

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	С			
День № 1			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом (крупа гречневая, соль, масло слив.)	150	4.58	4.05	20.02	5.4	3	0.15	0.04	7.2	136.5	ек.3/4	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2.25	2.1	12	52.93	0.06	0	0	0.26	73.5	уфа4/10	
Выход		375	14.37	14.67	46.95	88.89	4.67	0.15	0.25	7.46	378.05		28.13%
2 завтрак													
	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51		7.50%
Обед	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной, (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., сметана 15%, соль)	150	1.2	1.95	4.88	64.88	0.98	0.05	0.05	15.53	41.25	ек.8/2	
	Гуляш из мяса говядины (говядина 1 кат., масло слив., лук репч., мука пшен., соль)	60	7.66	8.07	2.42	19.44	1.29	0.07	0.7	1.65	113.14	ек.11/8	
	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа перловая, масло слив.)	110	3.3	2.86	18	5.5	5.5	0.06	0.1	2.24	111.5	ек.10/4	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0.38	0	13.73	31.07	0.46	0	0	4.78	54	ек.6/10	
	Салат из белокочанной капусты(капуста белок., морковь, масло раст., сахар, соль)	50	0.5	2	2.95	14.05	0.2	0	0	11.25	31.5	тк 5/1	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	18/25	1.2/3.2	0.24/0.4	6/19.4	6.3/9.8	0.72/0.8	0.06/0	0/0	0/0	31.8/96	потр.уп.	
Выход		520	13.04	14.88	41.98	134.94	8.43	0.18	0.85	35.45	351.39		39.01%
Уплотненный полдник	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	150	2.93	2.63	17.18	110.7	1.2	0.05	0.1	5.33	101.25	ек.14/10	
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	60	6.75	3.6	6.45	30.75	0.6	0.05	0.05	0.4	85.5	ек.18/8	
	Картофельное пюре (Картофель, молоко,масло раст., соль)	110	2.07	2.8	13.73	24.73	0.73	0.07	0.07	7.13	90	тк 1/3	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		338	12.95	9.27	43.36	172.48	3.25	0.23	0.22	12.86	308.55		25.36%
Итого за 1 день		1333	43.36	38.92	136.29	522.31	16.35	0.6	16.32	56.77	1088.99		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
День № 2			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (кр.геркулес,молоко, масло слив.)	150	6.2	7.3	18	94.53	0.53	0.18	0.18	0.18	162	уфа	
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко,сахар)	150	1.05	1.12	11.85	39.9	0.05	0.05	0.05	0.2	60	ек.13	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	72	
	Салат из свежей моркови с растительным маслом(морковь, сахар, масло раст.)	40	1.92	2.71	0.34	0.1	0	0	0	0.03	34.47	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		375	11.61	15.05	44.82	143.09	1.19	0.23	0.24	0.41	361.52		29.16%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51	потр. Уп	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51		7.78%
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив., яйцо)	150	1.25	1.7	8.65	7.7	0.45	0.05	0.05	3.95	55.5	уфа	
	Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	160	3.5	2.9	3.6	93.3	1.3	0.1	0.1	33.4	94	ек.8/3	
	Компот из сухофруктов (с/ф, сахар)	150	2.25	2.1	12	52.93	0.06	0	0	0.26	73.5	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		503	11.4	7.34	49.65	170.03	3.33	0.21	0.15	37.61	350.8		39.11%
Уплотненный полдник	Кисель из повидла (повидло, сахар, крахмал)	150	2.25	2.18	10.05	108.23	0.53	0.08	0.08	5.32	67.5	ек.13/10	
	Пудинг из творога (творог, молоко, крупа манная, яйца кур., сметана 15%, масло раст., масло слив.)	110	13.6	1.8	2.7	124	0.7	0	0.2	1.2	213	ек.3/4	
	Подлив из повидла	30	0.16	0	19.5	4.2	0.44	0	0	0	75	тк74	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		308	17.21	4.22	38.25	242.73	2.39	0.14	0.28	6.52	387.3		23.95%
Итого за 2 день		1286	43.22	26.71	136.72	681.85	6.91	0.62	0.67	45.54	1150.62		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 3			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко, масло слив.)	150	3.83	4.8	23.7	115.95	0.6	0.08	0.15	9.53	153.75	ек.53	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2.25	2.1	12	52.93	0.06	0	0	0.26	73.5	уфа4/10	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63	ек.1/6	
	Повидло	12	0.05	0	5.85	1.26	0.13	0	0	0	22.5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	72	
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1		
Выход		387	13.67	15.42	56.48	200.7	2.4	0.08	0.36	9.79	417.8		28.29%
2 завтрак													
	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51		7.31%
Обед	Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)	150	0.9	3.84	5.94	48.18	0.9	0.05	0.05	10.14	63	стан.	
	Картофель отварной, мясо кур в соусе (масло раст., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	160	10.65	12	14.85	34.28	1.65	0.1	0.1	10.43	211.5	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	40	2.53	4.87	6.07	27.05	1.08	0.02	16.23	0	78.16	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0.38	0	13.73	31.07	0.46	0	0	4.78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.		
Выход		543	18.86	21.35	65.99	156.68	5.61	0.23	16.38	25.35	534.46		39.69%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	110	3.53	2.53	21.6	8.53	0.47	0.05	0	0	125.33	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	60	5.8	3.15	2.45	23.9	0.45	0.05	0.05	1.35	61	ек.4/7	
	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	150	0.75	0.15	14.33	10.5	2.1	0.01	6	3	64.5	тк 442	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		338	11.28	6.07	44.38	49.23	3.74	0.17	6.05	4.35	282.63		24.71%
Итого за 3 день		1368	46.81	42.94	170.85	532.61	11.75	0.52	37.79	40.49	1285.89		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 4													
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, сахар, молоко, масло слив.)	150	4.88	4.5	23.4	94.65	1.05	0.15	0.04	4.28	154.5	ек.11/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0.15	0	4.95	0.03	0.02	0	0	0	19.5	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		335	7.47	8.42	42.98	103.24	1.68	0.15	0.05	4.28	279.05		25.32%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51	потр.уп.	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51		7.56%
Обед	Суп крестьянский с крупой со метаной (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч. сметана 15%)	150	1.35	3.3	7.58	60.83	0.98	0.08	0.08	12.45	66	ек.16/2	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина I кат., хлеб, масло слив.)	60	8.55	8.33	3.9	12.38	1.28	0	0.08	0.83	125.25	ек. 14/8	
	Пюре картофельное(картофель, масло слив., молоко)	110	1.4	3.93	8.67	30.93	0.6	0.05	0.05	2.33	75.33	ек.10/3	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	4.95	0.03	0.02	0	0	0	19.5	уфа 258	
	Салат из отварной свеклы и моркови с раст. маслом(свекла, морковь, масло раст.)	40	0.52	3	4.95	6.56	0.3	0	0	1.95	48	тк.21/1	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	18/25	1.2/3.2	0.24/0.4	6/19.4	6.3/9.8	0.72/0.8	0.06/0	0/0	0/0	31.8/96	потр.уп.	
Выход		510	11.97	18.56	30.05	110.73	3.18	0.13	0.21	17.56	334.08		38.55%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	150	2.25	2.1	12	39.7	0.05	0	0	0.2	73.5	уфа4/10	
	Ватрушка творожная(мука пшеничн., молоко, яйцо кур., сахар, творог, дрожжи, масл растит)	60	6.85	7.8	23.66	26.66	0.34	0	7.2	0	193.2	ек.21/2	
	Суп молочный с лапшой (вермишель, молоко,масло слив, сахар)	150	4.2	3	25.9	10.3	0.6	0.1	0	0	150	тк60	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		378	14.5	13.14	67.56	82.96	1.71	0.16	7.2	0.2	448.5		28.57%
Итого за 4 день		1323	36.94	40.22	144.59	422.93	6.57	0.48	7.46	23.04	1112.63		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 5													
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, масло слив., молоко, сахар)	150	3.98	3.83	20.63	95.63	0.6	0.08	0.08	5.03	133.5	ек.5/4	
	Кисель из повидла(крахмал, повидло, сахар)	150	0.1	0	5	0.1	0.01	0	0	0	20	уфа 258	
	Повидло	12	0.05	0	5.85	1.26	0.13	0	0	0	22.5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		347	6.57	7.75	46.11	105.55	1.35	0.08	0.09	5.03	281.05		27.37%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51	потр.уп.	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63	ек.1/6	
Выход		140	8.1	4.7	4.3	148	1	0.04	0.2	1	114		11.04%
Обед	Борщ со сметаной (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., сметана 15 %масло раст.)	150	1.35	3.23	6.45	67.43	1.12	0.08	0.08	14.55	60.75	ек.2/2	
	Жаркое по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель, лук репч.)	160	7.2	9.3	14.1	18	1.5	0.1	25.7	7	168.7	тк 258	
	Салат из отварной свеклы с растит маслом(свекла, масло раст., соль)	40	0.9	4	5.6	24.8	0.3	0	0	22.4	61	ек.	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0.38	0	13.73	31.07	0.46	0	0	4.78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		543	14.23	17.17	65.28	157.4	4.9	0.24	25.78	48.73	472.25		42.82%
уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай неразд., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	150	5.1	1.58	7.35	25.38	0.53	0	0	5.16	65.25	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (яйца кур., дрожжи, мука пшен., сахар, масло слив., повидло, масло раст.)	70	4.2	1.8	42.4	21.8	0.8	0	0	0.2	200	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток с молоком	150	0.75	0.15	14.33	10.5	2.1	0.01	6	3	64.5	тк 442	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		238	6.15	2.19	62.73	38.6	3.62	0.07	6	3.2	296.3		18.77%
Итого за 5 день		1268	35.05	31.81	178.42	449.55	10.87	0.43	32.07	57.96	1163.6		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 6			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (масло слив, крупа пшеничн., сахар, соль)	150	4.88	4.5	23.4	94.65	0.05	0.15	0.08	4.28	154.5	ек.15/4	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2.25	2.1	12	52.93	0.06	0	0	0.26	73.5	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		335	9.57	10.52	50.03	156.14	0.72	0.15	0.09	4.54	333.05		28.08%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
Выход		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0.00%
Обед	Щи из свежей капусты со метаной (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., сметана 15%масло раст.)	150	1.2	1.95	4.95	26.1	0.45	0	0	8.32	42	ек.6/2	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	110	3.53	2.53	21.6	8.53	0.47	0.05	0	0	125.33	ек.43/3	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина I кат., мука пшен., лук репч., масло слив.)	60	9.6	9.53	3.45	38.63	1.2	0	0.08	0.3	138	ек.7/8	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	4.95	0.03	0.02	0	0	0	19.5	уфа 258	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом(капуста белокоч., морковь, масло	40	0.5	2	2.95	14.05	0.2	0	0	11.25	31.5	тк.5/1	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	18/25	1.2/3.2	0.24/0.4	6/19.4	6.3/9.8	0.72/0.8	0.06/0	0/0	0/0	31.8/96	потр.уп.	
Выход		510	14.98	16.01	37.9	87.34	2.34	0.05	0.08	19.87	356.33		42.75%
	Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)	120	5.06	9.74	12.14	54.1	2.16	0.04	32.46	0	156.32	тк 56	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с луком и яйцами (мука пшен., масло раст., яйца, соль, дрожжи, сахар, лук репч., масло слив.)	60	4.56	6.61	14.61	26.67	0.73	0.04	0.09	1.43	137.28	уфа	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2.93	2.63	17.18	110.7	1.2	0.05	0.1	5.33	101.25	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
	Выход		348	13.75	19.22	49.93	197.77	4.81	0.19	32.65	6.76	426.65	
Итого за 6 день		1193	38.3	45.75	137.86	441.25	7.87	0.39	32.82	31.17	1116.03		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 7													
Завтрак	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено,молоко, сахар)	150	3.75	4.43	19.2	103.28	0.6	0.08	0.15	3.53	131.25	ек.16/4	
	Чай с молоком и с сахаром (чай, сахар, молоко)	150	1.05	1.12	11.85	39.9	0.05	0.05	0.05	0.2	60	ек.13	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Салат из свежей моркови с растительным маслом (морковь, сахар, масло растит.)	40	0.35	2	3.3	7.2	0.2	0	0	1.3	32	тк.10/1	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
	Повидло	12	0.05	0	5.85	1.26	0.13	0	0	0	22.5	ек.	
Выход		387	7.64	11.47	54.83	160.2	1.59	0.13	0.21	5.03	350.8		27.68%
2 завтрак													
	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51	ек.6/10	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51		7.15%
Обед													
	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар,сметана 15%)	150	1.28	3.3	8.78	62.93	1.35	0.08	0.08	11.25	69.75	ек.5/2	
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина I кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.)	160	9.22	8.45	16.8	17.52	1.92	0.05	0.05	8.64	181.92	ек.36/8	
	Соус сметанный (масло слив., мука пшен., морковь, лук репч., томат.паста, сахар)	40	1.23	3	9.77	2.21	0.37	0.03	0.01	8.27	71.21	тк364	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0.38	0	13.73	31.07	0.46	0	0	4.78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		543	16.51	15.39	74.48	129.83	5.62	0.22	0.14	32.94	504.68		38.84%
Уплотненный полдник													
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (масло слив., крупа ячневая, сахар)	130	4.88	4.5	23.4	94.65	1.05	0.15	0.1	4.28	154.5	ек.15/4	
	Булочка "Творожная" (мука,творог, сахар, яйцо, масло слив., мука пшеничная, дрожжи, масло растит.)	70	6.85	7.8	23.66	26.66	0.34	0	7.2	0	193.2	ек.21/2	
	Кофейный напиток	150	0.75	0.15	14.33	10.5	2.1	0.01	6	3	64.5	тк 442	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		368	13.68	12.69	67.39	138.11	4.21	0.22	13.3	7.28	444		26.32%
Итого за 7 день		1398	40.83	39.65	200.7	554.14	11.42	0.61	13.65	46.25	1350.48		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 8													
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко, масло слив.)	150	2.4	4.1	6	114.5	0.4	0	0.1	5.3	69	ек.56	
	Кисель из повидла (повидло, сахар, крахмал)	150	2.25	2.18	10.05	108.23	0.53	0.08	0.08	5.32	67.5	ек.13/10	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		335	7.09	10.2	30.68	231.29	1.54	0.08	0.19	10.62	241.55		24.52%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63		
Выход		140	8.1	4.7	4.3	148	1	0.04	15.2	1	114		10.25%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло.раст., соль)	150	3.22	3	11.93	53.03	1.5	0.15	0.08	9.23	88.5	ек.31/2	
	Картофель отварной	110	1.4	3.93	8.7	30.93	0.6	0.07	0.07	2.33	75.33	ек.10/3	
	Суфле куриное (кура 1 кат., яйца кур., масло слив, мука пшен., соль, масло раст.)	60	11.9	13.6	2.7	44.2	1	0	0.1	0.3	181	ек.82	
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом (масло раст., капуста белокоч., морковь, , соль)	40	0.5	2	2.95	14.05	0.2	0	0	11.25	31.5	ек.17	
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	5	0.1	0.01	0	0	0	20	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		553	21.52	23.17	56.68	158.41	4.83	0.28	0.25	23.11	524.13		40.48%
Уплотненный полдник	Какао с молоком (молоко, какао, сахар)	150	2.25	2.1	12	39.7	0.05	0	0	0.2	73.5	уфа4/10	
	Рыба запеченная в омлете (рыба минт.неразд., мука пшен., яйца кур., масло слив.)	60	8	2.2	1.7	24.5	0.4	0.1	25.2	0.1	58.9	тк 249	
	Свекла тушеная в сметанном соусе(свекла, масло слив., сахар, мука пшен.,сметана 15%)	110	1.94	2.08	10.91	38.82	1.54	0.02	20.08	1.13	70.94	тк 347	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		338	13.39	6.62	30.61	109.32	2.71	0.18	45.28	1.43	235.14		24.74%
Итого за 8 день		1366	50.1	44.69	122.27	647.02	10.08	0.58	60.92	36.16	1114.82		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 9			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша молочная Ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным (сахар, масло слив., соль,молоко, курпа пшеничная, крупа кукурузная)	150	4.5	4.5	20.55	105	0.68	0.08	0.15	3.52	141	ек.57	
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	150	2.25	2.18	10.05	108.23	0.53	0.08	0.08	5.32	67.5	ек.13/10	
	Повидло	12	0.05	0	5.85	1.26	0.13	0	0	0	22.5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		347	9.24	10.6	51.08	223.05	1.95	0.16	0.24	8.84	336.05		26.59%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
	Выход	100	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51		7.66%
Обед	Суп-пюре из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., мука пшен., масло слив., молоко, соль)	150	2.02	2.7	7.13	76.05	0.83	0.08	0.08	11.4	60.75	ек.27/2	
	Гренки (сухарики) (хлеб)	10	0.86	0.08	5.37	2.11	0.11	0.04	0	0	26.3	ек.34/2	
	Картофельное пюре (картофель, молоко,масло слив.)	110	2.04	2.8	13.73	24.73	0.73	0.07	0.07	7.13	90	ек.3/3	
	Рулет из мяса говядины с яйцом	60	13.5	10.2	1.65	28.05	1.65	0	0.08	0	152.25	ек.26/8	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0.38	0	13.73	31.07	0.46	0	0	4.78	54	ек.6/10	
	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом(свекла, морковь, масло растит, соль)	40	0.4	2.95	2.2	9.1	0.3	0	0	2.25	36.5	тк.21/1	
Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	18/15	1.2/1.2	0.24/0.15	6/7.28	6.3/3.68	0.72/0.3	0.06/0	0/0	0/0	31.8/36	потр.уп.		
Выход		520	19.2	18.73	43.81	171.11	4.08	0.19	0.23	25.56	419.8		39.85%
Уплотненный полдник	Сырники из творога (творог нежирный, мука пшеничная, яйца курин. ,масло растит.)	130	1573	11.4	16.73	124.53	0.6	0.05	0.1	0.1	234.67	ек.3/4	
	Соус сладкий из повидла(повидло, мука пшен., масло слив, сахар)	40	0.2	0	26	5.6	0.6	0	0	0.2	264.4	тк74	
	Чай с молоком и сахаром	150	2.25	2.18	10.05	108.23	0.53	0.08	0.08	5.32	67.5	ек.13/10	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		338	1576.65	13.82	58.78	244.66	2.45	0.19	0.18	5.62	598.37		25.90%
Итого за 9 день		1305	1608.09	43.25	157.67	764.82	8.48	0.58	15.65	41.02	1405.22		100.00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества							ЭЦ	№ рецептуры	%	
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2				С
День № 10			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, сахар, молоко, соль)	150	3.98	3.83	20.63	95.63	0.6	0.08	0.08	5.03	133.5	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0.1	0	5	0.1	0.01	0	0	0	20	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.56	7.36	0.6	0	0	0	72	потр.уп.	
	Салат из свежей моркови с растит. маслом (морковь свежая, масло растит, сахар)	40	0.35	2	3.3	7.2	0.2	0	0	1.3	32	тк.5/1	
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.07	1.2	0.01	0	0.01	0	33.05	ек.5/1	
Выход		375	6.87	9.75	43.56	111.49	1.42	0.08	0.09	6.33	290.55		30.10%
2 завтрак	Кефир	100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51	ек.6/10	
Выход		100	3	0.1	4	126	0	0.04	0	1	51		8.03%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	150	1.73	2.78	10.88	18.53	0.6	0.08	13.8	3.37	78.45	тк 80	
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (капуста белок., говядина I кат., крупа рисовая, масло раст., мука пшен., масло слив.)	160	8.1	8.4	7.2	52.4	1.3	0	0.1	3.3	138	ек.31/8	
	Соус сметанный	40	0.96	2.58	6.48	13.08	0.48	0	0	1.92	63.6	тк.№ 93	
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	5	0.1	0.01	0	0	0	20	уфа258	
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	19.4	9.8	0.8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
Выход		543	15.29	14.4	54.96	100.21	3.91	0.14	13.9	8.59	427.85		43.58%
Уплотненный полдник	Уха рыбацкая (рыба минтай неразд., яйца курин., лук репч., картофель, морковь, масло раст.)	150	1.4	8	13.2	28.8	0.8	0	0	5.2	128	ек.10/1	
	Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло слив., яйца кур., масло раст.)	60	4	1.5	46.4	15	0	0.07	9	12	214	тк453	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2.25	2.1	12	52.93	0.06	0	0	0.26	73.5	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1.2	0.24	6	6.3	0.72	0.06	0	0	31.8	потр.уп.	
			228	7.45	3.84	64.4	74.23	0.78	0.13	9	12.26	319.3	
Итого за 10 день		1246	32.61	28.09	166.92	411.93	6.11	0.39	22.99	28.18	1088.7		100.00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39» города Воткинска Удмуртской Республики



2024 года

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для детей дошкольного возраста от 1 года до 3 лет
(осенне-зимний период)