Утверждаю

Заведующий МБДОУ

№40 «Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алейникова С.В.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

***Примерное десятидневное меню МБДОУ №40 «Теремок»***

***ст. Терской***

***на зимне - весенний период***

***День первый(понедельник)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная манная*** | ***Молоко******Крупа манная******Масло сливочное******Сахар******Соль*** | ***150******20******3******8******1*** | ***150******20******3******8******1*** | ***180-200*** | ***8,24*** | ***7,56*** | ***33,72*** | ***236,12*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***40******6******6*** | ***40******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Яблоки*** | ***Яблоки*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,4*** | ***0,4*** | ***9,8*** | ***44,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Свекольник*** | ***Свекла******Томатная паста******Морковь******Лук******Картофель******Масло растительное******Масло сливочное******Соль*** | ***50******10******10******10******100******3******3/4******1*** | ***40******10******8******8******70******3/3******¾******1*** | ***180-200*** | ***1,6*** | ***4,14*** | ***11,86*** | ***90,66*** |
| ***Котлета мясная*** | ***Мясо******Лук******Яйцо******Масло растительное******Морковь******Томатная паста******Соль*** | ***50/55******15******10******3/4******5******5******1*** | ***50/55******14******9******3/4******4******5******1*** | ***75-80*** | ***11,768*** | ***4,728*** | ***4,352*** | ***100,04*** |
| ***Картофельное пюре*** | ***Картофель******Молоко******Масло сливочное******Соль*** | ***160/180******20******3/4******1*** | ***130/150******20******3/4******1*** | ***120-130*** | ***2,821*** | ***4,056*** | ***6,968*** | ***107,38*** |
| ***Соленые помидоры*** | ***Соленые помидоры*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,7315*** | ***3,8885*** | ***2,2165*** | ***47,0525*** |
| ***Компот*** | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/10*** | ***9/11******9/10*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Плюшка домашняя*** | ***Мука******Сахар******Яйцо******Дрожжи******Молоко******Масло сливочное*** | ***50******2/5******15******5******30******3/4*** | ***50******2/5******15******5******30******3/4*** | ***110-120*** | ***8,736*** | ***15,024*** | ***64,704*** | ***429,6*** |
| ***Кефир*** | ***Кефир******Сахар*** | ***150******9/10*** | ***150******9/10*** | ***150-180*** | ***\_*** | ***\_*** | ***17,64*** | ***72,0*** |
| ***Итого за день:*** | ***53,14*** | ***55,37*** | ***230,19*** | ***1587,6*** |

***День второй(вторник)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Суп молочный вермишелевый*** | ***Молоко******Вермишель******Масло сливочное******Сахар******Соль*** | ***150******20******3******8******1*** | ***150******20******3******8******1*** | ***180-200*** | ***6,6*** | ***9,0*** | ***20,64*** | ***187,04*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/10*** | ***5/6******9/10*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***60******6******6*** | ***60******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Груши*** | ***Груши*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,3*** | ***0,4*** | ***10,3*** | ***47,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Щи на м/б со сметаной*** | ***Капуста******Морковь******Лук******Масло сливочное******Масло растительное******Соль******Сметана******Картофель*** | ***50******10******10******3/4******3/3******1******10******100*** | ***50******8******8******3/4******3/3******1******10******70*** | ***180-200*** | ***1,68*** | ***1,34*** | ***7,38*** | ***49,32*** |
| ***Плов с курицей*** | ***Рис******Птица******Морковь******Лук******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***37******90/100******10******10******3/4******3/4******1*** | ***37******90/100******8******8******3/4******3/4******1*** | ***180-200*** | ***20,0*** | ***18,48*** | ***33,64*** | ***380,0*** |
| ***Соленые огурцы*** | ***Соленые огурцы*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,5665*** | ***3,9215*** | ***1,2045*** | ***42,2455*** |
| ***Компот*** | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/12*** | ***9/11******9/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Творожно-манная запеканка с вареньем*** | ***Творог******Крупа манная******Молоко******Сахар******Яйцо******Масло сливочное******Варенье*** | ***100******16******20******2/5******15******3/4******28*** | ***100******16******20******2/5******15******3/4******28*** | ***140-160*** | ***21,856*** | ***14,464*** | ***15,872*** | ***290,128*** |
| ***Кофе*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******9/12*** | ***1******9/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Итого за день:*** | ***73,96*** | ***67,7*** | ***187,3*** | ***1587,3*** |

***День третий(среда)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная гречневая*** | ***Молоко******Крупа гречневая******Сахар******Масло сливочное******Соль*** | ***150******22******8******3******1*** | ***150******22******8******3******1*** | ***180-200*** | ***6,98*** | ***10,42*** | ***25,0*** | ***222,38*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом*** | ***Хлеб******Масло сливочное*** | ***40******6*** | ***40******6*** | ***40/6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Яблоки*** | ***Яблоки*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,4*** | ***0,4*** | ***9,8*** | ***44,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Рассольник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Тушеная рыба с подливой*** | ***Рыба******Томатная паста******Лук******Морковь******Масло растительное******Масло сливочное******Соль*** | ***120******5******10******10******3/4******3/4******1*** | ***90******5******8******8******3/4******3/4******1*** | ***110-120*** | ***4,176*** | ***4,752*** | ***8,52*** | ***100,38*** |
| ***Картофельное пюре*** | ***Картофель******Молоко******Масло сливочное******Соль*** | ***160/180******20******3/4******1*** | ***140/160******20******3/4******1*** | ***120-130*** | ***2,821*** | ***4,056*** | ***6,968*** | ***107,38*** |
| ***Соленые помидоры*** | ***Соленые помидоры*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,7315*** | ***3,8885*** | ***2,2165*** | ***47,0525*** |
| ***Компот***  | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/12*** | ***9/11******9/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***50*** | ***50*** | ***50*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Яйцо вареное с кабачковой икрой*** | ***Яйцо******Икра кабачковая*** | ***50******50*** | ***45******50*** | ***45/50*** | ***6,5*** | ***6,0*** | ***5,0*** | ***78,5*** |
| ***Кофе*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******9/12*** | ***1******9/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Итого за день:*** | ***50,75*** | ***53,39*** | ***198,39*** | ***1422,33*** |

***День четвертый(четверг)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная геркулесовая*** | ***Молоко******Геркулес******Сахар******Масло сливочное******Соль*** | ***150******20******8******3******1*** | ***150******20******8******3******1*** | ***180-200*** | ***9,08*** | ***9,68*** | ***30,38*** | ***245,16*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***60******6******6*** | ***60******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Бананы*** | ***Бананы*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,75*** | ***2,25*** | ***31,5*** | ***144,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Борщ на м/б со сметаной*** | ***Капуста******Свекла******Морковь******Лук******Картофель******Томат.паста******Масло сливочное******Масло растительное******Сметана******Соль*** | ***50******15******10******10******100******10******3/4******3******10******1*** | ***40******13******8******8******70******10******3/4******3******10******1*** | ***180-200*** | ***3,08*** | ***1,74*** | ***5,42*** | ***64,98*** |
| ***Тефтеля мясная с подливой*** | ***Мясо******Крупа гречневая******Морковь******Лук******Томат.паста******Яйцо******Масло растительное******Соль*** | ***50/55******20******10******10******5******15******3/4******1*** | ***50/55******20******8******8******5******15******¾******1*** | ***130-140*** | ***20,594*** | ***8,274*** | ***7,616*** | ***175,07*** |
| ***Соленые огурцы*** | ***Соленые огурцы*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,5665*** | ***3,9215*** | ***1,2045*** | ***42,2455*** |
| ***Компот***  | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/12*** | ***9/11******9/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** |  |  |  |  |
| ***Полдник*** |
| ***Картофель отварной с селедкой*** | ***Картофель******Масло сливочное******Селедка*** | ***150******3/4******50*** | ***120******3/4******50*** | ***110-120/******50*** |  |  |  |  |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***30*** | ***30*** | ***30*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Кофе*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******9/12*** | ***1******9/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Итого за день:*** | ***69,77*** | ***46,58*** | ***183,6*** | ***1368,43*** |

***День пятый(пятница)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная рисовая*** | ***Молоко******Рис******Масло сливочное******Сахар******Соль*** | ***150******22******3******8******1*** | ***150******22******3******8******1*** | ***180-200*** | ***8,34*** | ***8,58*** | ***36,52*** | ***256,78*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/10*** | ***5/6******9/10*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом*** | ***Хлеб******Масло сливочное*** | ***60******6*** | ***60******6*** | ***60/6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Сок фруктовый*** | ***Сок фруктовый*** | ***150*** | ***150*** | ***150*** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***15,15*** | ***69,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Суп гороховый на м/б*** | ***Картофель******Горох******Морковь******Лук******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***100******30******10******10******3/4******3******1*** | ***70******30******8******8******3/4******3******1*** | ***180-200*** | ***4,16*** | ***1,84*** | ***10,4*** | ***100,78*** |
| ***Жаркое по-домашнему*** | ***Картофель******Мясо******Лук******Морковь******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***160/180******50/55******10******10******3/4******3/4******1*** | ***130/150******50/55******8******8******3/4******3/4******1*** | ***180-200*** | ***10,62*** | ***10,86*** | ***19,4*** | ***243,74*** |
| ***Соленые огурцы*** | ***Соленые огурцы*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,7315*** | ***3,8885*** | ***2,2165*** | ***47,0525*** |
| ***Компот*** | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/12*** | ***9/11******9/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Булочка домашняя*** | ***Мука******Яйцо******Дрожжи******Молоко******Сахар******Масло сливочное*** | ***50******15******0,5******30******2/5******3/4*** | ***50******15******0,5******30******2/5******3/4*** | ***120-130*** | ***8,736*** | ***15,024*** | ***64,704*** | ***429,6*** |
| ***Какао с молоком*** | ***Какао******Молоко******Сахар*** | ***1******100******9/12*** | ***1******100******9/12*** | ***150-180*** | ***5,58*** | ***5,76*** | ***20,124*** | ***152,838*** |
| ***Итого за день:*** | ***57,76*** | ***61,68*** | ***247,45*** | ***1760,52*** |

***День шестой(понедельник)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Суп молочный макаронный*** | ***Молоко******Макароны******Сахар******Масло сливочное******Соль*** | ***150******20******8******3******1*** | ***150******20******8******3******1*** | ***180-200*** | ***6,6*** | ***9,0*** | ***20,64*** | ***187,04*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***60******6******6*** | ***60******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Мандарины*** | ***Мандарины*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,75*** | ***2,25*** | ***31,5*** | ***144,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Суп с фасолью*** | ***Картофель******Фасоль******Морковь******Лук******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***100******25******10******10******3/4******3******1*** | ***70******25******8******8******3/4******3******1*** | ***180-200*** | ***2,4*** | ***3,8*** | ***6,6*** | ***70,0*** |
| ***Ленивые голубцы с мясом и подливой*** | ***Рис******Лук******Морковь******Томат.паста******Яйцо******Капуста******Мясо******Масло сливочное******Масло растительно******Соль*** | ***20******10******10******10******15******30******50/55******3/4******3/4******1*** | ***20******8******8******10******15******25******50/55******3/4******3/4******1*** | ***180-190*** | ***13,889*** | ***13,908*** | ***17,746*** | ***253,099*** |
| ***Соленые помидоры*** | ***Соленые помидоры*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,5665*** | ***3,9215*** | ***1,2045*** | ***42,2455*** |
| ***Компот***  | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******10/12*** | ***9/11******10/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Омлет с зеленым горошком*** | ***Яйцо******Молоко******Зеленый горошек******Масло сливочное******Соль*** | ***50******10******30******3/4******1*** | ***48******10******30******3/4******1*** | ***60-70*** | ***4,921*** | ***10,234*** | ***4,081*** | ***128,156*** |
| ***Кофе*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******10/12*** | ***1******10/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***30*** | ***30*** | ***30*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Итого за день:*** | ***56,38*** | ***64,73*** | ***209,36*** | ***1566,18*** |

***День седьмой(вторник)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная пшенная*** | ***Молоко******Пшено******Масло сливочное******Сахар******Соль*** | ***150******22******3******8******1*** | ***150******22******3******8******1*** | ***180-200*** | ***6,76*** | ***10,42*** | ***25,86*** | ***224,94*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***60******6******6*** | ***60******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Апельсины*** | ***Апельсины*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***15,15*** | ***69,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Борщ на м/б со сметаной*** | ***Капуста******Картофель******Морковь******Лук******Свекла******Томат.паста******Сметана******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***50******100******10******10******15******10******10******3/4******3/4******1*** | ***40******70******8******8******13******10******10******3/4******3/4******1*** | ***180-200*** | ***3,08*** | ***1,74*** | ***5,42*** | ***64,98*** |
| ***Чахохбили*** | ***Птица******Лук******Томат.паста******Соль*** | ***90/100******10******10******1*** | ***70/80******8******10******1*** | ***110-120*** | ***8,28*** | ***10,68*** | ***3,96*** | ***143,64*** |
| ***Картофельное пюре*** | ***Картофель******Молоко******Масло сливочное******Соль*** | ***160/180******20******3/4******1*** | ***140/160******20******3/4******1*** | ***120-130*** | ***2,821*** | ***4,056*** | ***6,968*** | ***107,38*** |
| ***Соленые огурцы*** | ***Соленые огурцы*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***55-60*** | ***0,5665*** | ***3,9215*** | ***1,2045*** | ***42,2455*** |
| ***Компот*** | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/10*** | ***9/11******9/10*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Ленивые вареники со сметаной*** | ***Творог******Яйцо******Мука******Сахар******Масло сливочное******Сметана******Соль*** | ***100******15******30******2/5******3/4******28******1*** | ***100******15******30******2/5******3/4******28******1*** | ***140-160*** | ***21,936*** | ***19,424*** | ***22,672*** | ***354,464*** |
| ***Какао с молоком*** | ***Какао******Молоко******Сахар*** | ***1******100******9/12*** | ***1******100******9/12*** | ***150-180*** | ***5,58*** | ***5,76*** | ***20,124*** | ***152,838*** |
| ***Конфеты*** | ***Конфеты*** | ***25*** | ***25*** | ***25*** | ***0,35*** | ***2,05*** | ***17,35*** | ***89,75*** |
| ***Итого за день:*** | ***68,96*** | ***73,78*** | ***197,64*** | ***1640,97*** |

***День восьмой(среда)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная пшеничная*** | ***Крупа пшеничная******Молоко******Сахар******Масло сливочное******Соль*** | ***22******150******8******3******1*** | ***22******150******8******3******1*** | ***180-200*** | ***9,08*** | ***10,36*** | ***40,18*** | ***289,98*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом*** | ***Хлеб******Масло сливочное*** | ***60******6*** | ***60******6*** | ***60/6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Яблоки*** | ***Яблоки*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,4*** | ***0,4*** | ***9,8*** | ***44,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Суп с клецками*** | ***Мука******Картофель******Масло сливочное******Масло растительное******Морковь******Лук******Соль******Яйцо*** | ***20******100******3/4******3******10******10******1******15*** | ***20******70******3/4******3******8******8******1******15*** | ***180-200*** | ***5,1*** | ***1,72*** | ***16,9*** | ***114,24*** |
| ***Гуляш мясной*** | ***Мясо******Лук******Морковь******Томат.паста******Масло растительное*** ***Соль*** | ***50/55******10******10******10******3/4******1*** | ***50/55******8******8******10******3/4******1*** | ***80-90*** | ***24,003*** | ***23,598*** | ***6,003*** | ***332,001*** |
| ***Гарнир перловый*** | ***Крупа перловая******Масло сливочное*** | ***37******3/4*** | ***37******3/4*** | ***120-130*** | ***3,64*** | ***3,809*** | ***23,309*** | ***144,729*** |
| ***Компот***  | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******9/12*** | ***9/11******9/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Винегрет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кофе***  | ***Кофе******Сахар*** | ***1******9/12*** | ***1******9/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***30*** | ***30*** | ***30*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Итого за день:*** | ***73,67*** | ***73,50*** | ***243,85*** | ***1898,32*** |

***День девятый(четверг)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная геркулесовая*** | ***Геркулес******Молоко******Сахар******Масло сливочное******Соль*** | ***20******150******8******3******1*** | ***20******150******8******3******1*** | ***180-200*** | ***9,08*** | ***9,68*** | ***30,38*** | ***245,16*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом и сыром*** | ***Хлеб******Масло сливочное******Сыр*** | ***60******6******6*** | ***60******6******6*** | ***60/6-6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Груши*** | ***Груши*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***110-150*** | ***0,45*** | ***0,6*** | ***15,45*** | ***70,5*** |
| ***Обед*** |
| ***Суп крестьянский*** | ***Картофель******Лук******Морковь******Пшено******Масло сливочное******Масло растительное******Соль*** | ***100******10******10******20******3/4******3******1*** | ***70******8******8******20******3/4******3******1*** | ***180-200*** | ***2,42*** | ***1,62*** | ***13,2*** | ***92,08*** |
| ***Котлета рыбная с подливой*** | ***Рыба*** ***Лук******Яйцо******Морковь******Томат.паста******Масло растительное******Соль*** | ***125******15******10******5*** |  | ***70-80*** | ***5,36*** | ***3,92*** | ***6,0*** | ***79,84*** |
| ***Макароны отварные*** | ***Макароны******Масло сливочное******Соль*** | ***37******3/4******1*** | ***37******3/4******1*** | ***120-130*** | ***4,641*** | ***0,481*** | ***0,741*** | ***136,474*** |
| ***Капуста квашеная с луком*** | ***Капуста квашеная******Лук******Масло растительное*** | ***60******5******3/4*** | ***60******3******3/4*** | ***55-60*** | ***0,5665*** | ***3,9215*** | ***1,2045*** | ***42,2455*** |
| ***Компот***  | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******10/12*** | ***9/11******10/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Сосиска в тесте*** | ***Сосиска******Мука******Молоко******Соль******Дрожжи******Яйцо******Масло сливочное*** | ***40******50******20******1******0,5******15******3/4*** | ***40******50******20******1******0,5******15******3/4*** | ***140-160*** | ***14,72*** | ***18,08*** | ***39,36*** | ***382,4*** |
| ***Кофейный напиток*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******10/12*** | ***1******10/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Итого за день:*** | ***60,20*** | ***58,41*** | ***204,62*** | ***1640,24*** |

***День десятый(пятница)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | ***Перечень продуктов*** | ***Брутто*** | ***Нетто*** | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Энергетическая ценность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша молочная рисовая*** | ***Молоко******Рис******Масло сливочное******Сахар******Соль*** | ***150******22******3******8******1*** | ***150******22******3******8******1*** | ***180-200*** | ***8,34*** | ***8,58*** | ***36,52*** | ***256,78*** |
| ***Чай сладкий*** | ***Чай******Сахар*** | ***5/6******9/12*** | ***5/6******9/12*** | ***150-180*** | ***10,8*** | ***2,754*** | ***11,7*** | ***44,352*** |
| ***Хлеб с маслом*** | ***Хлеб******Масло сливочное*** | ***60******6*** | ***60******6*** | ***60/6*** | ***3,672*** | ***11,328*** | ***21,93*** | ***204,0*** |
| ***2 Завтрак*** |
| ***Сок фруктовый*** | ***Сок фруктовый*** | ***150*** | ***150*** | ***150*** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***15,15*** | ***69,0*** |
| ***Обед*** |
| ***Суп сборный со сметаной*** | ***Картофель******Яйцо******Зелен.горошек******Лук******Морковь******Масло сливочное******Масло растительное******Соль******Сметана*** | ***100******1/2******30******10******10******3/4******3******1******10*** | ***70******1/2******30******8******8******3/4******3******1******10*** | ***180-200*** | ***3,44*** | ***0,5*** | ***8,36*** | ***61,2*** |
| ***Картофельно-мясная запеканка*** | ***Картофель******Мясо******Лук******Яйцо*** |  |  | ***180-200*** | ***4,24*** | ***8,96*** | ***9,3*** | ***159,6*** |
| ***Компот*** | ***Сухофрукты******Сахар*** | ***9/11******10/12*** | ***9/11******10/12*** | ***150-180*** | ***0,072*** | ***-*** | ***16,002*** | ***62,28*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***40*** | ***40*** | ***40*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Полдник*** |
| ***Суп «Уха»*** | ***Картофель******Рыба******Морковь******Лук******Масло сливочное******Соль*** | ***100******25******10******10******3/4******1*** | ***70******20******8******8******3/4******1*** | ***180-200*** | ***12,74*** | ***0,6*** | ***9,22*** | ***105,44*** |
| ***Кофе*** | ***Кофе******Сахар*** | ***1******10/12*** | ***1******10/12*** | ***150-180*** | ***4,122*** | ***4,536*** | ***19,35*** | ***130,806*** |
| ***Хлеб*** | ***Хлеб*** | ***30*** | ***30*** | ***30*** | ***4,298*** | ***1,498*** | ***29,302*** | ***150,101*** |
| ***Итого за день:*** | ***56,77*** | ***40,40*** | ***206,13*** | ***1393,66*** |