 6*Рыба запеченная с картофелем по-русски *Рыба –*  *Мука – 5* *Молоко – 21* *Масло раст. – 4*  *Картофель - 161* Чай с сахаром  *Чай – 0,6 Сахар - 10* | **60****240****180** | **1.24****8.11****11.3** | **42****151****392** |

***18 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Омлет натуральный *Яйца – 1,8 шт.* *Молоко – 28* *Масло слив. – 4*Хлеб пшеничный с маслом *Хлеб пшенич. – 30* *Масло слив. - 4* Какао с молоком  *Какао - 1,2* *Молоко - 84* *Сахар – 12* | **105****40/4****180** | **5.2****10.2****11.7** | **215****2****248** |
| **Второй завтрак**Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**Салат из капусты и свеклы  *Капуста – 44* *Свекла – 20*  *Сахар - 2*  *Масло раст. – 3*Суп овощной с зел. горошком *Капуста – 37* *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 40*  *с 31.10 – 31.12 – 43* *с 01.01 – 28.02 – 46* *с 01.03 - 50*  *Морковь – 15,7 с 01.01 – 17,0* *Лук репчатый – 5* *Масло раст. – 2* *Горошек зел. – 25* *Томат – 2* *Сметана – 7* *Зелень - 3* Курица тушеная в томат. соусе  *Кура – 123* *Масло слив. – 3* *Морковь – 7,5 с 01.01 – 8* *Лук репчатый – 6* *Томатное пюре – 5* *Мука – 0,9* *Чеснок – 0,7* *Сметана – 3*Рис с овощами *Рис – 40* *Масло слив. – 3* *Морковь – 27* *Лук репчатый – 15* *Томат – 8* *Масло слив. - 4*Компот из груш  *Груша – 44* *Сахар – 15* *Кислота лимон. – 0,2* Хлеб ржаной - 50 | **50****250****70****150****180****50** | **1.16****2.17****7.8****4.4****11.12** | **21****40****179****315****372** |
| **Полдник** *Йогурт натуральный – 180* *Хлеб пшенич. – 40* | **180****40** | **6.4****10.1** | **251****1** |
| **Ужин**Сельдь малосоленая *Сельдь – 73* *Лук репчатый - 12*  *Масло раст. – 3*Салат «Зимний» *Картофель – 27,4* *Морковь – 9,4*  *Лук репчатый – 7* *Зел. горошек - 11,5*  *Масло раст. – 3* *Яйцо – 1/2*Чай с сахаром *Чай – 0,6* *Сахар – 10* | **60****70****180** | **11.5****11.7****11.4** | **24****25****392** |

***19 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша пшеничная молочная *Крупа пшенич. - 33* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 4*Хлеб пшеничный - 40Масло слив. - 5Кофейный напиток с молоком *Кофе – 2* *Молоко - 90* *Сахар – 10*  | **200****40****5****180** | **4.9****10.1****6.1****11.12** | **98****3****6****253** |
| **Второй завтрак** Яблоко - 140  | **100** | **11.1** | **368** |
| **Обед**Салат из свеклы с яблоком *Свекла. – 52 с 01.01 - 54* *Яблоко – 18* *Масло раст. – 3* *Сахар – 1,8*Бульон с яйцом, гренками *Курица – 63,7* *Яйцо – 1/2* *Морковьдо 01.01 – 5.2* *с 01.01- 5.6*  *Лук репчатый – 5* *Хлеб пшенич. - 15*Суфле куриное с рисом *Курица – 116*  *Яйцо – 1/6* *Рис – 5,8* *Масло слив. – 3* *Сыр – 2* *Масло слив. - 4* Капуста тушеная  *Капуста свежая – 238* *Масло слив. – 8* *Томат. пюре – 14* *Морковь – 10 с 01.01 – 10,6* *Лук репчатый – 12* *Мука пшенич. – 2*Кисель из концентрата *Кисель – 24* *Сахар – 5*Хлеб ржаной - 50 | **60****250****70/5****180****200****50** | **1.3****2.20****7.6****3.40****11.10** | **35****38****311****200****233** |
| **Полдник** *Кефир – 180* *Хлеб пшенич. – 33* | **180****33** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**Салат из моркови и яблок *Морковь – 56 с 01.01 - 60*  *Яблоки - 17* *Сахар – 0,6*Крупеник с творогом  *Творог – 76* *Гречка - 45*  *Молоко – 60* *Масло слив. – 3* *Сахар – 8* *Яйцо – 1/2*Соус сметанный  *Сметана – 13* *Мука – 4* *Сахар - 5*Чай с молоком без сахара *Чай – 0,6* *Молоко - 80*  | **60****200****50****180** | **1.16****6.13****12.3****11.6** | **21****377****384****261** |

***20 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**Каша рисовая *Рис -34* *Молоко – 130* *Сахар - 5*  *Масло – 5*Хлеб пшеничный с маслом *Масло слив. – 5* *Хлеб пшенич. –40* Чай с молоком *Чай – 0,6* *Молоко - 50* *Сахар – 8*  | **200****40/5****180** | **4.6****10.2****11.6** | **173****2****261** |
| **Второй завтрак**Сок - 167  | **167** | **11.2** | **399** |
| **Обед**Салат из свеклы с чесноком  *Свекла – 73*  *Чеснок – 0,4* *Масло раст. – 2*Суп «Полевой»  *Пшено - 10* *Лук репчатый – 12* *Картофель – 80* *Морковь 12,5 с 01.01 – 13,0* *Масло раст.. – 3* *Мясо – 25* *Лук – 3,5* *Морковь – 3,67 с 01.01 – 4,0* Ёжики рыбные в томатном соусе  *Рыба - 72* *Масло раст. – 5* *Рис - 7* *Лук – 13,6*Томатный соус *Мука пшенич. – 3* *Масло слив. – 2* *Томат – 2* *Лук – 3* *Морковь – 10 с 01.01 - 10*Картофель отварной  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 280* *с 01.11 – 31.12 – 300* *с 01.01 – 29.02 – 322*  *с 01.03 – 31.08 ­- 350* *Масло слив. – 5*Компот из сухофруктов *Сухофрукты – 20* *Сахар – 8*Хлеб ржаной – 50 | **60****250****80****30****150****180****50** | **1.2****2.18****8.8****12.1****3.7****11.8****10.1** | **33****79****23****228****126****376****1** |
| **Полдник** *Кеф. «Бифидок» – 180*Булочка с изюмом «Австрийская»*Мука – 50* *Яйцо -*  *Масло слив. – 5* *Масло раст. – 3* *Дрожжи – 2* *Сахар – 10* *Изюм - 5*  | **180****60** | **6.4****10.15** | **251****461** |
| **Ужин**Запеканка овощная *Капуста – 68* *Морковь – 61 с 01.01 – 65* *Горошек зел. – 35* *Молоко – 23* *Масло раст. – 3* *Манка – 11* *Яйца – 1/3* *Сметана – 4* *Масло слив. - 4* Соус сметанный *Сметана – 7,5* *Мука – 2*Какао с молоком  *Какао – 1,2* *Молоко – 84* *Сахар - 5*Булка - 40 | **200****30****180****40** | **3.8****12.2****11.7****10.1** | **82****354****372****1** |