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*** |