**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 - 30Чай 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 - 30Масло слив. - 5Кофейный 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 – 50Суп 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 - 45Хлеб 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 - 30Масло слив. - 4Кофейный 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** |