**УТВЕРЖДАЮ**

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

**20-дневное меню для детей 1.5 – 3 лет (ясли)**

***1 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Макароны запеченные с яйцом  *Макароны – 42*  *Масло – 4*  *Яйцо – ½*  *Масло раст. – 2*  Икра кабачковая  *– 45*  Кофейный напиток с молоком сгущеным  *Кофейный напиток злаковый - 2*  *Молоко с м.д.ж. 2,5 – 3,2% - 29*  *Сахар – 2* | **150/5**  **45**  **150** | **4.17**  **1.26**  **11.13** | **208**  **252** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**  Салат из свеклы с чесноком  *Свекла – 48*  *Чеснок – 0,3*  *Масло раст. – 2*  Щи из свеж. капусты со сметаной  *Капуста белокачан. – 37,5*  *Мясо - 25*  *Картофель – 24*  *с 01.11 – 31.12 – 26*  *с 01.01 – 28.02 – 28*  *с 01.03 - 30*  *Морковь – 9,45 с 01.01 – 10.0*  *Лук репчатый – 7,2*  *Томат.пюре – 1,5*  *Масло раст. –3*  *Соль – 0,7*  *Сметана – 3*  Плов с мясом  *Мясо – 105*  *Масло слив.– 6*  *Морковь с 01.01 – 14*  *Лук репчатый – 7*  *Рис –28*  Кисель из концентрата  *Кисель – 18*  *Сахар – 6,5*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **150**  **150**  **40** | **1.2**  **2.4**  **7.9**  **11.10** | **33**  **67**  **304**  **233** |
| **Полдник**  *Кефир – 155*  *Печенье - 20* | **150**  **20** | **6.4**  **9.1** | **251**  **б/н** |
| **Ужин**  Салат из яблок и изюма  *Яблоко – 40-36*  *Изюм – 7*  *Сахар – 2*  *Лимон – 2*  Сырники с морковью со сметанным соусом  *Творог –66*  *Морковь – 26*  *Сахар - 7*  *Яйцо – 1/13*  *Масло слив. – 1 Манка – 3*  *Ванилин – 0,01*  *Мука – 9*  *Масло раст. – 2*  Соус сметанный сладкий  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2,25*  *Сахар – 3*  Какао с молоком  *Какао порошок– 1*  *Сахар – 9*  *Молоко – 70*  Хлеб пшеничный - 30 | **40**  **120**  **30**  **150**  **30** | **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 - 25*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Бутерброд с сыром  *Сыр – 9,5*  *Масло слив. – 4*  *Хлеб пшенич. – 20*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко - 42*  *Сахар – 11* | **150/4**  **20/4/9**  **150** | **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. – 58*  *Лук – 7*  *Масло раст. – 3*  Суп вермишелевый  *Макароны – 12*  *Морковь до 01.01 – 7.5*  *с 01.01- 8.0*  *Лук репчатый – 7.2*  *Масло раст. – 3*  *Куры – 22*  *Картофель – 40*  *с 01.11 – 31.12 – 43*  *с 01.01 – 28.02 – 46*  *с 01.03 - 50*  *Морковь до 01.01 – 2.9*  *с 01.01- 3.0*  *Лук репчатый – 2,9*  Суфле куриное  *Курица – 100 или курин. грудка – 73*  *Яйцо – 1/4*  *Масло для смазки фарша – 2*  Соус молочный  *Молоко – 15*  *Масло слив. – 2.6*  *Мука – 2.6*  *Соль – 0,16*  *Масло слив. – 5*  Капуста тушеная  *Капуста свежая – 206*  *Масло раст. – 6*  *Морковь – 10 с 01.01 – 11*  *Петрушка – 5*  *Лук репчатый – 13*  *Мука пшенич. – 3*  Компот из яблок  *Яблоки – 34*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **60/5**  **20**  **150**  **150**  **40** | **1.13**  **2.6**  **7.7**  **3.40**  **11.12** | **10**  **38**  **310**  **132**  **372** |
| **Полдник**  *Ряженка – 155*  *Хлеб пшенич. - 29* | **155**  **29** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**  Салат из свеж.капусты и свеклы  *Капуста – 35*  *Свекла - 16*  *Сахар – 2*  *Масло раст. – 3*  Котлета рыбная  в томатном соусе  *Рыба филе – 48*  *Хлеб пшенич. – 11*  *Молоко или вода – 11*  *Масло слив. – 1.5*  *Томатное пюре – 1.4*  *Лук – 2.8*  *Морковь до 01.01 – 8.8*  *с 01.10 – 9.3*  Картофельное пюре  *Картофель с 01.09 – 31.10 – 137*  *с 31.10 – 31.12 –146*  *с 31.12 – 28.02 – 157*  *с 29.02 – 01.09 - 170*  *Молоко – 19*  *Масло слив. – 4*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар - 9* | **40**  **60**  **35**  **120**  **150** | **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 – 1,5 шт.*  *Молоко – 23*  *Масло слив. – 4*  *Масло слив. - 5*  Хлеб пшеничный с маслом  *Хлеб пшенич. – 20*  *Масло слив. - 4*  Кофейный напиток с молоком  *Кофейный напиток злаковый - 2*  *Молоко- 75*  *Сахар – 7* | **85**  **20/4**  **150** | **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 – 48 с 01.01 - 75*  *Лук репчатый – 7*  *Масло раст. – 2,4*  Суп крестьянский со сметаной  *Капуста белокачан. – 22,5*  *Картофель – 20*  *с 01.11 – 31.12 – 21*  *с 01.01 – 28.02 – 23*  *с 01.03 - 25*  *Крупа (перловая, рисовая, овсяная,*  *ячневая, пшеничная) - 6*  *Морковь – 7,5 с 01.01 – 8*  *Лук репчатый – 7,5*  *Масло раст. – 3*  *Мясо или кура –43,5*  *Лук репчатый – 2,6*  *Морковь – 2,7 с 01.01 – 2,9*  *Сметана – 3*  Гуляш из отварного мяса  *Мясо – 55*  *Масло раст..– 3*  *Морковь – 2,5 с 01.01 –2,7*  *Лук репчатый – 3*  *Томатное пюре – 4*  *Мука пшенич. – 1*  Греча отварная  *Греча – 35*  *Соль – 0,025*  *Масло слив. – 3,5*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 15*  *Сахар – 8*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **60**  **100**  **150**  **40** | **1.2**  **2.14**  **7.2**  **4.3**  **11.8** | **33**  **б/н**  **252**  **313**  **376** |
| **Полдник**  *Йогурт натуральный – 150*  *Сушка - 15* | **150**  **15** | **6.4**  **9.2** | **251**  **б/н** |
| **Ужин**  Пирожок с капустой  *Мука пшенич. - 28*  *Сахар – 2*  *Масло слив. – 3*  *Яйцо – 1/13*  *Соль – 0,3*  *Дрожжи – 1*  *Мука – 1*  *Масло раст. –1*  *Яйцо – 1/30*  *Капуста – 30*  *Масло слив. – 2*  *Яйцо – 1/16*  Рагу из овощей  *Картофель – 64*  *с 01.11 – 31.12 – 68*  *с 01.01 – 28.02 – 74*  *с 01.03 - 80*  *Морковь – 30 с 01.01 - 43*  *Лук репчатый – 32*  *Капуста - 37*  *Масло раст. – 6*  *Тыква или кабачки – 26*  Соус  *Сметана – 11,25*  *Мука – 4,05*  *Соль – 0,36*  *Масло слив. - 5*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Сахар – 9*  *Молоко – 42* | **60**  **200**  **180** | **10.13**  **3.6**  **11.6** | **454**  **137**  **261** |

***4 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша манная  *Манка - 15*  *Молоко – 113*  *Сахар - 4*  *Масло – 2*  Бутерброд с сыром  *Сыр – 9,6*  *Масло слив. –4*  *Хлеб пшенич. – 20*  Какао с молоком  *Какао – 1,2*  *Молоко - 84*  *Сахар – 12* | **150**  **20/4/9**  **150** | **4.10**  **10.3**  **11.7** | **88**  **3**  **248** |
| **Второй завтрак**  Яблоко печеное  *Яблоко - 92*  *Сахар - 7* | **75** | **11.17** | **385** |
| **Обед**  Салат витаминный  *Капуста – 25.2*  *Яблоко – 11,2*  *Морковь – 8 с 01.01 – 8,5*  *Кислота лимон. – 0,03*  *Сахар - 1*  *Масло раст. – 2*  Борщ из свеж капусты со сметаной  *Свекла – 30 с 01.01 – 32*  *Капуста - 15*  *Морковь до 01.01 – 9*  *с 01.01- 10.0*  *Лук репчатый – 7*  *Масло раст. – 3*  *Картофель с 01.11 – 31.12 – 17*  *с 01.01 – 28.02 – 18*  *с 01.03 - 20*  *Томат – 5*  *Сахар – 2*  *Сметана - 3*  Запеканка картофельная с мясом  *Мясо - 54*  *Масло слив. – 2*  *Картофель - 153*  *с 01.11 – 31.12 – 164*  *с 01.01 – 28.02 – 177*  *с 01.03 – 192*  *Лук репчатый – 10*  *Масло слив. – 1*  *Масло слив. – 2*  *Сухари - 5*  Соус сметанный  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2*  Компот из груш  *Груша – 33*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **125**  **30**  **150**  **40** | **1.20**  **2.12**  **7.16**  **12.20**  **11.12** | **22**  **57**  **291**  **354**  **372** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Хлеб пшенич. – 40* | **150**  **40** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат из моркови с изюмом  *Морковь – 36*  *Изюм - 3*  *Сахар – 2*  *Масло раст. – 4*  *Лимон - 2*  Запеканка творожная с молочным соусом  *Творог – 78*  *Изюм – 6*  *Молоко – 15*  *Сахар – 3*  *Яйцо – 1/10*  *Масло слив. – 3*  *Манка – 7*  *Ванилин – 0,01*  *Сметана – 5*  Соус молочный  *Молоко – 33*  *Мука – 2,7*  *Сахар – 2,1*  Чай с молоком без сахара  *Чай – 0,5*  *Молоко - 42* | **40**  **120**  **30**  **150** | **1.19**  **6.8**  **12.4**  **11.6а** | **25**  **117**  **354**  **261** |

***5 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша геркулесовая  *Геркулес -20*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный с маслом  *Масло слив. – 8*  *Хлеб пшенич. –30*  Кофейный напиток с молоком  *Кофе – 2*  *Молоко - 75*  *Сахар – 7* | **150/4**  **30/8**  **150** | **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 - 30*  *Морковь – 15*  *Масло раст. – 4*  Суп харчо  *Рис - 5*  *Морковь до 01.01 – 10*  *с 01.01- 11*  *Лук репчатый – 10*  *Картофель с 01.09 – 31.10 – 80*  *с 01.11 – 31.12 – 86*  *с 01.01 – 29.02 - 92*  *с 01.03 - 100*  *Томат – 2*  *Чеснок – 3,2*  *Масло слив. – 3*  *Отварная мякоть птицы - 10*  Котлета мясная  *Говядина - 60*  *Масло раст. – 4*  *Молоко – 14*  *Хлеб пшенич. –11*  *Сухари - 6*  Овощи тушеные в сметанном соусе  *Картофель с 01.09 – 31.10 – 139,9*  *с 01.11 – 31.12 – 150*  *с 01.01 – 29.02 – 161,5*  *с 01.03 – 31.08 - 175*  *Морковь до 01.01 – 18,6*  *с 01.01- 19,5*  *Лук – 14,4*  *Горошек зел. – 18,6*  *Масло слив. – 4,5*  *Масло слив. – 0,7*  *Сметана – 10*  *Мука –0,7*  *Морковь красная – 1,5*  *Лук – 1*  *Петрушка – 1*  Компот из яблок  *Яблоко – 34*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150/10**  **60**  **150**  **150**  **40** | **1.24**  **2.2**  **7.1**  **3.10**  **11.12** | **42**  **101**  **161**  **84**  **372** |
| **Полдник**  *Ряженка – 155*  *Хлеб пшенич. – 30* | **155**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Оладьи с джемом  *Молоко – 56*  *Сахар – 2*  *Яйцо – 1/15*  *Мука - 56*  *Масло раст.. – 6*  *Дрожжи – 1,6*  *Джем – 15,2*  Чай без сахара  *Чай – 0,5*  Груша - 111 | **100/15**  **150**  **100** | **10.9**  **11.5**  **11.1** | **449**  **263**  **368** |

***6 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Макароны запеченные с сыром  *Макароны – 42*  *Сыр – 4,4*  *Масло раст. – 2*  *Масло – 5*  Хлеб пшеничный - 30  Чай с сахаром  *Чай - 0,5*  *Сахар – 9* | **150/5**  **30**  **150** | **4.16**  **10.1**  **11.4** | **207**  **1**  **392** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**  Салат из свеклы  *Свекла – 48 с 01.01 - 51*  *Лук или чеснок – 7/0,3*  *Масло раст. – 2,4*  Суп - уха со сметаной  *Рыба (минтай) – 29,7*  *Картофель – 45*  *Морковь – 12*  *Лук репчатый – 7,5*  *Пшено (рис) – 3*  *Укроп – 1,5*  *Сметана – 3*  Тефтели мясные  *Мясо – 44*  *Рис - 4*  *Масло раст. .– 1*  *Яйцо – 1/20*  *Лук репчатый – 15*  *Мука – 3*  *Масло раст. - 3*  Капуста тушеная  *Капуста – 198*  *Масло слив. – 8*  *Томат – 12*  *Морковь до 01.01 – 7,6*  *с 01.01 – 8,4*  *Лук репчатый – 12*  *Мука пшенич. – 1,7*  *Сахар - 4*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты - 15*  *Сахар – 8*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **50**  **150**  **150**  **40** | **1.2**  **2.8**  **7.4**  **3.4**  **11.8**  **10.1** | **33**  **111**  **174**  **200**  **376**  **1** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Гренка из пшенич. хлеба - 40* | **150**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат с морковью и изюмом  *Морковь – 36*  *Изюм – 3*  *Сахар – 2*  *Лимон – 2*  *Масло раст . - 4*  Пудинг творожный с изюмом  *Творог –91,2*  *Изюм –12,24*  *Сахар – 9,6*  *Яйцо – 0,6*  *Масло слив. –4,8*  *Манка – 9,6*  *Ванилин – 0,012*  *Молоко – 24*  *Сметана – 5*  Какао с молоком  *Какао порошок– 1*  *Сахар – 9*  *Молоко – 70* | **40**  **120**  **150** | **1.19**  **6.6**  **11.7** | **25**  **128**  **248** |

***7 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша гречневая молочная  *Гречка - 30*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  *Масло слив. – 4*  *Сыр - 9*  *Хлеб пшенич. – 30*  Кофейный напиток с молоком  *Кофе – 2*  *Молоко - 75*  *Сахар – 7* | **150/4**  **30/4/9**  **150** | **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 – 48*  *с 01.01 - 51*  *Сахар – 2*  Суп молочный с овощами  *Молоко - 90*  *Капуста - 11*  *Морковь до 01.01 – 7.5*  *с 01.01- 8*  *Картофель - 40*  *с 01.09 – 31.10 – 37*  *с 01.11 – 31.12 – 43*  *с 01.01 – 28.02 - 46*  *с 01.03 - 50*  *Масло слив. – 1*  Печень тушеная в сметане  *Печень - 85*  *Масло слив. – 3*  *Мука – 3*  *Лук репчатый –10*  *Сметана - 10*  Макароны отварные  *Макароны - 32*  *Масло слив. – 3,5*  Кисель из концентрата  *Кисель – 18*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **250**  **48/30**  **100**  **150**  **40** | **1.5**  **2.15**  **7.19**  **4.1**  **11.10** | **41**  **97**  **82**  **317**  **233** |
| **Полдник**  *Ряженка – 155*  *Вафля – 20* | **150**  **20** | **6.4**  **9.3** | **251**  **б/н** |
| **Ужин**  Салат из капусты  *Капуста – 39*  *Морковь до 01.01 – 5*  *с 01.01 – 5,5*  *Кислота лимон. – 0,12*  *Сахар – 2*  *Масло раст. - 2*  Рыба запеченная в омлете  *Минтай – 90*  *Треска – 96*  *Мука – 2*  *Яйцо – 3/8*  *Молоко – 6*  *Масло слив. – 2*  Картофель отварной  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 200*  *с 01.11 – 31.12 – 214,3*  *с 01.01 – 28.02 – 230,8*  *с 01.03 – 250*  *Масло слив. - 5*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар - 9*  Хлеб пшенпич. - 20 | **40**  **60**  **150**  **150**  **20** | **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 – 1,5 шт.*  *Молоко – 23*  *Масло слив. – 4*  *Масло слив. - 5*  Хлеб пшеничный с маслом  *Хлеб пшенич. – 30*  *Масло слив. - 4*  Чай с молоком  *Чай - 0,5*  *Молоко- 42*  *Сахар – 9* | **85**  **30/4**  **150** | **5.2**  **10.2**  **11.6** | **215**  **2**  **261** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**  Салат из капусты  *Капуста – 39*  *Морковь до 01.01 – 5*  *с 01.01 – 5,5*  *Кислота лимон. – 0,12*  *Сахар - 2*  *Масло раст. – 2*  Суп картофельный с клецками  *Мука. – 6*  *Масло слив. – 1,25*  *Яйца – 1/6*  *Вода или молоко - 15*  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 35*  *с 01.11 – 31.12 – 38*  *с 01.01 – 28.02 – 41*  *с 29.02 – 01.09 - 44*  *Морковь – до 1.01 – 7*  *с 01.01 – 8*  *Лук репчатый – 7*  *Масло слив. – 2*  *Отварная мякоть птицы - 15*  Курица тушеная в соусе  *Куры – 114*  *Масло слив..– 3*  *Морковь – 7,5 с 01.01 – 8*  *Лук репчатый – 6*  *Томатное пюре – 5*  *Мука пшенич. – 0,9*  *Чеснок – 0,7*  *Сметана - 2*  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 – 15*  *Сахар – 8*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **65**  **150**  **150**  **40** | **1.6**  **2.3**  **7.8**  **4.4**  **11.8** | **20**  **37**  **179**  **191**  **376** |
| **Полдник**  *Йогурт натуральный – 150*  *Сушка – 15* | **150**  **15** | **6.4**  **9.2** | **251**  **б/н** |
| **Ужин**  Винегрет  *Картофель – 51*  *С 01.09 – 31.10 - 48*  *с 01.11 – 31.12 – 55*  *с 01.01 – 28.02 – 60*  *с 01.03 - 64*  *Морковь – 28 с 01.01 – 30*  *Свекла – 38 с 01.01 - 40*  *Лук зеленый или репчатый – 28*  *Огурцы соленые - 38*  *Масло раст. – 9*  Сельдь малосоленая с луком  *Сельдь – 55*  *Лук - 10*  *Масло раст. - 4*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар – 9*  Хлеб пшенич. - 30 | **150**  **45**  **150**  **30** | **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. - 21*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный - 30  Масло слив. - 5  Кофейный напиток с молоком  *Кофе – 2*  *Молоко - 75*  *Сахар – 7* | **150**  **30**  **5**  **150** | **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. – 34 с 01.01 - 36*  *Яблоко – 12*  *Масло раст. – 2*  *Сахар – 1,2*  Суп картофельный  *Мясо – 15*  *Картофель 90*  *С 01.09 – 31.10 - 71*  *с 01.11 – 31.12 – 96*  *с 01.01 – 28.02 – 103*  *с 01.03 - 111*  *Морковь до 01.01 – 7,5*  *с 01.01- 8,0*  *Лук репчатый – 7,2*  *Масло раст. – 1,5*  Запеканка капустная с мясом  *Мясо – 80*  *Яйцо – 1/4*  *Капуста свежая – 220*  *Масло слив. – 5*  *Молоко – 30*  *Манка – 15*  Кисель из концентрата  *Кисель – 18*  *Сахар – 5*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **150**  **150**  **40** | **1.3**  **2.16**  **7.21**  **11.10** | **35**  **77**  **78**  **233** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Гренка из хлеба пшенич. – 30* | **150**  **20** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**  Салат из моркови  *Морковь – 48 с 01.01 - 51*  *Сахар – 2*  Вареники ленивые  *Творог – 95*  *Мука - 12*  *Масло раст. – 5*  *Масло слив. – 5*  *Сахар – 7*  *Яйцо – 1/6*  Соус сметанный  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2,25*  *Сахар - 3*  Чай с молоком без сахара  *Чай – 0,5*  *Молоко - 70* | **40**  **120**  **30**  **150** | **1.5**  **6.9**  **12.3**  **11.6** | **41**  **230**  **384**  **261** |

***10 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша «Дружба»  *Рис -10*  *Пшено - 8*  *Молоко – 113*  *Сахар - 4*  *Масло – 2*  Хлеб пшеничный с маслом  *Масло слив. – 5*  *Хлеб пшенич. –30*  Какао с молоком  *Какао – 1*  *Молоко - 70*  *Сахар – 9* | **150**  **30/5**  **150** | **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 – 31 с 01.01 - 33*  *Зел. горошек – 23*  *Масло раст. – 3*  Суп с мясными фрикадельками  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 75*  *с 01.11 – 31.12 – 86*  *с 01.01 – 29.02 – 92*  *с 01.03 – 31.08 ­- 100*  *Морковь - 8 с 01.01 – 9*  *Лук - 7*  *Томат - 2*  *Масло раст.. – 2*  *Мясо говядина – 23*  *Лук – 2*  *Яйцо – 0,1*  Рыба тушеная в сметанном соусе  *Рыба - 98*  *Морковь – 30 с 01.01 - 32*  *Мука - 0,5*  *Лук – 17*  *Сметана - 9*  Картофель отварной  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 200*  *с 01.11 – 31.12 – 214*  *с 01.01 – 29.02 – 230*  *с 01.03 – 31.08 ­- 250*  *Масло слив. – 5*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 15*  *Сахар – 8*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **80**  **130**  **150**  **40** | **1.1**  **2.1**  **8.5**  **3.7**  **11.8**  **10.1** | **53**  **39**  **139**  **125**  **376**  **1** |
| **Полдник**  *Кеф. «Бифидок» – 150*  Ватрушка с повидлом или творогом  *Мука – 30*  *Сахар – 1,6*  *Яйцо – 0,1*  *Масло слив. – 1,3*  *Дрожжи –0,9*  *Мука – 1,4*  *Повидло –30*  *или фарш творожный*  *Творог – 27,5*  *Яйцо – 0,1*  *Сахар – 1,5*  *Мука – 1,2*  *Ванилин – 0,003*  *Яйцо – 0,1*  *Масло раст. – 0,2* | **150**  **60** | **6.4**  **10.7** | **251**  **458** |
| **Ужин**  Салат из кукурузы с луком  *Кукуруза – 50*  *Лук – 9*  *Масло раст. – 4*  Омлет с морковью  *Яйца – 1*  *Молоко – 17*  *Масло слив. – 4*  *Морковь - 33*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко – 42*  *Сахар - 9*  Булка - 30 | **40**    **85**  **150**  **30** | **1.14**  **11.6**  **11.6**  **10.1** | **11**  **261**  **261**  **1** |

***11 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Рис с изюмом  *Рис – 35*  *Масло слив. – 6*  *Изюм - 4*  Кофейный напиток со сгущ. молоком  *Кофе - 2*  *Молоко сгущ. - 29*  *Сахар – 2* | **115**  **150** | **4.2**  **11.13** | **315**  **252** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**  Салат из свеклы с луком (чесноком)  *Свекла – 48 с 01.01 - 51*  *Лук или чеснок – 7/0,3*  *Масло раст. – 2*  Щи «Уральские» со сметаной  *Капуста – 42,9*  *Геркулес – 3*  *или Пшено – 3*  *или Перловка – 3*  *или Рис - 3*  *Морковь – 7,5*  *Лук репчатый – 7,2*  *Томат – 1,5*  *Масло раст. – 3*  *Сметана – 3*  Тефтели мясные  *Мясо – 44*  *Сухари паниров. - 4*  *Масло раст. – 2*  *Яйцо – 1/20*  *Лук репчатый – 7*  Греча отварная  *Греча– 30*  *Масло слив. – 5*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты - 15*  *Сахар – 6*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **50**  **100**  **150**  **40** | **1.2**  **2.22**  **7.4**  **4.3**  **11.8**  **10.1** | **33**  **56**  **174**  **186**  **376**  **1** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Гренка из пшенич. хлеба - 20* | **150**  **20** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат из моркови и яблок  *Морковь – 37 с 01.01 - 40*  *Яблоко – 11*  *Сахар – 0,4*  Сырники запеченные  *Творог –102*  *Сахар – 10*  *Яйцо – 1/4*  *Мука – 12*  *Масло раст. – 2*  *Сметана – 3*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Сахар – 9*  *Молоко – 42* | **40**  **120**  **150** | **1.10**  **6.7**  **11.6** | **38**  **128**  **261** |

***12 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша «Янтарная» молочная  *Пшено - 30*  *Молоко – 90*  *Сахар – 3,6*  *Масло – 4*  *Яблоко – 26,4*  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  *Масло слив. – 5*  *Сыр – 9,5*  *Хлеб пшенич. – 30*  Какао с молоком  *Какао – 1*  *Молоко - 84*  *Сахар – 9* | **150**  **30/5/9**  **150** | **4.19**  **10.3**  **11.7** | **168**  **3**  **248** |
| **Второй завтрак**  Груша - 111 | **100** | **11.1** | **36,8** |
| **Обед**  Огурец соленый – 50  Суп гороховый с гренками на мясном бульоне  *Мясо - 10*  *Морковь до 01.01 – 9,6*  *с 01.01- 10*  *Картофель - 40*  *с 01.09 – 31.10 – 37*  *с 01.11 – 31.12 – 43*  *с 01.01 – 28.02 - 46*  *с 01.03 – 50*  *Горох, фасоль – 12,1*  *Лук – 7,2*  *Масло раст. – 3*  *Гренки (пшенич. хлеб) - 15*  Суфле из отварного мяса  *Мясо - 50*  *Яйцо – 1/4*  *Масло слив. – 2*  *Мука – 2*  *Молоко – 17*  *Масло раст. - 2*  Картофельное пюре  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 137*  *с 01.11 – 31.12 – 146*  *с 01.01 – 28.02 - 157*  *с 01.03 – 170*  *Молоко - 10*  *Масло слив. – 4*  Компот из яблок  *Яблоко – 34*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной – 40 | **50**  **150**  **55**  **120**  **150**  **40** | **1.25**  **25**  **7.22**  **3.1**  **11.12** | **к/к**  **36**  **320**  **206**  **372** |
| **Полдник**  *Ряженка – 150*  *Хлеб пшенич. – 30* | **150**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Рагу из овощей  *Картофель - 64*  *с 01.09 – 31.10 – 60*  *с 01.11 – 31.12 – 68*  *с 01.01 – 28.02 - 74*  *с 01.03 – 80*  *Капуста – 37*  *Лук - 24*  *Морковь до 01.01 – 30*  *с 01.01 – 32*  *Масло раст. - 3*  *Тыква или кабачки – 25*  *Сметана – 11,25*  *Мука – 2*  *Масло слив. – 5*  Гребешок с повидлом  *Мука – 40*  *Сахар - 5*  *Масло слив. – 3*  *Яйцо – 1/20*  *Дрожжи – 1*  *Молоко – 1,8*  *Мука – 1,5*  *Повидло – 16,3*  *Яйцо – 1/40*  *Масло раст. - 2*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко - 30* | **150**  **65**  **150** | **3.6**  **10.6**  **11.6а** | **137**  **417**  **417** |

***13 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Омлет натуральный  *Яйца – 1,4 шт.*  *Молоко – 25*  *Масло слив. – 5*  Икра кабачковая - 45  Хлеб пшеничный с маслом  *Хлеб пшенич. – 25*  *Масло слив. - 5*  Кофейный напиток с молоком  *Кофейный напиток злаковый - 2*  *Молоко-104*  *Сахар – 8* | **85**  **45**  **25/5**  **150** | **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. – 58*  *Лук репчатый – 7*  *Масло раст. – 3*  Свекольник со сметаной  *Свекла до 1.01 – 48*  *с 1.01 - 51*  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 34*  *с 31.10 – 31.12 – 37*  *с 01.01 – 28.02 – 39*  *с 01.03 - 43*  *Морковь – 7 с 01.01 – 8*  *Лук репчатый – 8*  *Масло слив. – 2*  *Сахар – 1*  *Томат – 1,5*  *Сметана – 3*  Жаркое по-домашнему  *Мясо – 83*  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 90*  *с 31.10 – 31.12 – 94*  *с 01.01 – 28.02 – 104*  *с 01.03 - 113*  *Масло раст..– 3*  *Морковь – 23 с 01.01 – 24*  *Лук репчатый – 10*  *Томатное пюре – 2*  Компот из груш  *Груша – 33*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150/5**  **150**  **150**  **40** | **1.13**  **2.7**  **7.13**  **11.12** | **10**  **34**  **153**  **372** |
| **Полдник**  *Йогурт натуральный – 155*  *Печенье - 25* | **150**  **25** | **6.4**  **9.2** | **251**  **б/н** |
| **Ужин**  Салат из капусты  *Капуста – 39*  *Морковь - 5 с 01.01 – 5.5*  *Масло раст. – 2*  *Сахар – 2*  *Кислота лимон. – 0,12*  Котлета рыбная любительская  *Рыба филе - 43*  *или минтай нераздел. - 90*  *Морковь – 19*  *Лук репчатый – 7*  *Хлеб пшенич. - 5*  *Масло раст. – 1*  *Молоко – 6*  *Яйца – 1/ 6*  *Масло слив. – 2*  Соус томатный  *Мука –3*  *Масло слив. – 1.5*  *Томат – 1.4*  *Лук – 2.8*  *Морковь – 8,8 с 01.01 – 9,3*  Рис отварной  *Рис – 33*  *Масло слив. – 4,5*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар – 10* | **40**  **60**  **35**  **100**  **150** | **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 – 6*  *Рис – 6*  *Греча - 6*  *Молоко – 113*  *Сахар - 4*  *Масло слив. – 2*  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  *Масло слив. – 7*  *Сыр – 9*  *Хлеб пшенич. – 25*  Какао с молоком  *Какао – 1*  *Молоко - 70*  *Сахар – 9* | **150**  **25/7/9**  **150** | **4.20**  **10.3**  **11.7** | **171**  **3**  **248** |
| **Второй завтрак**  Яблоко - 140 | **100** | **11.1** | **36,8** |
| **Обед**  Свекла ломтиком  *Свекла – 48 с 01.01 - 51*  Суп лапша с курицей  *Куры - 27*  *Морковь до 01.01 – 2,1*  *с 01.01- 2,6*  *Лук – 2*  Лапша  *Мука – 10,5*  *Мука на подпыл - 1*  *Яйца – 1/13*  *Молоко – 2,1*  Рагу овощное  *Картофель - 64*  *с 01.09 – 31.10 – 60*  *с 01.11 – 31.12 – 68*  *с 01.01 – 28.02 - 74*  *с 01.03 – 80*  *Капуста – 51*  *Лук - 24*  *Морковь до 01.01 – 30*  *с 01.01 – 32*  *Масло раст. - 6*  *Тыква или кабачки – 27*  Соус  *Сметана - 8*  *Мука – 4,05*  *Масло слив. – 5*  Компот из с/фруктов  *Сухофрукты - 15*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **150**  **150**  **150**  **40** | **1.2**  **2.17**  **7.17**  **3.1**  **11.8** | **к/к**  **86**  **621**  **206**  **376** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Гренка из хлеба пшенич. – 30* | **150**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат с моркови  *Морковь – 48 с 01.01 - 51*  *Сахар – 2*  Пудинг творожный с яблоком  *Творог –83*  *Яблоки – 46*  *Сахар – 8*  *Яйцо – 1/3*  *Масло слив. – 5*  *Ванилин – 0,01*  *Сухари – 5*  *Сметана – 5*  Соус сметанный  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2,25*  *Сахар – 3*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко - 42* | **40**  **120**  **30**  **150** | **1.5**  **6.10**  **12.3**  **11.6** | **41**  **240**  **354**  **261** |

***15 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша рисовая  *Рис -25*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный с маслом  *Масло слив. – 5*  *Хлеб пшенич. –25*  Кофейный напиток с молоком  *Кофе – 2*  *Молоко - 75*  *Сахар – 7* | **150**  **25/5**  **150** | **4.6**  **10.1**  **11.11** | **173**  **1**  **395** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **399** |
| **Обед**  Икра свекольная  *Свекла – 48 с 01.01 - 51*  *Лук – 8*  *Томат – 1*  *Сахар – 0,5*  *Масло раст. – 2*  Суп рассольник со сметаной  *Крупа перловая - 4*  *Лук репчатый – 7,2*  *Картофель – 60*  *с 01.09 – 31.10 – 56*  *с 01.11 – 31.12 – 64*  *с 01.01 – 29.02 - 69*  *с 01.03 - 75*  *Огурцы соленые – 10*  *Масло раст.. – 3*  *Сметана - 3*  Биточки рыбные  *Рыба - 48*  *Масло раст. – 3*  *Молоко – 10*  *Хлеб пшенич. –11*  *Яйцо - 0,1*  *Лук - 6*  Овощи тушеные в молочном соусе  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 х.о.-25% – 64*  *с 01.11 – 31.12 х.о.-30% – 68*  *с 01.01 – 29.02 х.о.-35% – 73*  *с 01.03 – 31.08 х.о.-40% ­- 80*  *Морковь*  *до 01.01 х.о.-20% – 45*  *с 01.01х.о.-25% - 48*  *Капуста б/к х.о.-20% – 53*  *Горошек зел. – 9*  *Масло слив. – 4*  Соус  *Молоко – 19*  *Мука пшенич. – 3*  Компот из груш б/с  *Груша – 33*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **70**  **150**  **150**  **40** | **1.27**  **2.10**  **8.1**  **3.8**  **11.12** | **54**  **73**  **134**  **84**  **372** |
| **Полдник**  *Кеф. «Бифидок» – 150*  Лепешка сметанная  *Мука – 43*  *Масло слив. – 6*  *Масло раст. – 1*  *Дрожжи – 1,5*  *Сахар – 6*  *Сметана - 9* | **150**  **60** | **6.4**  **10.16** | **251**  **211** |
| **Ужин**  Салат из кукурузы с луком  *Кукуруза – 50*  *Лук - 9*  *Масло раст.. – 4*  Картофель запеченный в сметанном соусе  *Картофель - 144*  *с 01.09 – 31.10 –133*  *с 01.11 – 31.12 – 153*  *с 01.01 – 29.02 – 164*  *с 01.03 – 31.08 ­– 178*  Соус сметанный  *Сметана – 15*  *Мука – 4,5*  *Сыр – 3,2*  *Масло слив. - 3*  Какао с молоком  *Какао – 1*  *Молоко – 70*  Булка - 24 | **40**    **150**  **150**  **24** | **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 – 42*  *Масло слив. – 4*  *Яйцо – 0,2*  *Масло раст. – 2*  *Масло слив. - 4*  Кофейный напиток с молоком сгущеным  *Кофейный напиток злаковый - 2*  *Молоко с м.д.ж. 2,5 – 3,2% - 29*  *Сахар – 2*  Пряник - 30 | **150**  **150**  **30** | **4.17**  **11.13** | **208**  **252** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **к/к** |
| **Обед**  Салат из свеклы с зел. горошком  *Свекла – 31 с 01.01 - 33*  *Горошек зел. – 23*  *Масло раст. – 2*  Суп рыбный с фрикадельками со сметаной  *Картофель – 80*  *с о1.09 – 31.10 - 75*  *с 01.11 – 31.12 – 86*  *с 01.01 – 28.02 – 92*  *с 01.03 - 100*  *Морковь – 8 с 01.01 – 9*  *Лук репчатый – 7*  *Томат. пюре – 2*  *Масло раст. – 1*  Фрикадальки  *Рыба – 42*  *Лук – 2*  *Молоко – 6*  *Яйцо – 0,1*  *Сметана – 3*  *Мука - 3*  Голубцы ленивые  *Мясо – 81*  *Масло слив.– 5*  *Капуста – 90*  *Лук репчатый – 12*  *Рис – 6*  *Яйцо – 0,1*  Соус  *Сметана – 4*  *Мука - 4*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 18*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **150**  **150**  **40** | **1.1**  **2.19**  **7.12**  **11.8** | **53**  **45**  **298**  **376** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Булка - 30* | **180**  **40** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат из яблок и изюма  *Яблоко – 36*  *Изюм – 5*  *Сахар – 2*  *Лимон – 2*  Запеканка творожно - морковная  со сметанным соусом  *Творог – 67*  *Морковь – 36*  *Сахар – 7*  *Молоко - 22*  *Яйцо – 0,2*  *Масло слив. – 4*  *Манка – 7*  *Ванилин – 0,01*  Соус сметанный сладкий  *Сметана – 3*  *Мука – 4*  *Сахар – 3*  Какао с молоком без сахара  *Какао порошок– 1*  *Молоко – 70*  Хлеб пшеничный - 30 | **40**  **120**  **30**  **150**  **30** | **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 - 20*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  *Масло слив. – 5*  *Сыр - 9*  *Хлеб пшенич. – 30*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко - 42*  *Сахар – 5* | **150**  **30/5/9**  **150** | **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 – 48*  *с 01.01 - 51*  *Сахар – 2*  Суп молочный с рисом  *Молоко - 135*  *Рис - 9*  *Сахар – 1,5*  *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 01.09 – 31.10 - 137*  *с 01.11 – 31.12 – 146*  *с 01.01 – 28.02 – 157*  *с 01.03 - 170*  *Молоко - 19*  *Масло слив. – 4*  Кисель из концентрата  *Кисель – 18*  *Сахар - 5*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **70**  **120**  **150**  **40** | **1.5**  **2.13**  **7.18**  **3.1**  **11.10** | **41**  **43**  **321**  **322**  **233** |
| **Полдник**  *Ряженка – 150*  *Хлеб пшенич. – 30* | **150**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Салат из свеклы с морковью  *Свекла – 30*  *Морковь – 15*  *Масло раст. - 4*  Рыба запеченная с картофелем по-русски  *Рыба –*  *Мука – 4*  *Молоко – 13*  *Масло раст. – 3*  *Картофель - 161*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар - 5* | **40**  **220**  **150** | **1.24**  **8.11**  **11.4** | **42**  **151**  **392** |

***18 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Омлет натуральный  *Яйца – 1,5 шт.*  *Молоко – 23*  *Масло слив. – 4*  Хлеб пшеничный с маслом  *Хлеб пшенич. – 30*  *Масло слив. - 4*  Какао с молоком  *Какао - 1,2*  *Молоко - 84*  *Сахар – 12* | **85**  **30/4**  **150** | **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 – 35*  *Свекла – 16*  *Сахар - 1*  *Масло раст. – 3*  Суп овощной с зел. горошком  *Капуста – 22*  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 - 24*  *с 31.10 – 31.12 – 26*  *с 01.01 – 28.02 – 28*  *с 01.03 - 30*  *Морковь – 9,45 с 01.01 – 10,0*  *Лук репчатый – 3*  *Масло раст. – 1*  *Горошек зел. – 16*  *Томат – 1*  *Сметана – 5*  *Зелень - 2*  Курица тушеная в томат. соусе  *Кура – 114*  *Масло слив. – 3*  *Морковь – 7,5 с 01.01 – 8*  *Лук репчатый – 6*  *Томатное пюре – 5*  *Мука – 0,9*  *Чеснок – 0,7*  *Сметана – 2*  Рис с овощами  *Рис – 40*  *Масло слив. – 3*  *Морковь – 27*  *Лук репчатый – 15*  *Томат – 8*  *Масло слив. - 5*  Компот из груш  *Груша – 33*  *Сахар – 10*  *Кислота лимон. – 0,15*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **65**  **150**  **150**  **40** | **1.16**  **2.17**  **7.8**  **4.4**  **11.12** | **21**  **40**  **179**  **315**  **372** |
| **Полдник**  *Йогурт натуральный – 150*  *Хлеб пшенич. - 30* | **150**  **30** | **6.4**  **10.1** | **251**  **1** |
| **Ужин**  Сельдь малосоленая  *Сельдь – 55*  *Лук репчатый - 10*  *Масло раст. – 3*  Салат «Зимний»  *Картофель – 22*  *Морковь – 7,5*  *Лук репчатый – 5*  *Зел. горошек - 9,24*  *Масло раст. – 2*  *Яйцо – 1/3*  Чай с сахаром  *Чай – 0,5*  *Сахар – 10* | **40**  **50**  **150** | **11.5**  **11.7**  **11.4** | **24**  **25**  **392** |

***19 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша пшеничная молочная  *Крупа пшенич. - 21*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный - 30  Масло слив. - 4  Кофейный напиток с молоком  *Кофе – 2*  *Молоко - 75*  *Сахар – 7* | **150**  **30**  **4**  **150** | **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. – 34 с 01.01 - 36*  *Яблоко – 12*  *Масло раст. – 2*  *Сахар – 1,2*  Бульон с яйцом, гренками  *Курица – 50,2*  *Яйцо – 1/3*  *Морковь до 01.01 – 3.1*  *с 01.01- 3.3*  *Лук репчатый – 3*  *Хлеб пшенич. - 15*  Суфле куриное с рисом  *Курица – 94*  *Яйцо – 1/7*  *Рис – 4,7*  *Масло слив. – 3*  *Сыр – 1,7*  *Масло слив. - 5*  Капуста тушеная  *Капуста свежая – 198*  *Масло слив. – 8*  *Томат. пюре – 12*  *Морковь – 7,6 с 01.01 – 8,4*  *Лук репчатый – 10*  *Мука пшенич. – 1,7*  Кисель из концентрата  *Кисель – 18*  *Сахар – 5*  Хлеб ржаной - 40 | **40**  **150**  **60/5**  **150**  **150**  **40** | **1.3**  **2.20**  **7.6**  **3.40**  **11.10** | **35**  **38**  **311**  **200**  **233** |
| **Полдник**  *Кефир – 150*  *Хлеб пшенич. – 25* | **150**  **25** | **6.4** | **251** |
| **Ужин**  Салат из моркови и яблок  *Морковь – 37 с 01.01 - 40*  *Яблоки - 11*  *Сахар – 0,4*  Крупеник с творогом  *Творог – 66*  *Гречка - 40*  *Молоко – 50*  *Масло слив. – 3*  *Сахар – 8*  *Яйцо – 1/3*  Соус сметанный  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2,25*  *Сахар - 3*  Чай с молоком без сахара  *Чай – 0,5*  *Молоко - 60* | **40**  **180**  **30**  **150** | **1.16**  **6.13**  **12.3** | **21**  **377**  **384** |

***20 день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Тех. карта** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак**  Каша рисовая  *Рис -25*  *Молоко – 100*  *Сахар - 4*  *Масло – 4*  Хлеб пшеничный с маслом  *Масло слив. – 5*  *Хлеб пшенич. –30*  Чай с молоком  *Чай – 0,5*  *Молоко - 42*  *Сахар – 7* | **150**  **30/5**  **150** | **4.6**  **10.2**  **11.6** | **173**  **2**  **261** |
| **Второй завтрак**  Сок - 167 | **167** | **11.2** | **399** |
| **Обед**  Салат из свеклы с чесноком  *Свекла – 48*  *Чеснок – 0,3*  *Масло раст. – 2*  Суп «Полевой»  *Пшено - 8*  *Лук репчатый – 10*  *Картофель – 50*  *Морковь - 7,5 с 01.01 – 8,0*  *Масло раст.. –*  *Мясо – 20*  *Лук – 2,0*  *Морковь – 2,1 с 01.01 – 2,6*  Ёжики рыбные в томатном соусе  *Рыба - 54*  *Масло раст. – 3*  *Рис - 5*  *Лук – 10,2*  Томатный соус  *Мука пшенич. – 2,3*  *Масло слив. – 1,5*  *Томат – 1,4*  *Лук – 2,8*  *Морковь – 8,8 с 01.01 – 9,3*  Картофель отварной  *Картофель*  *с 01.09 – 31.10 – 200*  *с 01.11 – 31.12 – 214*  *с 01.01 – 29.02 – 230*  *с 01.03 – 31.08 ­- 250*  *Масло слив. – 5*  Компот из сухофруктов  *Сухофрукты – 15*  *Сахар – 7*  Хлеб ржаной – 40 | **40**  **150**  **60**  **20**  **150**  **150**  **40** | **1.2**  **2.18**  **8.8**  **12.1**  **11.8**  **10.1** | **33**  **79**  **23**  **228**  **376**  **1** |
| **Полдник**  *Кеф. «Бифидок» – 150*  Булочка с изюмом «Австрийская»  *Мука – 50*  *Яйцо -*  *Масло слив. – 5*  *Масло раст. – 3*  *Дрожжи – 2*  *Сахар – 10*  *Изюм - 5* | **150**  **60** | **6.4**  **10.15** | **251**  **461** |
| **Ужин**  Запеканка овощная  *Капуста – 59*  *Морковь – 53 с 01.01 – 56*  *Горошек зел. – 30*  *Молоко – 20*  *Масло раст. – 2*  *Манка – 9*  *Яйца – 1/3*  *Сметана – 3,5*  *Масло слив. - 4*  Соус сметанный  *Сметана – 7,5*  *Мука – 2*  Какао с молоком  *Какао – 1,2*  *Молоко – 84*  *Сахар - 5*  Булка - 30 | **150**  **30**  **150**  **30** | **3.8**  **12.2**  **11.7**  **10.1** | **82**  **354**  **372**  **1** |