

«РАЗРАБОТАНО»

«20» 04 2017г.

Начальник

Управления образования

Администрации городского

округа Мытищи Московской области



*[Signature]* Н.М. Гречаная

«УТВЕРЖДЕНО»

«20» апреля 2017г.

И.о. Заведующего

Муниципального автономного

дошкольного образовательного

учреждения общеразвивающего

вида детский сад № 63 «Искорка»



*[Signature]* А.Н. Кузьмина

### Типовой рацион питания

на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет  
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского  
округа Мытищи Московской области

Разработчик:  
сектор питания Управления  
образования городского  
округа Мытищи



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Московской области  
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

ул. Семашко, д. 2, г. Мытищи, Московская обл., 141014  
Тел.: (495) 586-10-78, факс: (495) 586-12-68. E-mail: org@50.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 75260339, ОГРН 1055005107387, ИНН/КПП 5029036866/502901001

20 НОЯ 2013

№ 6571-020  
На № 3274 от 22.10.2013

Начальнику Управления  
Образования  
Мытищинского  
муниципального района  
Минченкову М.А.

Ул. Матросова, д. 6  
г. Мытищи, Московская  
область, 141008

Уважаемый Максим Александрович!

Управление Роспотребнадзора по Московской области, рассмотрев представленные документы, согласовывает Типовой рацион питания на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет муниципальных дошкольных образовательных учреждений Мытищинского муниципального района в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Заместитель руководителя

Микаилова О.М.

Сенченкова М.В.  
(495) 586-95-03

Вх. № 1499 25 НОЯ 2013

«СОГЛАСОВАНО»

2013г.



Руководитель  
Управления Московской области  
Роспотребнадзора

О.Л.Гавриленко

«УТВЕРЖДАЮ»

«\_\_»\_\_ 2013г.

Начальник

Управления образования

Администрации Мытищинского  
муниципального района



М.А.Минченков

### Типовой рацион питания

на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет  
муниципальных дошкольных образовательных учреждений Мытищинского  
муниципального района Московской области

Разработчик:  
сектор питания Управления  
образования Мытищинского  
муниципального района

Группа Д/с 3-7 лет Мытищи 2013год

День 1

<b>Завтрак 1</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ</b>			200	12,2	18,4	51,3	408,7
Макаронные изделия группы А	69,00	69,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Сыр Российский	21,00	20,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Масло сливочное для смазывания противня	6,00	6,00					
<b>Д Кофейный напиток с молоком</b>			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Вода питьевая	70,00	70,00					
Напиток кофейный	3,20	3,20					
Золотой колос							
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>ДС Сок из яблок и ягод свежих</b>			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>Д Салат из отварной свеклы с яблоком</b>			60	1,0	2,1	6,4	46,4
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
<b>ДС Рассольник со сметаной на м/б</b>			250	3,4	6,3	22,1	156,1
Картофель	100,00	70,00					
Крупа Перловая	8,00	8,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Огурцы соленые	30,00	18,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
<b>ДС Запеканка картофельная с отварным</b>			200	13,9	12,3	31,0	285,9
Картофель	210,00	147,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Яйцо куриное	0,25	10,00					
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Соль йодированная	2,00	2,00					
<b>Д Соус молочный</b>			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

**Итого :**

16 октября 2013 г. Страница 1 из 30

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Запеканка капустная			160	11,1	14,4	9,6	209,4
Яйцо куриное	1,64	66,64					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Капуста белокочанная	160,00	128,00					
Сметана 15% жирности	4,00	4,00					
Сухари панировочные	4,00	4,00					
Соль йодированная	1,56	1,56					
Д Соус сметанный			20	0,4	1,4	1,6	21,1
Сметана 15% жирности	7,00	7,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Вода питьевая	16,00	16,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктово-ягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржак (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодецкий							

**Итого :**

**День 2**

<b>Завтрак 1</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Вермишель отварная в молоке жидкая			220	7,0	10,5	28,1	228,8
Макаронные изделия группы А	22,00	22,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	165,00	165,00					
Сахар-песок	4,00	4,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,56	0,56					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Салат из помидоров и огурцов с р/м			60	0,5	4,1	2,0	46,1
Томаты (грунтовые)	39,00	33,00					
Огурцы (грунтовые)	17,00	16,00					
Петрушка (зелень)	1,80	1,32					
Лук зеленый (перо)	9,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Суп гороховый вегетарианский			250	8,0	2,2	26,4	152,1
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,50	2,50					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Петрушка (зелень)	2,50	1,85					

16 октября 2013 г.

Страница 2 из 30



Горох шлифованный	30,00	30,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Картофель	50,00	35,00					
ДС Котлета куриная			80	16,5	13,3	4,1	212,4
Цыпленок-бройлеры 1-й категории потрошенные	122,00	107,4					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	8,00	8,00					
Вода питьевая	15,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сырники запеченные творожные			160	30,1	18,6	24,2	388,4
Мука Пшеничная высшего сорта	14,00	14,00					
Сахар-песок	9,00	9,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Яйцо куриное	0,43	17,39					
Творог полужирный	157,00	155,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	5,00	5,00					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Печенье витаминизированное	26,00	25,00	25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное							
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодецкий							
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					

**Итого :**

День	3						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			220	6,2	11,2	29,2	245,3
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	185,00	165,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	22,00	22,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Напиток кофейный	3,20	3,20					
Золотой колос							

16 октября 2013 г.

Страница 3 из 30

Молоко стерилизованное	150,00	150,00
3,2% жирности		
Сахар-песок	16,00	16,00
Вода питьевая	70,00	70,00

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Салат из капусты белокачанной и			60	1,0	4,1	3,4	53,2
Морковь красная	24,00	19,00					
Капуста белокачанная	49,00	39,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			250	4,5	4,7	27,5	163,4
Лук репчатый	10,00	8,00					
Свекла	70,00	66,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Капуста белокачанная	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
ДС Рыба (треска), запеченная в молочном			80	10,0	2,6	2,5	74,5
Треска	108,00	79,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Ежки			160	13,1	8,0	13,6	182,0
Говядина 1 категории	101,00	92,00					
Крупа Рисовая	17,00	17,00					
Яйцо куриное	0,15	6,26					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Соль йодированная	0,84	0,84					
Д Соус сметанный			20	0,4	1,4	1,6	21,1
Сметана 15% жирности	7,00	7,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Вода питьевая	16,00	16,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					

16 октября 2013 г.

Страница 4 из 30

Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктовой начинкой			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктовыми начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

**Итого :**

**День 4**

### **Завтрак 1**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша гречневая молочная			220	6,8	10,1	31,9	236,9
Крупа Гречневая ядрица	29,00	29,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Д Какао на молоке			200	3,5	7,5	21,5	165,6
Какао-порошок	3,30	3,30					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	180,00	180,00					
Вода питьевая	28,00	28,00					

**Итого :**

### **Завтрак 2**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

**Итого :**

### **Обед**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из зеленого горошка			60	1,6	1,2	4,2	33,4
Горошек зеленый консервированный	102,00	61,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Суп рыбный			250	11,2	2,0	16,2	125,9
Пшено	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Петрушка (корень)	5,00	3,75					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Треска	100,00	80,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Картофель	75,00	52,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Укроп	2,50	1,85					
ДС Котлета мясная			80	7,7	10,0	3,7	135,1
Лук репчатый	8,00	6,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	6,00	6,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Говядина 1-й категории блочная	66,00	60,00					
Вода питьевая	14,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная	0,96	0,96					
Д Рис отварной			150	3,6	6,9	37,4	228,1
Крупа Рисовая	51,00	51,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2

16 октября 2013 г.

Страница 5 из 30



Вода питьевая	223,00	223,00
Сахар-песок	13,00	13,00
Шиповник (сухой)	20,00	20,00

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Салат из отварных овощей			160	3,0	16,2	16,3	219,9
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,40	0,40					
Петрушка (зелень)	3,20	2,40					
Морковь красная	40,00	32,00					
Масло подсолнечное рафинированное	16,00	16,00					
Горошек зеленый консервированный	27,00	16,00					
Огурец консервированный без уксуса	35,00	28,00					
Лук репчатый	16,00	13,00					
Картофель	81,00	57,00					
ДС Пирожок печеный с яблоком			70	6,0	7,2	38,7	244,9
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Яблоки	21,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,17	0,17					
Мука Пшеничная высшего сорта	42,00	42,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	21,00	21,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	204	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

**Итого :**

**День**

**5**

<b>Завтрак 1</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Запеканка творожная			160	22,4	15,3	26,1	331,7
Творог полужирный	112,00	111,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Крупа Манная	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	56,00	56,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Виноград (изюм)	6,00	5,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,59	0,59					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					

16 октября 2013 г.

Страница 6 из 30

Вода питьевая 184,00 184,00

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			60	1,0	2,1	6,4	46,4
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Щи вегетарианские со сметаной			250	2,5	6,2	13,0	115,2
Капуста белокочанная	62,00	50,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Картофель	54,00	38,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Д Суфле рыбное			80	9,55	6,2	8,0	124,8
Треска	83,00	60,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	13,00	13,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	27,00	27,00					
Яйцо куриное	0,17	6,93					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная	0,80	0,80					
ДС Картофель и овощи, тушеные в соусе			150	3,7	5,2	27,9	167,4
Картофель	140,00	105,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Петрушка (корень)	6,60	4,50					
Лук репчатый	14,00	12,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Горошек зеленый консервированный	19,00	12,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Вода питьевая	14,00	14,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	1,00	1,00					
Морковь красная	2,00	1,00					
Лук репчатый	1,00	1,00					
Петрушка (корень)	1,20	0,90					
Томат-пюре	15,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Сахар-песок	0,00	0,00					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Оладьи с яблоками			140	9,5	16,5	56,5	413,7
Мука Пшеничная высшего сорта	62,00	62,00					

16 октября 2013 г.

Страница 7 из 30

Молоко стерилизованное 3,2% жирности	67,00	67,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	18,00	13,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,35	0,35					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктово-ягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

**Итого :**

**День**

**6**

**Завтрак 1**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша рисовая молочная			220	4,8	9,4	29,7	221,5
Вода питьевая	73,00	73,00					
Крупа Рисовая	24,00	24,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00	8	0,1	6,6	0,1	59,8
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	70,00	70,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Напиток кофейный	3,20	3,20					
Золотой колос							

**Итого :**

**Завтрак 2**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

**Итого :**

**Обед**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови			60	0,7	4,1	5,9	61,9
Морковь красная	70,00	56,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Суп-лапша на курином бульоне			250	2,0	0,2	14,3	63,3
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Бульон куриный	262,00	262,00					

16 октября 2013 г.

Страница 8 из 30

Картофель	25,00	18,00					
Макаронные изделия группы А	12,00	12,00					
ДС Суфле из отварной курницы			70	14,3	12,8	3,4	194,7
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	27,00	27,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,64	0,64					
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	94,00	83,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Сосиска с капустой тушеной			160	5,8	9,2	9,0	143,7
Капуста белокочанная	127,00	102,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Петрушка (зелень)	6,43	3,21					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Колбаски (сосиски) детские	32,00	31,00					
Соль йодированная	1,61	1,61					
ДС Булочка печеная			70	6,2	7,4	33,4	226,7
Сахар-песок	4,00	4,00					
Яйцо куриное	0,21	8,40					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	21,00	21,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	41,00	41,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Монодецкий	72,00	72,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					

**Итого :**

<b>День</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
7							
<b>Завтрак I</b>							
ДС Суфле творожное			160	23,8	16,1	22,4	330,9
Творог полужирный	118,00	117,00					
Крупа Манная	12,00	12,00					
Яйцо куриное	0,40	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	35,00	35,00					

16 октября 2013 г.

Страница 9 из 30

Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Какао на молоке			200	5,5	7,5	21,5	165,6
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	180,00	180,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Какао-порошок	3,30	3,30					
Вода питьевая	28,00	28,00					

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Салат из огурцов с р/м			60	0,5	4,1	1,9	45,3
Огурцы (грунтовые)	60,00	57,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,22					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д суп овощной со сметаной			250	3,5	5,5	18,4	132,9
Калуста белокочанная	98,00	78,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Морковь красная	20,00	16,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Горошек зеленый консервированный	20,00	12,00					
Картофель	100,00	56,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
ДС Кнели мясные отварные			80	9,8	6,8	3,6	117,4
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	32,00	32,00					
Яйцо куриное	0,10	4,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Говядина 1-й категории блочная	76,00	68,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Макароны отварные с маслом			130	5,1	5,6	34,9	201,4
Макаронные изделия группы А	47,00	47,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,30	1,30					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Рыба отварная под омлетом			60	17,9	3,7	1,3	70,2
Треска	60,00	44,00					
Яйцо куриное	0,47	19,22					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	11,00	11,00					

16 октября 2013 г.

Страница 10 из 30

Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Соль йодированная	0,47	0,47					
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ</b>			100	1,9	6,1	9,4	98,9
Картофель	37,00	26,00					
Огурцы соленые	21,00	17,00					
Лук репчатый	19,00	16,00					
Горошек зеленый консервированный	23,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинированное	6,00	6,00					
Морковь красная	26,00	22,00					
<b>Печенье витаминизированное</b>			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
<b>ДС Чай с сахаром</b>			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</b>			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
<b>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на</b>			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодецкий							

**Итого :**

**День 8**

### **Завтрак 1**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша молочная Дружба			220	4,9	9,5	30,0	223,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Крупа Рисовая	11,00	11,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Пшено	14,00	14,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
<b>ДС Сыр порционный</b>			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
<b>ДС Чай с сахаром</b>			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

**Итого :**

### **Завтрак 2**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

**Итого :**

### **Обед**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<b>ДС Салат из капусты белокачанной и</b>			60	1,0	4,1	3,4	53,2
Морковь красная	24,00	19,00					
Капуста белокачанная	49,00	39,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<b>ДС Суп фасолевый на м/б</b>			250	8,5	4,2	32,7	190,3
Фасоль	30,00	30,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Укроп	2,50	1,88					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					

16 октября 2013 г.

Страница 11 из 30

Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Бульон мясной	298,00	298,00					
ДС Запеканка картофельная с отварным			200	13,9	12,3	31,0	285,9
Лук репчатый	12,00	10,00					
Говядина 1-й категории	82,00	75,00					
Блочная							
Картофель	210,00	147,00					
Яйцо куриное	0,25	10,00					
Молоко стерилизованное	22,00	22,00					
3,2% жирности							
Масло сливочное	3,00	3,00					
несоленое							
Масло подсолнечное	2,00	2,00					
рафинир д/смазки							
Соль йодированная	2,00	2,00					
Д Соус молочный			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное	20,00	20,00					
3,2% жирности							
Мука Пшеничная высшего	2,00	2,00					
сорта							
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Сахар-песок	13,00	13,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					
Вода питьевая	223,00	223,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Гуляш			60	9,7	8,8	5,8	142,8
Мука Пшеничная высшего	4,00	4,00					
сорта							
Говядина 1 категории	81,00	73,00					
Морковь красная	26,00	21,00					
Лук репчатый	13,00	10,00					
Вода питьевая	25,00	25,00					
Масло подсолнечное	3,00	3,00					
рафинированное							
Томат-паста	3,00	3,00					
Соль йодированная	0,43	0,43					
Д Рис отварной			120	2,9	5,2	30,1	180,2
Крупа Рисовая	41,00	41,00					
Масло сливочное	6,00	6,00					
несоленое							
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,20	1,20					
Вафли с фруктовой начинкой			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодечный							

**Итого :**

День	9						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Омлет натуральный			100	6,9	9,0	3,1	120,0
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	60,00	60,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,25	0,25					
Яйцо куриное диетическое	1,00	50,00					
ДС Салат из зеленого горошка			40	1,1	1,1	2,8	25,4
Горошек зеленый консервированный	68,00	41,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Д колбаски детские (сосиски)			35	3,9	8,0	0,6	93,1
Колбаски (сосиски) детские	36,00	35,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0



Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00
Сахар-песок	16,00	16,00
Вода питьевая	70,00	70,00
Напиток кофейный	3,20	3,20
Золотой колос		

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,0	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Морковь тертая с яблоком и сахаром			60	0,6	0,1	6,7	28,8
Морковь красная	66,00	45,00					
Яблоки	20,00	14,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Д Свеклольник вегетарианский со сметаной			250	4,9	4,8	29,6	173,3
Фасоль	5,00	5,00					
Свекла	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	50,00	40,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленное	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,25					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Котлеты рыбные с капустой и морковью			80	8,6	10,1	5,4	146,5
Морковь красная	22,00	17,00					
Лук репчатый	19,00	16,00					
Капуста белокочанная	22,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	20,00	20,00					
Треска	67,00	49,00					
Сыр Российский	8,00	6,00					
Сухари панировочные	2,00	2,00					
Соль йодированная	0,40	0,40					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленное	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Оладьи из муки			140	10,6	14,4	58,7	407,3
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	70,00	70,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	64,00	64,00					
Яйцо куриное диетическое	0,35	14,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленное	7,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	4,00	4,00					

16 октября 2013 г.

Яйцо куриное диетическое	0,00	7,00					
Д Рату овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	81,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	18,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Д Печень по-строгановски			60	7,5	2,6	1,5	60,4
Лук репчатый	8,00	6,00					
Печень говяжья	58,00	52,00					
Сметана 15% жирности	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Морковь красная	13,00	10,00					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			100	5,8	5,3	31,3	187,4
Крупа Гречневая ядрица	48,00	46,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Вода питьевая	69,00	69,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

**Итого :**

## День 11

<b>Завтрак 1</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Каша пшеничная молочная			220	6,5	10,6	29,8	240,9
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	172,00	172,00					
Пшено	24,00	24,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

**Итого :**

<b>Завтрак 2</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,0	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

**Итого :**

<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
-------------	---------------	--------------	--------------	----------	----------	----------	-------------

16 октября 2013 г.

Страница 15 из 30

<b>ДС Салат из капусты с яблоком и морковью</b>			60	0,8	4,0	4,2	55,5
Капуста белокочанная	38,00	29,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Яблоки	16,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<b>Д Борщ со сметаной вегетарианский</b>			250	4,5	472	27,5	163,4
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Свекла	70,00	56,00					
Картофель	100,00	70,00					
Капуста белокочанная	100,00	80,00					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Соль йодированная	2,50	2,50					
<b>Д Тефтели из рыбы</b>			70	6,9	4,2	6,9	91,7
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	25,00	25,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	11,00	11,00					
Треска	58,00	42,00					
<b>Д Томатный соус</b>			20	0,4	3,0	2,3	37,8
Томат-паста	3,00	3,00					
Лук репчатый	4,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
<b>ДС Макароны отварные с маслом</b>			130	5,1	5,6	34,9	201,4
Макаронные изделия группы А	47,00	47,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,30	1,30					
<b>ДС Отвар шиповника</b>			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Сахар-песок	13,00	13,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					
Вода питьевая	223,00	223,00					

**Итого :**

<b>Полдник</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>Плов из риса и мяса</b>			160	11,4	9,9	25,8	240,9
Лук репчатый	13,00	11,00					
Говядина 1 категории	60,00	73,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Крупа Рисовая	32,00	32,00					
Томат-пюре	1,00	1,00					
Соль йодированная	1,60	1,60					
<b>Д Пирожок печеный с капустой</b>			70	5,2	6,3	25,3	179,3
Мука Пшеничная высшего сорта	31,00	31,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	15,00	15,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	27,00	21,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					

16 октября 2013 г.

Страница 16 из 30

Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,17	0,17					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,14	0,14					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

**Итого :**

**День**

**12**

**Завтрак 1**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			220	6,2	11,2	29,2	154,0
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	165,00	165,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	22,00	22,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00	8	0,1	6,6	0,1	59,8
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Вода питьевая	70,00	70,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					

**Итого :**

**Завтрак 2**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

**Итого :**

**Обед**

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови с яблоками			60	0,6	2,0	6,7	46,7
Морковь красная	52,00	42,00					
Яблоки	23,00	16,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Суп картофельный на м/б			250	3,0	4,3	26,4	149,6
Картофель	175,00	122,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Голубцы ленивые с отварным мясом			220	12,7	14,8	22,5	274,6
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,20	2,20					
Крупа Рисовая	18,00	18,00					
Бульон мясной	19,00	19,00					
Говядина 1-й категории блочная	77,00	69,00					
Капуста белокочанная	198,00	158,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					

16 октября 2013 г.

Страница 17 из 30