**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 - 40  Чай 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 - 40  Масло слив. - 8  Кофейный 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 – 65  Суп 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 - 63  Хлеб 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 - 40  Масло слив. - 5  Кофейный 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** |