

ООО «НИКА»



«Утверждено»



Перми

«07» Июня 2021 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ «Гимназия №1» г.



/О.Ю.Казанцева/

«07» Июня 2021 г.

## Примерное десятидневное меню

### для организации питания детей от 1-3 лет на весенне-летний период в дошкольных образовательных организациях

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издательство: ЗАО «Уральский региональный центр питания» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» 6-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2012 г.
- «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Издательство: Москва, ООО «Дели плюс», 2016 г.; разработан и подготовлен ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)»; ФГБНУ «НИИ питания». СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.02.2020 г. № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней  
Подразделение: Примерное Меню (1-3 года)

| Наименование группы продуктов                   | Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням на одного питающегося, г(мл) |        |        |        |        |        |        |        |        |         | В среднем в день, г(мл) | Норма в день, г(мл) | Отклонение от нормы, % |       |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------------------|---------------------|------------------------|-------|
|   | 1 день   | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                         |                     |                        |       |
| Дрожжи хлебопекарные                            |  | 1,00   |        |        | 0,90   |        |        |        | 1,00   | 0,90    |                         | 0,38                | 0,40                   | -5,0  |
| Какао-порошек                                   |  |        |        | 3,00   |        |        |        |        |        |         | 2,30                    | 0,53                | 0,50                   | 6,0   |
| Картофель                                       | 110,40   | 72,00  | 76,10  | 91,20  | 181,00 | 128,80 | 99,90  | 132,40 | 200,20 | 88,20   |                         | 118,02              | 120,00                 | -1,6  |
| Кондитерские изделия                            | 58,00  |        | 24,00  |        |        | 68,00  |        | 41,60  |        |         |                         | 19,16               | 12,00                  | 59,7  |
| Кофейный напиток                                | 1,80   |        | 1,50   |        | 2,00   | 1,80   | 1,50   | 2,00   |        |         |                         | 1,06                | 1,00                   | 6,0   |
| Крупы (злаки), бобовые                          | 30,00  | 50,60  | 37,80  | 38,70  | 40,00  | 53,60  | 37,70  | 19,40  | 39,60  | 36,60   |                         | 38,40               | 30,00                  | 28,0  |
| Макаронные изделия                              |  | 10,40  | 37,40  |        |        |        |        |        |        | 34,80   |                         | 8,26                | 8,00                   | 3,3   |
| Масло коровье сладкосливочное                   | 24,48  | 27,79  | 23,10  | 13,20  | 20,70  | 15,25  | 27,50  | 27,55  | 40,40  | 25,80   |                         | 24,58               | 18,00                  | 36,5  |
| Масло растительное                              | 8,40   | 8,55   | 13,50  | 11,00  | 13,10  | 11,20  | 39,90  | 8,40   | 5,00   | 5,90    |                         | 12,50               | 9,00                   | 38,8  |
| Молоко и кисломолочные с м.д.ж.не ниже 2,5%     | 388,50   | 356,30 | 385,20 | 440,70 | 351,70 | 408,50 | 339,30 | 379,86 | 315,30 | 405,60  |                         | 377,10              | 390,00                 | -3,3  |
| Мука картофельная (крахмал)                     | 21,00  |        |        | 6,70   |        |        |        | 6,70   |        |         |                         | 3,44                | 2,00                   | 72,0  |
| Мука пшеничная хлебопекарная                    | 9,58   | 33,16  | 13,00  | 11,00  | 40,20  | 14,75  | 39,00  | 10,21  | 35,10  | 32,30   |                         | 23,83               | 25,00                  | -4,7  |
| Мясо говядина 1кат.(бескостное/на кости)        | 89,90  | 119,30 |        |        | 78,00  |        | 89,30  | 66,00  | 43,00  |         |                         | 48,55               | 50,00                  | -2,9  |
| Овощи, зелень                                   | 231,50   | 163,50 | 252,40 | 128,80 | 145,80 | 235,60 | 143,80 | 235,60 | 106,36 | 91,40   |                         | 173,48              | 180,00                 | -3,6  |
| Печень (Субпродукты)                            |  |        | 88,30  |        |        | 113,00 |        |        |        |         |                         | 20,13               | 20,00                  | 0,7   |
| Птица (куры 1 кат.потр/цыплята-бр.индейка)      |  | 77,90  |        | 65,80  |        |        |        | 44,30  |        | 37,00   |                         | 22,50               | 20,00                  | 12,5  |
| Рыба(филе) в т.ч.филе слабо- или малосоленое    | 54,60  |        | 48,00  |        | 88,00  |        |        |        | 133,95 |         |                         | 32,46               | 32,00                  | 1,4   |
| Сахар   | 35,00  | 37,02  | 28,64  | 58,30  | 43,10  | 34,50  | 56,10  | 42,34  | 37,70  | 49,70   |                         | 42,24               | 25,00                  | 69,0  |
| Сметана с м.д.ж.не более 15%                    |  | 7,20   | 7,20   | 11,70  | 28,30  | 25,90  | 10,50  |        |        | 12,20   |                         | 10,30               | 9,00                   | 14,4  |
| Соки фруктовые (овощные)                        | 200,00   |        | 200,00 |        | 200,00 |        | 200,00 |        | 200,00 |         |                         | 100,00              | 100,00                 | 0,0   |
| Соль пищевая поваренная                         | 3,00   | 2,59   | 7,10   | 3,60   | 6,50   | 0,60   | 4,40   | 7,38   | 3,90   | 4,90    |                         | 4,40                | 3,00                   | 46,6  |
| Сыр неострых сортов (твердый,мягкий,плавленный) |  | 10,00  | 10,00  |        | 10,00  |        |        | 10,00  |        | 10,00   |                         | 5,00                | 4,00                   | 25,0  |
| Творог,творожн.изд.с м.д.ж.не менее 5%          |  | 22,65  |        | 120,90 |        |        | 75,30  |        |        | 120,90  |                         | 33,98               | 30,00                  | 13,3  |
| Фрукты (плоды) свежие                           |  | 137,00 |        | 230,00 | 7,00   | 260,00 | 7,00   | 230,00 |        | 152,00  |                         | 102,30              | 95,00                  | 7,7   |
| Фрукты (плоды) сухие                            |  | 15,00  | 15,00  |        | 15,00  | 15,00  | 19,00  |        | 15,00  |         |                         | 9,40                | 9,00                   | 4,4   |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                | 70,00  | 60,00  | 71,40  | 118,50 | 60,00  | 67,50  | 60,00  | 69,00  | 82,10  | 73,70   |                         | 73,22               | 60,00                  | 22,0  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 40,00  | 60,00  | 40,00  | 40,00   |                         | 42,00               | 40,00                  | 5,0   |
| Чай,включая фиточай                             | 0,80   | 1,90   | 0,75   | 1,00   | 0,75   | 0,90   | 1,00   | 0,75   | 1,50   | 0,80    |                         | 1,02                | 0,50                   | 103,0 |
| Яйцо куриное диетическое                        | 10,40  | 14,95  | 19,60  | 60,90  | 43,20  | 19,00  | 63,70  | 18,46  | 120,18 | 9,70    |                         | 38,01               | 40,00                  | -5,0  |

## Итого в среднем на одного питающегося:

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г   | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|
|                      | 68,01      | 65,56     | 239,33      | 1826,62       |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг    |
|                      | 2755,09    | 2693,22   | 775,15      | 257,08        |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг    | В2, мг      | РР, мг        |
|                      | 1937,55    | 0,90      | 1,68        | 11,55         |
|                      |            |           | Фосфор, мг  | Железо, мг    |
|                      |            |           | 1151,47     | 19,15         |
|                      |            |           | С, мг       |               |
|                      |            |           | 116,59      |               |

ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 1

| N рец.            | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |    |   |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|----|---|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У     |                   | B1           | B2   | C    | A, мкг                   | Ca | P | Mg     | Fe     |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |   |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |    |   |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |   |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |    |   |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 107 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ              | 30/5  | 2,51                | 4,55  | 15,76 | 113,89            | 0,03         | 0,01 |      | 29,5                     |    |   | 6,30   | 20,45  | 3,90  | 0,37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 279 СБ<br>2012Г   | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (ЖИДКАЯ)          | 150   | 5,49                | 5,29  | 27,90 | 181,70            | 0,12         | 0,15 | 0,98 | 29,8                     |    |   | 105,21 | 147,36 | 28,63 | 1,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 515 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ). | 180   | 1,31                | 1,13  | 15,63 | 78,32             | 0,02         | 0,08 | 0,65 | 10,0                     |    |   | 60,45  | 45,00  | 7,00  | 0,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |   |       | 9,31                | 10,97 | 59,29 | 373,91            | 0,17         | 0,24 | 1,63 | 69,3                     |    |   | 171,96 | 212,81 | 39,53 | 1,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |

2-ОЙ ЗАВТРАК

|                   |           |     |  |  |       |       |      |      |      |  |  |      |      |      |      |
|-------------------|-----------|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|--|--|------|------|------|------|
| 532 СБ<br>2012Г   | СОК ПОРЦ. | 200 |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: |           |     |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД

|                   |                           |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |       |
|-------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 133 СБ<br>2012Г   | ИКРА МОРКОВНАЯ            | 40  | 0,70  | 3,24  | 4,00  | 48,39  | 0,03 | 0,03 | 4,21  |      |        | 11,25  | 23,79  | 14,65 | 0,37  |
| 176 СБ<br>2012Г   | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200 | 2,47  | 4,23  | 10,45 | 90,34  | 0,07 | 0,09 | 14,99 | 22,0 |        | 61,72  | 66,87  | 22,64 | 0,63  |
| 329 СБ<br>2018г.  | БИГУС,                    | 160 | 20,52 | 14,18 | 7,17  | 238,35 | 0,10 | 0,20 | 58,59 |      |        | 73,92  | 215,73 | 44,22 | 20,42 |
| 517 СБ<br>2012Г   | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.    | 180 | 0,02  | 0,02  | 13,96 | 56,11  |      |      | 0,32  |      |        | 1,53   | 0,63   | 0,42  | 0,09  |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |      |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |      |        | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71  |
| Итого по подменю: |                           |     | 26,87 | 21,99 | 54,02 | 524,63 | 0,25 | 0,34 | 78,11 | 22,0 | 157,71 | 344,40 | 90,48  | 22,44 |       |

ПОЛДНИК

|                   |                  |      |      |       |       |        |      |      |      |      |        |        |        |       |      |
|-------------------|------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 529 СБ<br>2012Г   | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ | 150  | 4,35 | 3,75  | 7,20  | 81,00  | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 30,0 |        | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 603 СБ<br>2012Г   | ПРЯНИКИ,         | 2 ШТ | 2,26 | 17,75 | 36,25 | 313,78 | 0,03 | 0,01 |      | 3,4  |        | 4,64   | 24,36  | 3,48  | 0,35 |
| Итого по подменю: |                  |      | 6,61 | 21,50 | 43,45 | 394,78 | 0,09 | 0,24 | 1,95 | 33,4 | 184,64 | 159,36 | 24,48  | 0,50  |      |

УЖИН

|                 |                                |       |       |      |      |        |      |      |      |      |  |        |        |       |      |
|-----------------|--------------------------------|-------|-------|------|------|--------|------|------|------|------|--|--------|--------|-------|------|
| 346 СБ<br>2012Г | СУФЛЕ РЫБНОЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60/30 | 12,73 | 9,15 | 7,78 | 164,93 | 0,11 | 0,22 | 1,21 | 75,2 |  | 116,46 | 222,51 | 42,25 | 0,85 |
|-----------------|--------------------------------|-------|-------|------|------|--------|------|------|------|------|--|--------|--------|-------|------|

| № рец.                   | Наименование блюда    | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. |      | Витамины, мг |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|--------------------------|-----------------------|-------|---------------------|-------|--------|-----------|------|--------------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
|                          |                       |       | Б                   | Ж     | У      | ккал      | В1   | В2           | С      | А, мкг | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |  |
| 441 СБ<br>2012Г          | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.,   | 110   | 2,35                | 4,91  | 15,89  | 117,44    | 0,12 | 0,10         | 18,70  | 23,3   | 33,18  | 70,54                    | 23,74  | 0,88  |  |
| 457 СБ<br>2018Г          | ЧАЙ С САХАРОМ (2018). | 160   |                     |       | 8,04   | 32,15     |      |              | 0,08   |        | 8,08   | 6,60                     | 3,52   | 0,68  |  |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20     | 0,02 | 0,01         |        |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80   | 0,22  |  |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24     | 0,03 | 0,01         |        |        | 5,29   | 24,38                    | 5,75   | 0,71  |  |
| Итого по подменю:        |                       |       | 18,24               | 14,38 | 50,15  | 405,96    | 0,28 | 0,34         | 19,99  | 98,5   | 167,01 | 337,03                   | 78,06  | 3,34  |  |
| Итого за день: 0,00 руб. |                       |       | 61,03               | 68,84 | 229,91 | 1791,28   | 0,80 | 1,17         | 103,68 | 223,3  | 688,32 | 1060,60                  | 236,55 | 29,58 |  |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года**

| СанПин Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 22,17    | 23,34   | 29,21       | 26,71      |
| Второй завтрак (5 %)       |          |         | 11,33       | 6,57       |
| Обед (35 %)                | 63,98    | 46,79   | 26,61       | 37,47      |
| Полдник (15 %)             | 15,74    | 45,74   | 21,40       | 28,20      |
| Ужин (20 %)                | 43,43    | 30,60   | 24,70       | 29,00      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 145,31   | 146,47  | 113,26      | 127,95     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:3,8

Директор  Теплоухов А.П./ Заав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Саморханова И.С./

ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 2

| N рец.            | Наименование блюда                    | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|-------------------|---------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|                   |                                       |         | Б                   | Ж     | У     | ккал      | В1   | В2   | С            | А, мкг | Са     | Р      | Mg                       | Fe   |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                       |         |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |        |                          |      |  |  |
| 111 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И/Б         | 20/10/5 | 4,25                | 7,02  | 10,52 | 122,12    | 0,03 | 0,05 | 0,07         | 52,5   | 94,40  | 72,95  | 7,60                     | 0,34 |  |  |
| 180 СБ<br>2012Г   | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 130     | 3,79                | 2,94  | 12,74 | 93,28     | 0,05 | 0,14 | 1,18         | 20,8   | 111,36 | 91,14  | 14,40                    | 0,26 |  |  |
| 460 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ, (2018)                 | 180     | 1,31                | 1,13  | 11,20 | 60,47     | 0,02 | 0,07 | 0,68         | 9,0    | 63,09  | 47,93  | 10,26                    | 0,81 |  |  |
| Итого по подменю: |                                       |         | 9,35                | 11,09 | 34,46 | 275,87    | 0,10 | 0,26 | 1,93         | 82,3   | 268,85 | 212,02 | 32,26                    | 1,41 |  |  |

2-ОЙ ЗАВТРАК

|                   |         |    |      |      |       |       |      |      |       |       |       |      |      |
|-------------------|---------|----|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 126 СБ<br>2012Г   | ЯБЛОКИ. | ШТ | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого по подменю: |         |    | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

ОБЕД

|                   |                               |       |       |       |       |        |      |      |        |       |       |        |        |      |
|-------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|
| 3 сБ 2012Г        | САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 40    | 0,66  | 4,03  | 3,85  | 54,39  | 0,01 | 0,02 | 15,32  | 17,27 | 12,70 | 6,90   | 0,24   |      |
| 146 СБ<br>2012Г   | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,          | 180   | 1,82  | 3,14  | 11,05 | 80,01  | 0,08 | 0,06 | 19,62  | 10,8  | 26,73 | 51,52  | 0,77   |      |
| 378 СБ<br>2012Г   | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ*            | 50/50 | 15,58 | 16,48 | 4,61  | 228,71 | 0,07 | 0,14 | 3,38   | 18,0  | 14,10 | 164,73 | 2,41   |      |
| 252 СБ<br>2012Г   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*.  | 110   | 6,40  | 5,75  | 28,93 | 193,12 | 0,22 | 0,11 | 3,64   | 19,8  | 11,31 | 152,27 | 3,40   |      |
| 496 СБ<br>2018Г   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА, (2018)  | 150   | 0,51  | 0,21  | 14,73 | 62,85  | 0,01 | 0,05 | 150,00 | 9,23  | 2,55  | 2,55   | 0,47   |      |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |        | 4,00  | 13,00 | 2,80   | 0,22   |      |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |        | 5,29  | 24,38 | 5,75   | 0,71   |      |
| Итого по подменю: |                               |       | 28,13 | 29,93 | 81,61 | 710,52 | 0,44 | 0,40 | 191,96 | 48,6  | 87,93 | 421,15 | 162,45 | 8,22 |

ПОЛДНИК

|                   |                       |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 530 СБ<br>2012Г   | КЕФИР                 | 150 | 4,35  | 3,75 | 6,00  | 75,15  | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,0 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 555 СБ<br>2012Г   | ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ.. | 50  | 8,13  | 2,43 | 21,17 | 139,03 | 0,06 | 0,09 | 0,05 | 11,2 | 35,21  | 71,72  | 10,19 | 0,49 |
| Итого по подменю: |                       |     | 12,48 | 6,18 | 27,17 | 214,18 | 0,12 | 0,35 | 1,10 | 41,2 | 215,21 | 206,72 | 31,19 | 0,64 |



УЖИН

| № рец.                   | Наименование блюда      | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |
|--------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                          |                         |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| 418 СБ<br>2012Г          | СУФЛЕ ИЗ КУР.,          | 50    | 16,82               | 16,83 | 3,47   | 232,77            | 0,09         | 0,20 | 1,89   | 71,8                     | 55,53  | 170,34  | 20,41  | 1,38  |
| 212 СБ<br>2012Г          | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ* | 120   | 3,16                | 9,10  | 11,25  | 140,34            | 0,08         | 0,13 | 17,75  | 46,8                     | 80,83  | 87,75   | 29,02  | 0,70  |
| 506 СБ<br>2012Г          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ.          | 180/7 | 0,06                | 0,01  | 13,75  | 55,32             |              |      | 2,90   |                          | 13,01  | 9,79    | 5,24   | 0,90  |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ          | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |        |                          | 4,00   | 13,00   | 2,80   | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ             | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 |        |                          | 5,29   | 24,38   | 5,75   | 0,71  |
| Итого по подменю:        |                         |       | 23,20               | 26,26 | 46,91  | 519,87            | 0,22         | 0,35 | 22,54  | 118,6                    | 158,66 | 305,26  | 63,22  | 3,91  |
| Итого за день: 0,00 руб. |                         |       | 73,68               | 73,98 | 202,89 | 1778,16           | 0,91         | 1,38 | 227,53 | 290,7                    | 746,65 | 1156,15 | 298,12 | 16,38 |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года**

| СанПин Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 22,26    | 23,60   | 16,98       | 19,71      |
| Второй завтрак (5 %)       | 1,24     | 1,11    | 6,28        | 4,12       |
| Обед (35 %)                | 66,98    | 63,68   | 40,20       | 50,75      |
| Полдник (15 %)             | 29,71    | 13,15   | 13,38       | 15,30      |
| Ужин (20 %)                | 55,24    | 55,87   | 23,11       | 37,13      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 175,43   | 157,40  | 99,95       | 127,01     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:2,8

Директор  /Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор  /Саморханова И.С./

ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 3

| N рец.            | Наименование блюда                          | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |      | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |       |      |    |
|-------------------|---|---------|---------------------|-------|-------|-----------|------|--------------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|----|
|                   |   |         | Б                   | Ж     | У     | ккал      | ккал | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са                       | Р     | Mg   | Fe |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |   |         |                     |       |       |           |      |              |      |      |        |                          |       |      |    |
| 111 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И/Б               | 20/10/5 | 4,25                | 7,02  | 10,52 | 122,12    | 0,03 | 0,05         | 0,07 | 52,5 | 94,40  | 72,95                    | 7,60  | 0,34 |    |
| 270 СБ<br>2012Г   | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*                      | 170     | 6,51                | 5,63  | 30,78 | 200,49    | 0,12 | 0,15         | 1,01 | 26,9 | 124,25 | 179,84                   | 26,92 | 0,69 |    |
| 514 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(1-Й ВАРИАНТ) | 150     | 2,18                | 1,88  | 14,78 | 85,32     | 0,03 | 0,11         | 0,98 | 15,0 | 90,34  | 67,50                    | 10,50 | 0,11 |    |
| Итого по подменю: |   |         | 12,94               | 14,53 | 56,08 | 407,93    | 0,18 | 0,31         | 2,06 | 94,4 | 308,99 | 320,29                   | 45,02 | 1,14 |    |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

|                   |            |     |  |  |       |       |      |      |      |  |      |      |      |      |
|-------------------|------------|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 532 СБ<br>2012Г   | СОК ПОРЦ.. | 200 |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: |            |     |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

**ОБЕД**

|                   |                                       |       |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ<br>2012Г    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ*           | 40    | 0,55  | 4,03  | 3,23  | 51,42  | 0,01 | 0,02 | 3,62  |        | 13,68  | 15,76  | 7,98  | 0,51 |
| 156 СБ<br>2012Г   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ. | 180   | 1,54  | 3,03  | 6,88  | 61,11  | 0,05 | 0,05 | 23,03 | 10,8   | 35,98  | 39,25  | 16,98 | 0,60 |
| 408 СБ<br>2012Г   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ     | 60/30 | 16,85 | 12,97 | 7,48  | 214,21 | 0,28 | 1,98 | 29,53 | 7252,6 | 51,95  | 307,66 | 20,77 | 6,20 |
| 432 СБ<br>2012Г   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,          | 110   | 4,14  | 4,57  | 26,41 | 163,31 | 0,06 | 0,02 |       | 19,8   | 15,18  | 35,43  | 6,40  | 0,66 |
| 526 СБ<br>2012Г   | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА..                     | 150   | 0,35  | 0,08  | 17,36 | 71,48  | 0,03 | 0,02 |       |        | 16,30  | 25,80  | 8,40  | 0,63 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |        | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                                       |       | 26,59 | 25,00 | 79,80 | 652,97 | 0,48 | 2,11 | 56,18 | 7283,2 | 142,38 | 461,28 | 69,08 | 9,53 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                   |      |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 531 СБ<br>2012Г   | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ.  | 170  | 6,80 | 2,55 | 24,31 | 147,39 | 0,04 | 0,19 | 0,77 | 12,7 | 158,10 | 121,13 | 19,13 | 0,13 |
| 604 СБ<br>2012Г   | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ, | 3 ШТ | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,48  | 0,03 | 0,01 |      | 15,6 | 10,80  | 20,88  | 37,92 | 0,24 |
| Итого по подменю: |                   |      | 8,84 | 5,26 | 41,04 | 246,87 | 0,07 | 0,20 | 0,77 | 28,3 | 168,90 | 142,01 | 57,05 | 0,37 |

**УЖИН**

| N рец.                   | Наименование блюда                          | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |
|--------------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                          |   |       | Б                   | Ж     | У      |                   | B1           | B2   | С     | А, мкг                   | Са     | P       | Mg     | Fe    |
|                          |   |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |         |        |       |
| 47 СБ<br>2018Г           | ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК<br>КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (2018) | 30    | 3,10                | 0,20  | 6,50   | 40,20             | 0,11         | 0,05 | 10,00 | 20,00                    | 62,00  | 21,00   | 0,70   |       |
| 356 СБ<br>2012Г          | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                  | 60/30 | 9,50                | 3,42  | 7,81   | 100,59            | 0,08         | 0,09 | 1,16  | 34,83                    | 140,41 | 30,74   | 0,67   |       |
| 442 СБ<br>2012Г          | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ,            | 110   | 2,14                | 5,02  | 13,50  | 108,75            | 0,11         | 0,10 | 14,03 | 35,64                    | 74,53  | 36,84   | 0,95   |       |
| 457 СБ<br>2018Г          | ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)                        | 150   |                     | 7,54  |        | 30,14             |              |      | 0,08  | 7,58                     | 6,19   | 3,30    | 0,64   |       |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       | 4,00                     | 13,00  | 2,80    | 0,22   |       |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 |       | 5,29                     | 24,38  | 5,75    | 0,71   |       |
| Итого по подменю:        |   |       | 17,90               | 8,96  | 53,79  | 371,12            | 0,35         | 0,26 | 25,27 | 49,9                     | 107,34 | 320,51  | 100,43 | 3,89  |
| Итого за день: 0,00 руб. |   |       | 66,27               | 53,75 | 253,71 | 1770,89           | 1,09         | 2,89 | 86,28 | 7455,9                   | 734,61 | 1251,09 | 275,58 | 16,33 |

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года

| СанПиН Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 30,81    | 30,91   | 27,63       | 29,14      |
| Второй завтрак (5 %)       |          |         | 11,33       | 6,57       |
| Обед (35 %)                | 63,31    | 53,19   | 39,31       | 46,64      |
| Полдник (15 %)             | 21,05    | 11,19   | 20,22       | 17,63      |
| Ужин (20 %)                | 42,62    | 19,06   | 26,50       | 26,51      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 157,79   | 114,36  | 124,98      | 126,49     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,8

Директор  Теплоухов А.П./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Саморханова И.С./



ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 4

| N рец.            | Наименование блюда               | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |        |        |       |      |  |
|-------------------|----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|--|
|                   |                                  |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe     |        |       |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                  |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |        |        |       |        |        |       |      |  |
| 310 СБ<br>2012Г   | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ                     | шт    | 0,29                | 0,26  | 0,02  | 3,59              |              |      |      | 0,01                     |        |        | 5,7   | 8,61   | 5,89   | 0,73  | 0,12 |  |
| 107 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ     | 20/5  | 1,69                | 4,41  | 10,52 | 88,39             | 0,02         |      |      | 0,01                     |        |        | 20,0  | 5,00   | 14,50  | 2,60  | 0,25 |  |
| 277 СБ<br>2012Г   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(ЖИДКАЯ) | 150   | 4,70                | 5,27  | 23,85 | 162,20            | 0,07         |      |      | 0,13                     | 1,03   |        | 30,7  | 103,23 | 92,75  | 15,42 | 0,35 |  |
| 508 СБ<br>2012Г   | КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)    | 200   | 3,63                | 2,95  | 25,07 | 142,03            | 0,04         |      |      | 0,16                     | 1,30   |        | 20,0  | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |  |
| Итого по подменю: |                                  |       | 10,31               | 12,89 | 59,46 | 396,21            | 0,13         | 0,31 | 2,33 | 76,4                     | 241,28 | 222,79 | 45,50 | 1,54   |        |       |      |  |

2-ОЙ ЗАВТРАК

|                   |           |    |      |      |      |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |      |      |
|-------------------|-----------|----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| 126 СБ<br>2012Г   | МАНДАРИН. | шт | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,05 |      |       | 0,02  | 30,40 |      |      | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| Итого по подменю: |           |    | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |       |       |      |      |

ОБЕД

|                   |                             |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |       |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 128 СБ<br>2012Г   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ,            | 40  | 0,56  | 2,14  | 3,08  | 33,85  | 0,02 |      |       | 0,02 | 11,61 |        |       | 13,54 | 11,89  | 6,83  | 0,31 |
| 169 СБ<br>2012Г   | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ*, | 180 | 2,05  | 4,89  | 10,80 | 95,63  | 0,07 |      |       | 0,05 | 16,13 |        | 10,8  | 32,22 | 53,81  | 19,90 | 0,82 |
| 417 СБ<br>2012Г   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ..             | 160 | 14,31 | 16,33 | 14,86 | 263,98 | 0,17 |      |       | 0,17 | 18,60 |        | 26,3  | 24,20 | 164,05 | 37,76 | 1,76 |
| 479 СБ<br>2018    | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ.(2018)     | 150 | 0,08  | 0,03  | 16,97 | 68,45  |      |      |       |      | 2,25  |        |       | 5,12  | 6,81   | 2,25  | 0,12 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 |      |       | 0,01 |       |        |       | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 |      |       | 0,01 |       |        |       | 5,29  | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                             |     | 20,16 | 23,71 | 64,15 | 553,35 | 0,31 | 0,26 | 48,59 | 37,1 | 84,37 | 273,94 | 75,29 | 3,94  |        |       |      |

ПОЛДНИК

|                   |                       |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 529 СБ<br>2012Г   | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ      | 150 | 4,35  | 3,75 | 7,20  | 81,00  | 0,06 |      |      | 0,23 | 1,95   |        | 30,0  | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
|                   | СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (ЗШТ) | 54  | 5,79  | 0,66 | 38,46 | 183,06 | 0,08 |      |      |      |        |        |       | 12,96  | 49,14  | 9,72  | 0,86 |
| Итого по подменю: |                       |     | 10,14 | 4,41 | 45,66 | 264,06 | 0,14 | 0,23 | 1,95 | 30,0 | 192,96 | 184,14 | 30,72 | 1,01   |        |       |      |

УЖИН

| № рец.                   | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|--------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|---------|--------|------|
|                          |                             |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р       | Mg     | Fe   |
| 323 СБ<br>2012Г          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА..      | 130   | 29,35               | 6,47  | 22,26  | 264,84            | 0,08         | 0,38 | 0,66  | 52,8   | 191,56                   | 264,39  | 35,73  | 0,62 |
| 493 СБ<br>2012 Г         | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ            | 30    | 2,16                | 2,55  | 16,80  | 98,79             | 0,02         | 0,05 | 0,30  | 7,5    | 95,10                    | 68,70   | 10,20  | 0,06 |
| 507 СБ<br>2012Г          | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200   | 1,45                | 1,25  | 17,44  | 87,15             | 0,02         | 0,08 | 0,75  | 10,0   | 70,25                    | 53,25   | 11,40  | 0,92 |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,00                     | 13,00   | 2,80   | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 |       |        | 5,29                     | 24,38   | 5,75   | 0,71 |
| Итого по подменю:        |                             |       | 36,12               | 10,59 | 74,94  | 542,22            | 0,17         | 0,53 | 1,71  | 70,3   | 366,20                   | 423,72  | 65,88  | 2,53 |
| Итого за день: 0,00 руб. |                             |       | 77,53               | 51,80 | 251,71 | 1790,84           | 0,80         | 1,35 | 84,98 | 213,8  | 912,81                   | 1118,19 | 226,19 | 9,10 |

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года

| СанПин Таблица 6          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20%)             | 24,55    | 27,43   | 29,29       | 28,30      |
| Второй завтрак (5%)       | 1,90     | 0,43    | 3,69        | 2,50       |
| Обед (35%)                | 48,00    | 50,45   | 31,60       | 39,53      |
| Полдник (15%)             | 24,14    | 9,38    | 22,49       | 18,86      |
| Ужин (20%)                | 86,00    | 22,53   | 36,92       | 38,73      |
| Итого за день (85 - 105%) | 184,60   | 110,21  | 124,00      | 127,92     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,2

Директор  Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Саморханова И.С./

ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 5

| N рец.            | Наименование блюда                          | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------|---|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                   |   |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |   |         |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 111 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И/Б               | 20/10/5 | 4,25                | 7,02  | 10,52 | 122,12            | 0,03         | 0,05 | 0,07 | 52,5   | 94,40                    | 72,95  | 7,60  | 0,34 |
| 282 СБ<br>2012Г   | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ             | 200     | 7,87                | 8,25  | 37,01 | 254,51            | 0,21         | 0,19 | 1,46 | 42,4   | 149,49                   | 196,10 | 49,06 | 1,24 |
| 515 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(2-й ВАРИАНТ) | 200     | 1,45                | 1,26  | 17,37 | 87,02             | 0,02         | 0,08 | 0,65 | 10,0   | 60,45                    | 45,00  | 7,00  | 0,10 |
| Итого по подменю: |   |         | 13,57               | 16,53 | 64,90 | 463,65            | 0,26         | 0,32 | 2,18 | 104,9  | 304,34                   | 314,05 | 63,66 | 1,68 |

2-ОЙ ЗАВТРАК

|                   |            |     |       |  |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------|------------|-----|-------|--|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 532 СБ<br>2012Г   | СОК ПОРЦ.. | 200 |       |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |      | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: |            |     | 23,00 |  | 92,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,40 |

ОБЕД

|                   |                              |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |       |
|-------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 120 СБ<br>2012Г   | ОГУРЧИК СВЕЖИЙ               | 30  | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3,39   | 0,01 | 0,01 | 2,10  |      | 5,10   | 9,00   | 4,20  | 0,15  |
| 145 СБ<br>2012Г   | СВЕКОЛЬНИК..                 | 180 | 1,78  | 2,76  | 12,56 | 82,34  | 0,06 | 0,06 | 13,11 | 18,0 | 46,28  | 55,28  | 23,45 | 1,20  |
| 342 СБ<br>2018Г   | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ(2018),    | 60  | 16,99 | 11,35 | 0,71  | 173,01 | 0,06 | 0,18 | 0,17  | 34,1 | 28,70  | 174,57 | 19,99 | 17,15 |
| 210 СБ<br>2012Г   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.*             | 120 | 2,54  | 8,54  | 13,91 | 143,05 | 0,10 | 0,09 | 24,29 | 30,6 | 41,30  | 68,92  | 27,31 | 0,92  |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018) | 150 | 0,33  | 0,02  | 16,34 | 66,79  |      | 0,01 | 0,30  |      | 16,88  | 11,55  | 4,50  | 0,92  |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71  |
| Итого по подменю: |                              |     | 25,01 | 23,02 | 62,53 | 560,02 | 0,28 | 0,37 | 39,97 | 82,7 | 147,55 | 356,70 | 88,00 | 21,27 |

ПОЛДНИК

|                   |                            |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 530 СБ<br>2012Г   | КЕФИР                      | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00  | 75,15  | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,0 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 566 СБ<br>2012Г   | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ., | 50  | 4,79 | 1,98 | 24,49 | 134,89 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 16,7 | 9,19   | 30,55  | 4,19  | 0,40 |
| Итого по подменю: |                            |     | 9,14 | 5,73 | 30,49 | 210,04 | 0,10 | 0,30 | 1,06 | 46,7 | 189,19 | 165,55 | 25,19 | 0,55 |



УЖИН

| № рец.                   | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |         |        |       |  |
|--------------------------|--|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|---------|--------|-------|--|
|                          |  |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |  |
| 348 СБ<br>2012Г          | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В<br>ОМЛЕТЕ, (МИНТАЙ).. | 100   | 18,41               | 11,12 | 5,98   | 197,75            | 0,17         | 0,30 | 0,74  | 98,5   | 85,41                    | 360,60  | 70,60  | 1,92  |  |
| 441 СБ<br>2012Г          | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.,                      | 110   | 2,35                | 4,91  | 15,89  | 117,44            | 0,12         | 0,10 | 18,70 | 23,3   | 33,18                    | 70,54   | 23,74  | 0,88  |  |
| 506 СБ<br>2012Г          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150/7 | 0,06                | 0,01  | 11,44  | 46,07             |              |      | 2,88  |        | 10,49                    | 7,73    | 4,14   | 0,69  |  |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,00                     | 13,00   | 2,80   | 0,22  |  |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 |       |        | 5,29                     | 24,38   | 5,75   | 0,71  |  |
| Итого по подменю:        |  |       | 23,98               | 16,36 | 51,75  | 452,70            | 0,34         | 0,42 | 22,32 | 121,8  | 138,37                   | 476,25  | 107,03 | 4,42  |  |
| Итого за день: 0,00 руб. |  |       | 71,70               | 61,64 | 232,67 | 1778,41           | 0,99         | 1,42 | 67,53 | 356,2  | 786,45                   | 1319,55 | 287,88 | 29,32 |  |

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года

| СанПин Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 32,31    | 35,17   | 31,97       | 33,12      |
| Второй завтрак (5 %)       |          |         | 11,33       | 6,57       |
| Обед (35 %)                | 59,55    | 48,98   | 30,80       | 40,00      |
| Полдник (15 %)             | 21,76    | 12,19   | 15,02       | 15,00      |
| Ужин (20 %)                | 57,10    | 34,81   | 25,49       | 32,34      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 170,71   | 131,15  | 114,62      | 127,03     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,2

Директор  Теплоухов А.П./ Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор  /Саморханова И.С./

Примерное Меню (1-3 года)

День 6

| N рец.            | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн. ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|---|-------|---------------------|------|-------|----------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |   |       | Б                   | Ж    | У     |                | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |   |       |                     |      |       |                |              |      |      |                          |        |        |       |      |
| 109 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ*           | 20/10 | 1,70                | 0,28 | 16,98 | 77,16          | 0,02         | 0,01 | 0,05 |                          | 5,20   | 13,90  | 3,30  | 0,37 |
| 283 СБ<br>2012Г   | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)            | 150   | 4,20                | 5,50 | 25,06 | 167,15         | 0,05         | 0,15 | 1,15 | 32,5                     | 111,26 | 24,07  | 0,36  |      |
| 514 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ). | 180   | 2,61                | 2,26 | 17,80 | 102,62         | 0,04         | 0,14 | 1,17 | 18,0                     | 108,41 | 12,60  | 0,13  |      |
| Итого по подменю: |   |       | 8,51                | 8,04 | 59,84 | 346,93         | 0,11         | 0,30 | 2,37 | 50,5                     | 224,87 | 210,76 | 39,97 | 0,86 |

2-ОЙ ЗАВТРАК

|                   |         |    |      |      |       |       |      |      |       |  |       |       |      |      |
|-------------------|---------|----|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 126 СБ<br>2012Г   | ЯБЛОКИ. | ШТ | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого по подменю: |         |    | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

ОБЕД

|                   |                                       |        |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |       |
|-------------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 120 СБ<br>2012Г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ). | 30/30  | 0,54  | 0,09  | 1,71  | 9,81   | 0,03 | 0,02 | 9,60  |        | 9,30   | 16,80  | 10,20 | 0,42  |
| 157 СБ<br>2012Г   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.                        | 180    | 1,57  | 2,75  | 8,08  | 63,57  | 0,06 | 0,05 | 17,71 | 18,0   | 25,35  | 41,31  | 16,68 | 0,58  |
| 311 СБ<br>2016 Г  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ           | 180/30 | 24,62 | 13,00 | 27,90 | 327,07 | 0,40 | 2,57 | 41,84 | 9344,0 | 47,53  | 451,75 | 41,02 | 8,76  |
| 447 СБ<br>2013    | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ПОРЦ).                 | 50     | 1,73  | 3,35  | 4,67  | 56,05  | 0,02 | 0,05 | 0,39  | 12,0   | 36,64  | 28,74  | 4,44  | 0,05  |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)          | 150    | 0,33  | 0,02  | 16,34 | 66,79  |      | 0,01 | 0,30  |        | 16,88  | 11,55  | 4,50  | 0,92  |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |        | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71  |
| Итого по подменю: |                                       |        | 31,95 | 19,53 | 77,14 | 614,73 | 0,56 | 2,72 | 69,84 | 9374,0 | 144,99 | 587,53 | 85,39 | 11,66 |

ПОЛДНИК

|                   |                   |      |      |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 531 СБ<br>2012Г   | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ., | 150  | 6,00 | 2,25  | 21,45 | 130,05 | 0,05 | 0,23 | 0,90 | 15,0 | 186,00 | 142,50 | 22,50 | 0,15 |
| 603 СБ<br>2012Г   | ПРЯНИКИ,          | 2 ШТ | 2,26 | 17,75 | 36,25 | 313,78 | 0,03 | 0,01 |      | 3,4  | 4,64   | 24,36  | 3,48  | 0,35 |
| Итого по подменю: |                   |      | 8,26 | 20,00 | 57,70 | 443,83 | 0,08 | 0,24 | 0,90 | 18,4 | 190,64 | 166,86 | 25,98 | 0,50 |

УЖИН

| N рец.                   | Наименование блюда                  | Выход  | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |
|--------------------------|-------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                          |                                     |        | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| 249 СБ<br>2012Г          | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ, СОУС<br>МОЛОЧНЫЙ | 150/30 | 5,77                | 15,92 | 30,51  | 288,98            | 0,17         | 0,16 | 36,76  | 46,0                     | 59,75  | 121,20  | 44,85  | 1,66  |
| 457 СБ<br>2018Г          | ЧАЙ С САХАРОМ (2018)                | 180    |                     |       | 9,04   | 36,17             |              |      | 0,09   |                          | 9,09   | 7,43    | 3,96   | 0,77  |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20     | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |        |                          | 4,00   | 13,00   | 2,80   | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20     | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 |        |                          | 5,29   | 24,38   | 5,75   | 0,71  |
| Итого по подменю:        |                                     |        | 8,93                | 16,24 | 57,99  | 416,59            | 0,22         | 0,18 | 36,85  | 46,0                     | 78,13  | 166,01  | 57,36  | 3,36  |
| Итого за день: 0,00 руб. |                                     |        | 58,17               | 64,33 | 265,41 | 1879,80           | 1,00         | 3,46 | 119,96 | 9489,0                   | 654,63 | 1142,16 | 217,70 | 18,58 |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года**

| СанПин Таблица 6          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20%)             | 20,26    | 17,11   | 29,48       | 24,78      |
| Второй завтрак (5%)       | 1,24     | 1,11    | 6,28        | 4,12       |
| Обед (35%)                | 76,07    | 41,55   | 38,00       | 43,91      |
| Полдник (15%)             | 19,67    | 42,55   | 28,42       | 31,70      |
| Ужин (20%)                | 21,26    | 34,55   | 28,57       | 29,76      |
| Итого за день (85 - 105%) | 138,50   | 136,87  | 130,74      | 134,27     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,6

Директор  Теплоухов А.П.

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Саморханова И.С./

ООО "Ника"

Примерное Меню (1-3 года)

День 7

| N рец.            | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |    |      | Витамины, мг |        |    |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|-----------|----|------|--------------|--------|----|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                   |  |       | Б                   | Ж     | У     | ккал      | В1 | В2   | С            | А, мкг | Са | Р    | Mg                       | Fe     |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |  |       |                     |       |       |           |    |      |              |        |    |      |                          |        |       |      |
| 310 СБ<br>2012Г   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | шт    | 0,29                | 0,26  | 0,02  | 3,59      |    |      | 0,01         |        |    | 5,7  | 8,61                     | 5,89   | 0,73  | 0,12 |
| 107 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ             | 20/5  | 1,69                | 4,41  | 10,52 | 88,39     |    | 0,02 | 0,01         |        |    | 20,0 | 5,00                     | 14,50  | 2,60  | 0,25 |
| 277 СБ<br>2012Г   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)            | 150   | 4,70                | 5,27  | 23,85 | 162,20    |    | 0,07 | 0,13         | 1,03   |    | 30,7 | 103,23                   | 92,75  | 15,42 | 0,35 |
| 514 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ) | 150   | 2,18                | 1,88  | 14,78 | 85,32     |    | 0,03 | 0,11         | 0,98   |    | 15,0 | 90,34                    | 67,50  | 10,50 | 0,11 |
| Итого по подменю: |  |       | 8,86                | 11,82 | 49,17 | 339,50    |    | 0,12 | 0,26         | 2,01   |    | 71,4 | 207,18                   | 180,64 | 29,25 | 0,83 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

|                   |           |     |  |  |       |       |  |      |      |      |  |      |      |      |      |
|-------------------|-----------|-----|--|--|-------|-------|--|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 532 СБ<br>2012Г   | СОК ПОРЦ. | 200 |  |  | 23,00 | 92,00 |  | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: |           |     |  |  | 23,00 | 92,00 |  | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

**ОБЕД**

|                   |                               |     |       |       |       |        |  |      |      |        |      |       |        |       |      |
|-------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 133 СБ<br>2012Г   | ИКРА МОРКОВНАЯ,               | 30  | 0,53  | 2,43  | 3,05  | 36,49  |  | 0,02 | 0,02 | 3,20   |      | 8,47  | 17,92  | 11,04 | 0,28 |
| 142 СБ<br>2012Г   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 180 | 1,49  | 37,17 | 9,24  | 377,59 |  | 0,04 | 0,05 | 14,42  | 10,8 | 32,93 | 41,39  | 18,21 | 0,83 |
| 379 СБ<br>2012Г   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.          | 150 | 13,03 | 14,23 | 15,30 | 241,28 |  | 0,15 | 0,16 | 19,18  | 21,2 | 22,03 | 171,25 | 35,52 | 2,54 |
| 496 СБ<br>2018Г   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,(2018)   | 150 | 0,51  | 0,21  | 14,73 | 62,85  |  | 0,01 | 0,05 | 150,00 |      | 9,23  | 2,55   | 2,55  | 0,47 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  |  | 0,02 | 0,01 |        |      | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  |  | 0,03 | 0,01 |        |      | 5,29  | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                               |     | 18,72 | 54,36 | 60,76 | 809,65 |  | 0,27 | 0,30 | 186,80 | 32,0 | 81,95 | 270,49 | 75,87 | 5,05 |

**ПОЛДНИК**


|                   |                  |     |      |       |       |        |  |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|------------------|-----|------|-------|-------|--------|--|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 529 СБ<br>2012Г   | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ | 150 | 4,35 | 3,75  | 7,20  | 81,00  |  | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 30,0 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 663 СБ<br>2012Г   | БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ" | 60  | 4,69 | 10,79 | 35,24 | 256,93 |  | 0,07 | 0,05 | 0,19 | 46,0 | 28,40  | 50,04  | 8,38  | 0,53 |
| Итого по подменю: |                  |     | 9,04 | 14,54 | 42,44 | 337,93 |  | 0,13 | 0,28 | 2,14 | 76,0 | 208,40 | 185,04 | 29,38 | 0,68 |

| № рец.                   | Наименование блюда                   | Выход  | Пищевые вещества, г |       |        | Капорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|------|------|
|                          |                                      |        | Б                   | Ж     | У      | ккал      | В1   | В2   | С            | А, мкг | Са     | Р      | Mg                       | Fe    |      |      |
|                          |                                      |        |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |                          |       | 0,69 | 0,05 |
| 72 СБ<br>2012Г           | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ*          | 40     | 19,98               | 6,29  | 31,97  | 264,36    | 0,06 | 0,26 | 0,36         | 47,4   | 162,46 | 219,07 | 33,24                    | 0,62  |      |      |
| 328 СБ<br>2012Г          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>РИСОМ,МОЛОКОМ | 100/20 | 0,06                | 0,01  | 15,25  | 61,31     |      |      | 2,90         |        | 13,05  | 9,79   | 5,24                     | 0,91  |      |      |
| 506 СБ<br>2012Г          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200/7  | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20     | 0,02 | 0,01 |              |        | 4,00   | 13,00  | 2,80                     | 0,22  |      |      |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20     | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24     | 0,03 | 0,01 |              |        | 5,29   | 24,38  | 5,75                     | 0,71  |      |      |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20     |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |                          |       |      |      |
| Итого по подменю:        |                                      |        | 23,89               | 6,67  | 72,28  | 447,46    | 0,14 | 0,31 | 5,29         | 47,4   | 201,36 | 292,65 | 65,44                    | 2,86  |      |      |
| Итого за день: 0,00 руб. |                                      |        | 60,51               | 87,39 | 247,65 | 2026,54   | 0,67 | 1,16 | 198,24       | 226,8  | 705,89 | 935,82 | 203,94                   | 10,82 |      |      |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года**

| СанПиН Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 21,10    | 25,15   | 24,22       | 24,25      |
| Второй завтрак (5 %)       | 44,57    | 115,66  | 11,33       | 6,57       |
| Обед (35 %)                | 21,52    | 30,94   | 29,93       | 57,83      |
| Полдник (15 %)             | 56,88    | 14,19   | 20,91       | 24,14      |
| Ужин (20 %)                |          |         | 35,61       | 31,96      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 144,07   | 185,94  | 122,00      | 144,75     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,4:4,1

Директор  Теплоухов А.П. / Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор  / Саморханова И.С./



Примерное Меню (1-3 года)

День 8

| N рец.            | Наименование блюда                          | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|---|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |   |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |   |         |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |        |        |       |      |
| 111 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И/Б               | 20/10/5 | 4,25                | 7,02  | 10,52 | 122,12            | 0,03         | 0,05 | 0,07 | 52,5                     | 94,40  | 72,95  | 7,60  | 0,34 |
| 275 СБ<br>2012Г   | КАША "ДРУЖБА"                               | 150     | 3,98                | 8,07  | 21,16 | 173,73            | 0,08         | 0,13 | 0,99 | 43,3                     | 98,91  | 107,31 | 23,25 | 0,45 |
| 514 СБ<br>2012Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(1-й ВАРИАНТ) | 200     | 2,90                | 2,51  | 19,77 | 114,02            | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,0                     | 120,45 | 90,00  | 14,00 | 0,15 |
| Итого по подменю: |   |         | 11,13               | 17,60 | 51,45 | 409,87            | 0,15         | 0,33 | 2,36 | 115,8                    | 313,76 | 270,26 | 44,85 | 0,94 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

|                   |           |    |      |      |      |       |      |      |       |  |       |       |      |      |
|-------------------|-----------|----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 126 СБ<br>2012Г   | МАНДАРИН. | ШТ | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,05 | 0,02 | 30,40 |  | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| Итого по подменю: |           |    | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,05 | 0,02 | 30,40 |  | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |

**ОБЕД**

|                   |                             |        |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 21 СБ<br>2012Г    | САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ПОМИДОРОВ    | 40     | 0,40  | 4,07  | 1,38  | 43,75  | 0,02 | 0,02 | 9,10  |      | 6,94   | 9,92   | 7,39  | 0,34 |
| 160 СБ<br>2012Г   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200/20 | 2,19  | 3,28  | 12,52 | 88,62  | 0,07 | 0,06 | 9,33  | 9,1  | 26,82  | 50,75  | 16,17 | 0,64 |
| 420 СБ<br>2012Г   | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР*         | 60     | 10,04 | 8,15  | 4,94  | 133,81 | 0,06 | 0,11 | 1,05  | 33,5 | 31,80  | 99,55  | 12,44 | 0,86 |
| 435 СБ<br>2012Г   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ,*           | 120    | 2,88  | 4,63  | 12,36 | 102,69 | 0,05 | 0,07 | 62,97 | 21,6 | 78,19  | 54,76  | 27,51 | 1,07 |
| 479 СБ<br>2018    | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ.(2018)     | 150    | 0,08  | 0,03  | 16,97 | 68,45  |      |      | 2,25  |      | 5,12   | 6,81   | 2,25  | 0,12 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                             |        | 18,75 | 20,48 | 66,61 | 528,76 | 0,25 | 0,28 | 84,70 | 64,2 | 158,16 | 259,17 | 74,31 | 3,96 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                    |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|--------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 530 СБ<br>2012Г   | КЕФИР              | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00  | 75,15  | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,0 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 604 СБ<br>2012Г   | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.* | 4ШТ | 3,54 | 4,70 | 29,00 | 172,43 | 0,05 | 0,03 |      | 27,0 | 18,72  | 36,19  | 65,73 | 0,42 |
| Итого по подменю: |                    |     | 7,89 | 8,45 | 35,00 | 247,58 | 0,11 | 0,29 | 1,05 | 57,0 | 198,72 | 171,19 | 86,73 | 0,57 |

**УЖИН**

| № рец.                   | Наименование блюда                                    | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |       |
|--------------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|-------|
|                          |   |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Са     | Р       | Mg     | Fe    |       |
| 11 СБ<br>2016г.          | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ.                                    | 40    | 1,12                | 2,96  | 9,17   | 67,74             | 0,35         | 0,13 |        |                          |        | 31,68   | 280,05 | 96,72 | 3,45  |
| 397 СБ<br>2012Г          | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br>ПАРОВОЕ,СОУС ТОМАТНЫЙ.. | 60/30 | 15,46               | 11,85 | 3,54   | 182,73            | 0,06         | 0,18 | 1,00   | 52,6                     |        | 35,61   | 164,47 | 19,49 | 14,74 |
| 441 СБ<br>2012Г          | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.,                                   | 110   | 2,35                | 4,91  | 15,89  | 117,44            | 0,12         | 0,10 | 18,70  | 23,3                     |        | 33,18   | 70,54  | 23,74 | 0,88  |
| 457 СБ<br>2018Г          | ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)                                  | 150   |                     |       | 7,54   | 30,14             |              |      | 0,08   |                          |        | 7,58    | 6,19   | 3,30  | 0,64  |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |        |                          |        | 4,00    | 13,00  | 2,80  | 0,22  |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ.  | 40    | 3,16                | 0,24  | 17,84  | 88,48             | 0,03         | 0,01 |        |                          |        | 5,29    | 24,38  | 5,75  | 0,71  |
| Итого по подменю:        |   |       | 23,67               | 20,16 | 63,50  | 533,73            | 0,58         | 0,43 | 19,78  | 75,9                     | 117,34 | 558,63  | 151,80 | 20,64 |       |
| Итого за день: 0,00 руб. |   |       | 62,24               | 66,89 | 224,06 | 1754,94           | 1,14         | 1,35 | 138,29 | 313,0                    | 815,98 | 1272,85 | 366,49 | 26,19 |       |

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года

| СанПин Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 26,50    | 37,45   | 25,34       | 29,28      |
| Второй завтрак (5 %)       | 1,90     | 0,43    | 3,69        | 2,50       |
| Обед (35 %)                | 44,64    | 43,57   | 32,81       | 37,77      |
| Полдник (15 %)             | 18,79    | 17,98   | 17,24       | 17,68      |
| Ужин (20 %)                | 56,36    | 42,89   | 31,28       | 38,12      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 148,19   | 142,32  | 110,37      | 125,35     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:3,6

Директор  Теплоухов А.П./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Саморханова И.С./

Примерное Меню (1-3 года)

День 9

| N рец.            | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |  |
|-------------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
|                   |                              |       | Б                   | Ж     | У     | ккал      | В1   | В2   | С            | А, мкг | Са     | Р                        | Mg    | Fe   |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                              |       |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |                          |       |      |  |  |
| 107 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ | 20/5  | 1,69                | 4,41  | 10,52 | 88,39     | 0,02 | 0,01 |              | 20,0   | 5,00   | 14,50                    | 2,60  | 0,25 |  |  |
| 311 СБ<br>2012Г   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.           | 180   | 16,13               | 25,11 | 4,20  | 307,79    | 0,11 | 0,61 | 0,90         | 342,2  | 147,14 | 278,78                   | 22,99 | 2,86 |  |  |
| 507 СБ<br>2012Г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                | 150   | 1,09                | 0,94  | 13,03 | 65,16     | 0,02 | 0,06 | 0,56         | 7,5    | 52,69  | 39,94                    | 8,55  | 0,69 |  |  |
| Итого по подменю: |                              |       | 18,91               | 30,46 | 27,75 | 461,34    | 0,15 | 0,68 | 1,46         | 369,7  | 204,83 | 333,22                   | 34,14 | 3,80 |  |  |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

|                   |           |     |  |  |       |       |      |      |      |  |      |      |      |      |
|-------------------|-----------|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| 532 СБ<br>2012Г   | СОК ПОРЦ. | 200 |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого по подменю: |           |     |  |  | 23,00 | 92,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 |  | 7,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |

**ОБЕД**

|                   |                                     |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 3 сБ 2012Г        | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.      | 30  | 0,49  | 3,03  | 2,89  | 40,79  | 0,01 | 0,01 | 11,49 |      | 12,95  | 9,52   | 5,17  | 0,18 |
| 165 СБ<br>2012Г   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(ГОРБУША)*. | 180 | 10,34 | 6,28  | 14,75 | 156,89 | 0,19 | 0,15 | 18,38 | 35,4 | 26,39  | 144,02 | 35,30 | 1,22 |
| 391 СБ<br>2012Г   | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,*               | 50  | 9,76  | 9,13  | 7,81  | 152,87 | 0,04 | 0,09 | 0,15  | 16,3 | 22,25  | 98,79  | 12,51 | 4,57 |
| 438 СБ<br>2012Г   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.                 | 120 | 2,40  | 4,93  | 19,41 | 131,61 | 0,14 | 0,09 | 23,76 | 21,6 | 16,12  | 71,12  | 27,50 | 1,10 |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)        | 150 | 0,33  | 0,02  | 16,34 | 66,79  |      | 0,01 | 0,30  |      | 16,88  | 11,55  | 4,50  | 0,92 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                                     |     | 26,48 | 23,71 | 79,64 | 640,39 | 0,43 | 0,37 | 54,08 | 73,3 | 103,88 | 372,38 | 93,53 | 8,92 |

**ПОЛДНИК**

|                   |                     |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 529 СБ<br>2012Г   | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ    | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20  | 81,00  | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 30,0 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 581 СБ<br>2012Г   | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ. | 50  | 3,82 | 4,32 | 30,69 | 177,03 | 0,06 | 0,04 | 0,05 | 25,8 | 14,84  | 40,07  | 6,15  | 0,51 |
| Итого по подменю: |                     |     | 8,17 | 8,07 | 37,89 | 258,03 | 0,12 | 0,27 | 2,00 | 55,8 | 194,84 | 175,07 | 27,15 | 0,66 |

| № рец.                   | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |      |
|--------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|------|
|                          |                             |       | Б                   | Ж     | У      |                   | B1           | B2   | С    | А, мкг | Са                       | P      | Mg      | Fe     |       |      |
|                          |                             |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |         |        | 0,56  | 2,14 |
| 128 СБ<br>2012Г          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ,            | 40    | 0,56                | 2,14  | 3,08   | 33,85             | 0,02         | 0,02 | 0,02 | 0,02   | 11,61                    |        | 13,54   | 11,89  | 6,83  | 0,31 |
| 356 СБ<br>2012Г          | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ: | 60    | 8,64                | 1,56  | 3,66   | 63,63             | 0,06         | 0,07 | 0,07 | 0,31   |                          | 14,8   | 28,44   | 129,24 | 28,41 | 0,53 |
| 424 СБ<br>2012Г          | РИС ОТВАРНОЙ,               | 110   | 4,90                | 6,53  | 24,51  | 176,48            | 0,18         | 0,05 | 0,05 |        |                          | 19,8   | 27,45   | 132,53 | 51,42 | 1,48 |
| 460 СБ<br>2018Г          | ЧАЙ С МОЛОКОМ (2018)        | 150   | 1,09                | 0,94  | 9,34   | 50,39             | 0,02         | 0,06 | 0,06 | 0,56   |                          | 7,5    | 52,58   | 39,94  | 8,55  | 0,68 |
| 122 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 | 0,01 |        |                          |        | 4,00    | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,03         | 0,01 | 0,01 |        |                          |        | 5,29    | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подмену:        |                             |       | 18,35               | 11,49 | 59,03  | 415,79            | 0,33         | 0,22 | 0,22 | 12,48  | 42,1                     | 131,30 | 350,98  | 103,76 | 3,93  |      |
| Итого за день: 0,00 руб. |                             |       | 71,91               | 73,73 | 227,31 | 1867,55           | 1,04         | 1,55 | 1,55 | 72,02  | 541,0                    | 641,85 | 1238,65 | 262,58 | 18,71 |      |

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года

| СанПИН Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 45,02    | 64,81   | 13,67       | 32,95      |
| Второй завтрак (5 %)       |          |         | 11,33       | 6,57       |
| Обед (35 %)                | 63,05    | 50,45   | 39,23       | 45,74      |
| Полдник (15 %)             | 19,45    | 17,17   | 18,67       | 18,43      |
| Ужин (20 %)                | 43,69    | 24,45   | 29,08       | 29,70      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 171,21   | 156,87  | 111,98      | 133,40     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,2

Директор  Теплоухов А.П. / Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  / Саморханова И.С./

День 10

Примерное Меню (1-3 года)

| N рец.            | Наименование блюда                  | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |                                     |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| 111 СБ<br>2012Г   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И/Б       | 20/10/5 | 4,25                | 7,02  | 10,52 | 122,12            | 0,03         | 0,05 | 0,07 | 52,5                     | 94,40  | 72,95  | 7,60  | 0,34 |
| 281 СБ<br>2012Г   | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ. | 160     | 5,79                | 7,18  | 23,78 | 183,63            | 0,15         | 0,17 | 1,23 | 34,8                     | 129,53 | 167,46 | 45,14 | 1,02 |
| 508 СБ<br>2012Г   | КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ).      | 150     | 2,72                | 2,21  | 15,06 | 91,55             | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 20,0                     | 124,29 | 109,65 | 26,75 | 0,81 |
| Итого по подменю: |                                     |         | 12,76               | 16,41 | 49,36 | 397,30            | 0,22         | 0,38 | 2,60 | 107,3                    | 348,22 | 350,06 | 79,49 | 2,17 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

|                   |         |    |      |      |       |       |      |      |       |  |       |       |      |      |
|-------------------|---------|----|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|------|------|
| 126 СБ<br>2012Г   | ЯБЛОКИ. | ШТ | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого по подменю: |         |    | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

**ОБЕД**

|                   |                                       |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ<br>2012Г    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ*           | 40  | 0,55  | 4,03  | 3,23  | 51,42  | 0,01 | 0,02 | 3,62  |      | 13,68  | 15,76  | 7,98  | 0,51 |
| 148 СБ<br>2012Г   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.             | 180 | 1,76  | 3,16  | 12,74 | 86,69  | 0,08 | 0,06 | 12,80 | 10,8 | 22,34  | 51,06  | 20,25 | 0,72 |
| 422 СБ<br>2012Г   | БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*        | 50  | 8,02  | 6,37  | 4,99  | 109,91 | 0,05 | 0,08 | 0,91  | 17,3 | 29,74  | 78,20  | 10,55 | 0,65 |
| 433 СБ<br>2012Г   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 4,47  | 5,46  | 27,19 | 175,92 | 0,08 | 0,04 | 4,47  | 24,0 | 21,80  | 51,41  | 14,55 | 0,87 |
| 465 СБ<br>2012Г   | СОУС ТОМАТНЫЙ.                        | 30  | 0,26  | 1,26  | 6,79  | 39,50  | 0,01 | 0,01 | 0,81  | 6,0  | 1,15   | 2,96   | 1,14  | 0,08 |
| 534 СБ<br>2012Г   | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ*                   | 150 | 0,08  | 0,03  | 11,83 | 47,90  |      |      | 2,25  |      | 2,44   | 1,65   | 2,25  | 0,12 |
| 122 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 123 СБ<br>2012Г   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,03 | 0,01 |       |      | 5,29   | 24,38  | 5,75  | 0,71 |
| Итого по подменю: |                                       |     | 18,30 | 20,63 | 85,21 | 602,78 | 0,28 | 0,23 | 24,86 | 58,1 | 100,44 | 238,42 | 65,27 | 3,88 |

**ПОЛДНИК**

|                 |                      |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-----------------|----------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 531 СБ<br>2012Г | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ.,    | 150 | 6,00 | 2,25 | 21,45 | 130,05 | 0,05 | 0,23 | 0,90 | 15,0 | 186,00 | 142,50 | 22,50 | 0,15 |
| 567 СБ<br>2012Г | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 50  | 5,54 | 5,82 | 29,64 | 193,25 | 0,11 | 0,11 | 7,13 | 38,8 | 42,13  | 83,08  | 17,19 | 0,90 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |   |   | Калорийн. |    |    | Витамины, мг |        |    |   | Минеральные вещества, мг |    |  |  |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-----------|----|----|--------------|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|
|        |                    |       | Б                   | Ж | У | ккал      | В1 | В2 | С            | А, мкг | Са | Р | Mg                       | Fe |  |  |

Итого по подменю:

**УЖИН**



|                 |                                     |        |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-----------------|-------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 323 СБ<br>2012Г | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОЛ.СГУЩ. | 130/20 | 11,54 | 8,07 | 51,09 | 323,30 | 0,16 | 0,34 | 8,03 | 53,8 | 228,13 | 225,58 | 39,69 | 1,05 |
| 506 СБ<br>2012Г | ЧАЙ С ЛИМОНОМ..                     | 160/7  | 30,78 | 8,16 | 33,44 | 330,57 | 0,09 | 0,41 | 0,86 | 57,8 | 254,95 | 310,18 | 42,52 | 0,66 |
| 122 СБ<br>2012Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20     | 0,06  | 0,01 | 8,25  | 33,31  |      |      | 2,88 |      | 10,88  | 8,14   | 4,36  | 0,72 |
| 123 СБ<br>2012Г | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20     | 1,58  | 0,20 | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |      |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
|                 | Итого по подменю:                   |        | 34,00 | 8,49 | 60,13 | 455,32 | 0,14 | 0,43 | 3,74 | 57,8 | 275,12 | 355,70 | 55,43 | 2,31 |

Итого за день: 0,00 руб. 77,12 54,12 258,53 1836,42 0,83 1,40 49,23 277,2 967,91 1180,76 248,88 11,61

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-3 года**

| СанПин Таблица 6           | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 %)             | 30,38    | 34,91   | 24,32       | 28,38      |
| Второй завтрак (5 %)       | 1,24     | 1,11    | 6,28        | 4,12       |
| Обед (35 %)                | 43,57    | 43,89   | 41,98       | 43,06      |
| Полдник (15 %)             | 27,48    | 17,17   | 25,17       | 23,09      |
| Ужин (20 %)                | 80,95    | 18,06   | 29,62       | 32,52      |
| Итого за день (85 - 105 %) | 183,62   | 115,15  | 127,35      | 131,17     |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,4

Директор  Теллоухов А.П. / Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор  / Саморханова И.С./

**ООО "Ника"**

**Меню-раскладка на выдачу продуктов питания**

Подразделение: Примерное Меню (1-3 года)

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**День 1**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ**

Выход: 30/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| БАТОН.              | 0,0300 | 0,030 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:              | 0,0350 | 0,035 |

**КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (ЖИДКАЯ)**

Выход: 150, N рец.: 279 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ   | 0,0300 | 0,030 |
| ВОДА              | 0,0510 | 0,051 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0750 | 0,075 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0037 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0006 | 0,001 |
| МАССА КАШИ        | 0,1440 | 0,144 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0037 | 0,004 |
| ВЫХОД:            | 0,1500 | 0,150 |

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ).**

Выход: 180, N рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,0018 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%      | 0,0450 | 0,045 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0135 | 0,014 |
| ВОДА             | 0,1530 | 0,153 |
| ВЫХОД:           | 0,1800 | 0,180 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

**СОК ПОРЦ.**

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ) | 0,2000 | 0,200 |
| ВЫХОД:                   | 0,2000 | 0,200 |

**ОБЕД**

**ИКРА МОРКОВНАЯ**

Выход: 40, N рец.: 133 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                         |        |       |
|-------------------------|--------|-------|
| МАССА ВАРеной ОЧИЩЕННОЙ | 0,0300 | 0,030 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ            | 0,0072 | 0,007 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА          | 0,0044 | 0,004 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ      | 0,0032 | 0,003 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА        | 0,0001 |       |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК          | 0,0005 | 0,001 |
| ВЫХОД:                  | 0,0400 | 0,040 |

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% 0,0301 0,030

**БИГУС,**

Выход: 160, N рец.: 329 СБ 2018г., Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ      | 0,1257 | 0,126 |
| ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО) | 0,0899 | 0,090 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ              | 0,0032 | 0,003 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА            | 0,0032 | 0,003 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ        | 0,0052 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0006 | 0,001 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА       | 0,1600 | 0,160 |
| ВЫХОД:                    | 0,1600 | 0,160 |

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% 0,0057 0,006

**СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ**

Выход: 200, N рец.: 176 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0200 | 0,020 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0080 | 0,008 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА      | 0,1500 | 0,150 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС    | 0,0040 | 0,004 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0040 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0010 | 0,001 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0300 | 0,030 |
| ВЫХОД:            | 0,2000 | 0,200 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ  
 КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% 0,0180 0,018

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% 0,0240 0,024

**КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.**

Выход: 180, N рец.: 517 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ | 0,0210 | 0,021 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0090 | 0,009 |
| ВОДА              | 0,1710 | 0,171 |
| ВЫХОД:            | 0,1800 | 0,180 |

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

**ПОЛДНИК**

**МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ**

Выход: 150, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:      | 0,1500 | 0,150 |

**ПРЯНИКИ,**

Выход: 2 ШТ, N рец.: 603 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|            |        |       |
|------------|--------|-------|
| ПРЯНИКИ КГ | 0,0580 | 0,058 |
|------------|--------|-------|

**УЖИН**

**СУФЛЕ РЫБНОЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ**

Выход: 60/30, N рец.: 346 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| МАССА ОТВАРНОЙ РЫБЫ       | 0,0432 | 0,043 |
| МОЛОКО 2,5%               | 0,0210 | 0,021 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС         | 0,0024 | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0024 | 0,002 |
| ЯЙЦА                      | 0,0104 | 0,010 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА       | 0,0690 | 0,069 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ | 0,0012 | 0,001 |
| ВЫХОД:                    | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД:                    | 0,0600 | 0,060 |
| МИНТАЙ С/М Б/Г            | 0,0546 | 0,055 |

Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0300 | 0,030 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0015 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0003 |       |
| ВЫХОД:            | 0,0300 | 0,030 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0015 | 0,002 |

Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0210 | 0,021 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0017 | 0,002 |
| ВЫХОД:            | 0,0210 | 0,021 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0017 | 0,002 |

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.,**

Выход: 110, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0165 | 0,017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0008 | 0,001 |
| ВЫХОД:            | 0,1100 | 0,110 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

| Наименование, состав изделия | № на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40%    | 0,0924            | 0,092 |

### ЧАЙ С САХАРОМ (2018).

Выход: 160, № рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| ВОДА                           | 0,1200 | 0,120 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                 | 0,0080 | 0,008 |
| ВЫХОД:                         | 0,1600 | 0,160 |
| <b>Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА</b> |        |       |
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА       | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                           | 0,0432 | 0,043 |
| ВЫХОД:                         | 0,0400 | 0,040 |

### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, № рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, № рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

## День 2

### ЗАВТРАК

#### БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/Б

Выход: 20/10/5, № рец.: 111 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| БАТОН.              | 0,0200 | 0,020 |
| СЫР ТВЕРДЫЙ         | 0,0100 | 0,010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:              | 0,0350 | 0,035 |

#### СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

Выход: 130, № рец.: 180 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%        | 0,0910 | 0,091 |
| ВОДА               | 0,0390 | 0,039 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ    | 0,0007 | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК     | 0,0010 | 0,001 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 0,0104 | 0,010 |
| ВЫХОД:             | 0,1300 | 0,130 |

#### ЧАЙ С МОЛОКОМ, (2018)

Выход: 180, № рец.: 460 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0090 | 0,009 |
| МОЛОКО 2,5%    | 0,0450 | 0,045 |
| ВОДА           | 0,0900 | 0,090 |
| ВЫХОД:         | 0,1800 | 0,180 |

#### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0009 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0486 | 0,049 |
| ВЫХОД:                   | 0,0450 | 0,045 |

### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### ЯБЛОКИ,.

Выход: ШТ, № рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|               |        |       |
|---------------|--------|-------|
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 0,1300 | 0,130 |
|---------------|--------|-------|

### ОБЕД

#### САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Выход: 40, № рец.: 3 сб 2012г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0336 | 0,034 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0040 | 0,004 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК       | 0,0020 | 0,002 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА     | 0,0001 |       |
| ВОДА                 | 0,0020 | 0,002 |
| ВЫХОД:               | 0,0400 | 0,040 |

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0040 | 0,004 |
|--------------------------------|--------|-------|

#### РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,

Выход: 180, № рец.: 146 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0144 | 0,014 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0072 | 0,007 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ      | 0,0108 | 0,011 |

| Наименование, состав изделия | № на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ           | 0,0018            | 0,002 |
| ВОДА                         | 0,1260            | 0,126 |
| ЗЕЛЕНЬ                       | 0,0007            | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%                  | 0,0072            | 0,007 |
| ВЫХОД:                       | 0,1800            | 0,180 |

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**  
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40%

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0540 | 0,054 |
|---------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0072 | 0,007 |
|--------------------------------|--------|-------|

### ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ\*

Выход: 50/50, № рец.: 378 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| ГОВЯДИНА ЛОПАТКА    | 0,0793 | 0,079 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ     | 0,0045 | 0,005 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ        | 0,0140 | 0,014 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА      | 0,0044 | 0,004 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС   | 0,0037 | 0,004 |
| МАССА ТУШЕНОГО МЯСА | 0,0500 | 0,050 |
| МАССА СОУСА         | 0,0500 | 0,050 |
| ВЫХОД:              | 0,1000 | 0,100 |

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\*.

Выход: 110, № рец.: 252 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| КРУПА ГРЕЧА ЯДРИЦА | 0,0506 | 0,051 |
| ВОДА               | 0,0748 | 0,075 |
| МАССА КАШИ         | 0,1056 | 0,106 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ    | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  |        |       |
| ВЫХОД:             | 0,1100 | 0,110 |

### НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА, (2018)

Выход: 150, № рец.: 496 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ШИПОВНИК       | 0,0150 | 0,015 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0075 | 0,008 |
| ВОДА           | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, № рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, № рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### ПОЛДНИК

#### КЕФИР

Выход: 150, № рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|            |        |       |
|------------|--------|-------|
| КЕФИР 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:     | 0,1500 | 0,150 |

#### ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ..

Выход: 50, № рец.: 555 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| МУКА НА ПОДПЫЛ         | 0,0012 | 0,001 |
| ЯЙЦА                   | 0,0011 | 0,001 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ | 0,0002 |       |
| ВЫХОД:                 | 0,0500 | 0,050 |

#### Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС     | 0,0219 | 0,022 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК        | 0,0023 | 0,002 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ    | 0,0015 | 0,002 |
| ЯЙЦА                  | 0,0015 | 0,002 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ     | 0,0004 |       |
| ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ) | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                  | 0,0112 | 0,011 |
| ВЫХОД:                | 0,0387 | 0,039 |
| ВЛАЖНОСТЬ: %          | 1,2771 | 1,277 |

#### Вх. рецепт: ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (2-Й ВАРИАНТ)

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ТВОРОГ         | 0,0227 | 0,023 |
| ЯЙЦА           | 0,0010 | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0013 | 0,001 |



| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0010 | 0,001 |
| ВАНИЛИН           |        |       |
| ВЫХОД:            | 0,0250 | 0,025 |

### УЖИН

#### СУФЛЕ ИЗ КУР.,

Выход: 50, N рец.: 418 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| ЦЫПЛЯТА БР                | 0,0779 | 0,078 |
| ОТВАРНАЯ МЯКОТЬ ПТИЦЫ БЕЗ | 0,0336 | 0,034 |
| ЯЙЦА                      | 0,0093 | 0,009 |
| МОЛОКО 2,5%               | 0,0110 | 0,011 |
| ВОДА                      | 0,0024 | 0,002 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС         | 0,0020 | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0020 | 0,002 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА       | 0,0536 | 0,054 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ    | 0,0010 | 0,001 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0022 | 0,002 |
| МАССА ГОТОВОГО СУФЛЕ      | 0,0500 | 0,050 |
| ВЫХОД:                    | 0,0500 | 0,050 |

#### Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0143 | 0,014 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0011 | 0,001 |
| ВЫХОД:            | 0,0143 | 0,014 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0011 | 0,001 |

#### ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ\*

Выход: 120, N рец.: 212 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ     | 0,0240 | 0,024 |
| ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК           | 0,0120 | 0,012 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ          | 0,0072 | 0,007 |
| МАССА ПРИПУЩЕННЫХ ОВОЩЕЙ | 0,0750 | 0,075 |
| ВЫХОД:                   | 0,1200 | 0,120 |

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0180 | 0,018 |
|---------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0312 | 0,031 |
|--------------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0450 | 0,045 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0023 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0005 |       |
| ВЫХОД:            | 0,0450 | 0,045 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0023 | 0,002 |

#### ЧАЙ С ЛИМОНОМ.

Выход: 180/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ВОДА           | 0,1500 | 0,150 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0135 | 0,014 |
| ЛИМОНЫ         | 0,0070 | 0,007 |
| ВЫХОД:         | 0,1870 | 0,187 |

#### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0010 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0540 | 0,054 |
| ВЫХОД:                   | 0,0500 | 0,050 |

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

#### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### День 3

#### ЗАВТРАК

#### БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/Б

Выход: 20/10/5, N рец.: 111 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| БАТОН.              | 0,0200 | 0,020 |
| СЫР ТВЕРДЫЙ         | 0,0100 | 0,010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:              | 0,0350 | 0,035 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

#### КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ\*.

Выход: 170, N рец.: 270 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ     | 0,0378 | 0,038 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0935 | 0,094 |
| ВОДА              | 0,0459 | 0,046 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0016 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0016 | 0,002 |
| МАССА КАШИ        | 0,1632 | 0,163 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0034 | 0,003 |
| ВЫХОД:            | 0,1700 | 0,170 |

#### КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)

Выход: 150, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,0015 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%      | 0,0750 | 0,075 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0112 | 0,011 |
| ВОДА             | 0,0900 | 0,090 |
| ВЫХОД:           | 0,1500 | 0,150 |

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### СОК ПОРЦ..

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ) | 0,2000 | 0,200 |
| ВЫХОД:                   | 0,2000 | 0,200 |

#### ОБЕД

#### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ\*

Выход: 40, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ЧЕСНОК             | 0,0002 |       |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0040 | 0,004 |
| ВЫХОД:             | 0,0400 | 0,040 |

#### Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                               |        |       |
|-------------------------------|--------|-------|
| СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% | 0,0360 | 0,036 |
|-------------------------------|--------|-------|

#### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.

Выход: 180, N рец.: 156 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0360 | 0,036 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0072 | 0,007 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА       | 0,0007 | 0,001 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0018 | 0,002 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА      | 0,1440 | 0,144 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ    | 0,0009 | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%          | 0,0072 | 0,007 |
| ЗЕЛЕНЬ               | 0,0010 | 0,001 |
| ВЫХОД:               | 0,1800 | 0,180 |

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0216 | 0,022 |
|---------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0090 | 0,009 |
|--------------------------------|--------|-------|

#### ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Выход: 60/30, N рец.: 408 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ       | 0,0883 | 0,088 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0077 | 0,008 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ    | 0,0020 | 0,002 |
| МАССА ЖАРЕНОЙ ПЕЧЕНИ | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД: С СОУСОМ      | 0,0900 | 0,090 |

#### Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0300 | 0,030 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0015 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0003 |       |
| ВЫХОД:            | 0,0300 | 0,030 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0015 | 0,002 |

#### МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,

Выход: 110, N рец.: 432 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ        | 0,0374 | 0,037 |
| МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ | 0,1056 | 0,106 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0019 | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0050 | 0,005 |

| Наименование, состав изделия | N на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

ВЫХОД: 0,1100 0,110

### КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА..

Выход: 150, N рец.: 526 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| ИЗЮМ                  | 0,0150 | 0,015 |
| МАССА ПЛОДОВ ОТВАРНЫХ | 0,0240 | 0,024 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК        | 0,0075 | 0,008 |
| ВОДА                  | 0,1515 | 0,152 |
| ВЫХОД:                | 0,1500 | 0,150 |

### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### ПОЛДНИК

#### ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ..

Выход: 170, N рец.: 531 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| ЙОГУРТ 2,5% | 0,1700 | 0,170 |
|-------------|--------|-------|

#### ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ,

Выход: 3 ШТ, N рец.: 604 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ | 0,0240 | 0,024 |
|------------------|--------|-------|

### УЖИН

#### ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (2018)

Выход: 30, N рец.: 47 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                 |        |       |
|-----------------|--------|-------|
| ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК | 0,1000 | 0,100 |
|-----------------|--------|-------|

#### КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ

Выход: 60/30, N рец.: 356 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| МИНТАЙ С/М Б/Г       | 0,0480 | 0,048 |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА   | 0,0114 | 0,011 |
| МОЛОКО 2,5%          | 0,0084 | 0,008 |
| ЯЙЦА                 | 0,0036 | 0,004 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА  | 0,0710 | 0,071 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ      | 0,0012 | 0,001 |
| МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД: С СОУСОМ      | 0,0900 | 0,090 |

#### Вх. рецепт: СОУС ТОМАТНЫЙ

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| ВОДА ИЛИ ОТВАР ОВОЩНОЙ | 0,0150 | 0,015 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ        | 0,0015 | 0,002 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА         | 0,0018 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК         | 0,0005 | 0,001 |
| ВЫХОД:                 | 0,0300 | 0,030 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС      | 0,0015 | 0,002 |

#### КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,

Выход: 110, N рец.: 442 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                            |        |       |
|----------------------------|--------|-------|
| МАССА ПРОТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ | 0,0484 | 0,048 |
| МАССА ПРОТЕРТОЙ МОРКОВИ    | 0,0517 | 0,052 |
| МОЛОКО 2,5%                | 0,0083 | 0,008 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ          | 0,0007 | 0,001 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ            | 0,0055 | 0,006 |
| ВЫХОД:                     | 0,1100 | 0,110 |

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0545 | 0,055 |
|---------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0605 | 0,061 |
|--------------------------------|--------|-------|

#### ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)

Выход: 150, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ВОДА           | 0,1125 | 0,113 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0075 | 0,008 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

#### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0405 | 0,041 |
| ВЫХОД:                   | 0,0375 | 0,038 |

| Наименование, состав изделия | N на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### День 4

#### ЗАВТРАК

#### ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ

Выход: шт, N рец.: 310 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ ДИЕТ.1К. | 0,0570 | 0,057 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ     | 0,0020 | 0,002 |

#### БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ

Выход: 20/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                 |        |       |
|-----------------|--------|-------|
| БАТОН.          | 0,0200 | 0,020 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:          | 0,0250 | 0,025 |

#### КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)

Выход: 150, N рец.: 277 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| КРУПА МАННАЯ      | 0,0231 | 0,023 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0795 | 0,080 |
| ВОДА              | 0,0525 | 0,053 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0037 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0006 | 0,001 |
| МАССА КАШИ        | 0,1440 | 0,144 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0037 | 0,004 |
| ВЫХОД:            | 0,1500 | 0,150 |

#### КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)

Выход: 200, N рец.: 508 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| КАКАО-ПОРОШОК  | 0,0030 | 0,003 |
| МОЛОКО 2,5%    | 0,1000 | 0,100 |
| ВОДА           | 0,1100 | 0,110 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0200 | 0,020 |
| ВЫХОД:         | 0,2000 | 0,200 |

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### МАНДАРИН.

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|           |        |       |
|-----------|--------|-------|
| МАНДАРИНЫ | 0,1000 | 0,100 |
| ВЫХОД:    | 0,1000 | 0,100 |

#### ОБЕД

#### ИКРА КАБАЧКОВАЯ,

Выход: 40, N рец.: 128 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| КАБАЧКИ                | 0,0428 | 0,043 |
| МАССА ГОТОВЫХ КАБАЧКОВ | 0,0280 | 0,028 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ   | 0,0088 | 0,009 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ           | 0,0044 | 0,004 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА         | 0,0018 | 0,002 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ     | 0,0020 | 0,002 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА       | 0,0004 |       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ      | 0,0003 |       |
| ВЫХОД:                 | 0,0400 | 0,040 |

#### СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ\*,

Выход: 180, N рец.: 169 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ           | 0,0216 | 0,022 |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0072 | 0,007 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 0,0072 | 0,007 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ             | 0,0036 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,0007 | 0,001 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ                 | 0,1530 | 0,153 |
| ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ                | 0,0009 | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%                    | 0,0072 | 0,007 |
| ВЫХОД:                         | 0,1800 | 0,180 |

| Наименование, состав изделия                  | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|---|-------------------|-------|
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ                               | 0,0072            | 0,007 |
| <b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b> |                   |       |
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40%                     | 0,0180            | 0,018 |
| <b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>   |                   |       |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%                | 0,0072            | 0,007 |

#### **РАГУ ИЗ ПТИЦЫ..**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 160, N рец.: 417 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ЦЫПЛЯТА БР  | 0,0658 | 0,066 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                                    | 0,0018 | 0,002 |
| МАССА ЖАРеноЙ ПТИЦЫ                                   | 0,0458 | 0,046 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 0,0021 | 0,002 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 0,0092 | 0,009 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                                    | 0,0036 | 0,004 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС                                     | 0,0010 | 0,001 |
| МАССА ГАРНИРА И СОУСА                                 | 0,1142 | 0,114 |
| ВЫХОД:  | 0,1600 | 0,160 |

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b> |        |       |
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40%                     | 0,0732 | 0,073 |
| <b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>   |        |       |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%                | 0,0156 | 0,016 |

#### **КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ.(2018)**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 150, N рец.: 479 СБ 2018, Порций: 1,00</b> |        |       |
| КЛЮКВА СВЕЖАЯ  | 0,0150 | 0,015 |
| САХАР-ПЕСОК  | 0,0112 | 0,011 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 0,0067 | 0,007 |
| ВОДА   | 0,1350 | 0,135 |
| ВЫХОД:   | 0,1500 | 0,150 |

#### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА                                   | 0,0200 | 0,020 |

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)                          | 0,0200 | 0,020 |

#### **ПОЛДНИК**

##### **МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 150, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| МОЛОКО 2,5%   | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:  | 0,1500 | 0,150 |

##### **СУШКА ГОРЧИЧНАЯ (ЗШТ)**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 54, N рец.: , Порций: 1,00</b> |        |       |
| СУШКИ ВЕСОВЫЕ                            | 0,0540 | 0,054 |
| ВЫХОД:                                   | 0,0540 | 0,054 |

#### **УЖИН**

##### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА..**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 130, N рец.: 323 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ТВОРОГ  | 0,1209 | 0,121 |
| КРУПА МАННАЯ  | 0,0084 | 0,008 |
| МОЛОКО 2,5%   | 0,0312 | 0,031 |
| ЯЙЦА  | 0,0039 | 0,004 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0084 | 0,008 |
| ВАНИЛИН   | 0,0001 |       |
| СМЕТАНА 15%   | 0,0045 | 0,005 |
| СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ                                   | 0,0045 | 0,005 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                       | 0,0045 | 0,005 |
| МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ                               | 0,1300 | 0,130 |

##### **МОЛОКО СГУЩЕНОЕ**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 30, N рец.: 493 СБ 2012 Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%                                 | 0,0300 | 0,030 |

##### **ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 200, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0150 | 0,015 |
| МОЛОКО 2,5%   | 0,0500 | 0,050 |
| ВОДА  | 0,1000 | 0,100 |

| Наименование, состав изделия   | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|--------------------------------|-------------------|-------|
| ВЫХОД:                         | 0,2000            | 0,200 |
| <b>Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА</b> |                   |       |
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА       | 0,0010            | 0,001 |
| ВОДА                           | 0,0540            | 0,054 |
| ВЫХОД:                         | 0,0500            | 0,050 |

#### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА                                   | 0,0200 | 0,020 |

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)                          | 0,0200 | 0,020 |

#### **День 5**

##### **ЗАВТРАК**

##### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/Б**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 20/10/5, N рец.: 111 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| БАТОН.  | 0,0200 | 0,020 |
| СЫР ТВЕРДЫЙ   | 0,0100 | 0,010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ                                       | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:  | 0,0350 | 0,035 |

##### **КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 200, N рец.: 282 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| КРУПА ПШЕННАЯ   | 0,0400 | 0,040 |
| ВОДА  | 0,0560 | 0,056 |
| МОЛОКО 2,5%   | 0,1120 | 0,112 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                     | 0,0008 | 0,001 |
| МАССА КАШИ  | 0,1920 | 0,192 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                       | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:  | 0,2000 | 0,200 |

##### **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 200, N рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                      | 0,0020 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%   | 0,0500 | 0,050 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0150 | 0,015 |
| ВОДА  | 0,1700 | 0,170 |
| ВЫХОД:  | 0,2000 | 0,200 |

##### **2-ОЙ ЗАВТРАК**

##### **СОК ПОРЦ..**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ)                              | 0,2000 | 0,200 |
| ВЫХОД:  | 0,2000 | 0,200 |

##### **ОБЕД**

##### **ОГУРЧИК СВЕЖИЙ**

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 30, N рец.: 120 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ  | 0,0300 | 0,030 |

##### **СВЕКОЛЬНИК..**

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 180, N рец.: 145 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 0,0081 | 0,008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                       | 0,0018 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0018 | 0,002 |
| БУЛЬОН МЯСНОЙ.  | 0,1440 | 0,144 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 0,0009 | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%   | 0,0072 | 0,007 |
| ЗЕЛЕНЬ  | 0,0007 | 0,001 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                     | 0,0036 | 0,004 |
| ВЫХОД:  | 0,1800 | 0,180 |

##### **Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0310 | 0,031 |
|---------------------------|--------|-------|

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b> |        |       |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%              | 0,0072 | 0,007 |

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b> |        |       |
| СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%              | 0,0461 | 0,046 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ(2018),**

Выход: 60, N рец.: 342 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО) | 0,0780 | 0,078 |
| МАССА ВАРЕНОГО МЯСА       | 0,0480 | 0,048 |
| МОЛОКО 2,5%               | 0,0132 | 0,013 |
| ЯЙЦА                      | 0,0078 | 0,008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0030 | 0,003 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ    | 0,0012 | 0,001 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0002 |       |
| МАССА П/ФАБРИКАТА         | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД:                    | 0,0600 | 0,060 |

**РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.\***

Выход: 120, N рец.: 210 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0240 | 0,024 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0096 | 0,010 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0048 | 0,005 |
| МАССА ГОТОВОГО РАГУ  | 0,1200 | 0,120 |
| ВЫХОД:               | 0,1200 | 0,120 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0576 | 0,058 |
|---------------------------|--------|-------|

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0192 | 0,019 |
|--------------------------------|--------|-------|

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0009 | 0,001 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0009 | 0,001 |
| ВОДА              | 0,0198 | 0,020 |
| СМЕТАНА 15%       | 0,0180 | 0,018 |
| ВЫХОД:            | 0,0360 | 0,036 |

**КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)**

Выход: 150, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                            |        |       |
|----------------------------|--------|-------|
| СУХОФРУКТЫ                 | 0,0150 | 0,015 |
| МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ | 0,0180 | 0,018 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК             | 0,0075 | 0,008 |
| ВОДА                       | 0,1520 | 0,152 |
| ВЫХОД:                     | 0,1500 | 0,150 |

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

**ПОЛДНИК**

**КЕФИР**

Выход: 150, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|            |        |       |
|------------|--------|-------|
| КЕФИР 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:     | 0,1500 | 0,150 |

**ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ,,**

Выход: 50, N рец.: 566 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС           | 0,0309 | 0,031 |
| МУКА НА ПОДПЫЛ              | 0,0008 | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК              | 0,0022 | 0,002 |
| ЯЙЦА                        | 0,0010 | 0,001 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ           | 0,0004 |       |
| ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)       | 0,0009 | 0,001 |
| ВОДА                        | 0,0150 | 0,015 |
| МАССА ТЕСТА                 | 0,0509 | 0,051 |
| ЯЙЦА                        | 0,0084 | 0,008 |
| СМЕТАНА 15%                 | 0,0031 | 0,003 |
| МАССА ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСИ | 0,0114 | 0,011 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА         | 0,0609 | 0,061 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ      | 0,0001 |       |
| САХАРНАЯ ПУДРА              | 0,0004 |       |
| ВЫХОД:                      | 0,0500 | 0,050 |

**УЖИН**

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ,(МИНТАЙ),.**

Выход: 100, N рец.: 348 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| МИНТАЙ С/М Б/Г      | 0,0880 | 0,088 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС   | 0,0050 | 0,005 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ  | 0,0070 | 0,007 |
| МАССА ЖАРеной РЫБЫ  | 0,0740 | 0,074 |
| ЯЙЦА                | 0,0260 | 0,026 |
| МОЛОКО 2,5%         | 0,0100 | 0,010 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС   | 0,0026 | 0,003 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,0007 | 0,001 |
| МАССА ОМЛЕТА        | 0,0340 | 0,034 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА | 0,1050 | 0,105 |
| ВЫХОД:              | 0,1000 | 0,100 |

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,,**

Выход: 110, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0165 | 0,017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0008 | 0,001 |
| ВЫХОД:            | 0,1100 | 0,110 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0924 | 0,092 |
|---------------------------|--------|-------|

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

Выход: 150/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ВОДА           | 0,1125 | 0,113 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0112 | 0,011 |
| ЛИМОНЫ         | 0,0070 | 0,007 |
| ВЫХОД:         | 0,1570 | 0,157 |

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0405 | 0,041 |
| ВЫХОД:                   | 0,0375 | 0,038 |

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

**День 6**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ\***

Выход: 20/10, N рец.: 109 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|         |        |       |
|---------|--------|-------|
| БАТОН.  | 0,0200 | 0,020 |
| ПОВИДЛО | 0,0100 | 0,010 |
| ВЫХОД:  | 0,0300 | 0,030 |

**КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)**

Выход: 150, N рец.: 283 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| РИС КРУГЛЫЙ       | 0,0231 | 0,023 |
| ВОДА              | 0,0435 | 0,044 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0885 | 0,089 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0037 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0006 | 0,001 |
| МАССА КАШИ        | 0,1440 | 0,144 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0037 | 0,004 |
| ВЫХОД:            | 0,1500 | 0,150 |

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ).**

Выход: 180, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,0018 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%      | 0,0900 | 0,090 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0135 | 0,014 |
| ВОДА             | 0,1080 | 0,108 |
| ВЫХОД:           | 0,1800 | 0,180 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**ЯБЛОКИ,**

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 0,1300 0,130

**ОБЕД**

**ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ).**

Выход: 30/30, N рец.: 120 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 0,0300 0,030  
 ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 0,0300 0,030  
 ВЫХОД: 0,0600 0,060

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.**

Выход: 180, N рец.: 157 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 0,0189 0,019  
 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0036 0,004  
 ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 0,0144 0,014  
 ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК 0,0054 0,005  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0018 0,002  
 БУЛЬОН ИЛИ ВОДА 0,1350 0,135  
 ЗЕЛЕНЬ 0,0009 0,001  
 СМЕТАНА 15% 0,0072 0,007  
 ВЫХОД: 0,2250 0,225

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ  
 КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% 0,0351 0,035

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% 0,0072 0,007

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ**

Выход: 180/30, N рец.: 311 СБ 2016 Г, Порций: 1,00  
 ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ 0,1130 0,113  
 РИС КРУГЛЫЙ 0,0230 0,023  
 МАССА РАССЫПЧАТОЙ КАШИ 0,0640 0,064  
 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0450 0,045  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0050 0,005  
 ЯЙЦА 0,0100 0,010  
 ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ 0,0030 0,003  
 МАССА П/ФАБРИКАТА 0,2260 0,226  
 МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ 0,1800 0,180  
 ВЫХОД: С СОУСОМ 0,2100 0,210

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ  
 МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС 0,0008 0,001  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0008 0,001  
 ВОДА 0,0165 0,017  
 СМЕТАНА 15% 0,0150 0,015  
 ВЫХОД: 0,0300 0,030

**СОУС МОЛОЧНЫЙ (ПОРЦ).**

Выход: 50, N рец.: 447 СБ 2013, Порций: 1,00  
 Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)  
 МОЛОКО 2,5% 0,0500 0,050  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0025 0,003  
 САХАРНЫЙ ПЕСОК 0,0005 0,001  
 ВЫХОД: 0,0500 0,050  
 МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС 0,0025 0,003

**КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)**

Выход: 150, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00  
 СУХОФРУКТЫ 0,0150 0,015  
 МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ 0,0180 0,018  
 САХАРНЫЙ ПЕСОК 0,0075 0,008  
 ВОДА 0,1520 0,152  
 ВЫХОД: 0,1500 0,150

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА 0,0200 0,020

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) 0,0200 0,020

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**ПОЛДНИК**

**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,**

Выход: 150, N рец.: 531 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ЙОГУРТ 2,5% 0,1500 0,150

**ПРЯНИКИ,**

Выход: 2 ШТ, N рец.: 603 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ПРЯНИКИ КГ 0,0580 0,058

**УЖИН**

**ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ, СОУС МОЛОЧНЫЙ**

Выход: 150/30, N рец.: 249 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 0,0330 0,033  
 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0150 0,015  
 МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0112 0,011  
 КРУПА МАННАЯ 0,0075 0,008  
 ЯЙЦА 0,0060 0,006  
 СМЕТАНА 15% 0,0037 0,004  
 СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ 0,0075 0,008  
 МАССА ПОЛУФАБРИКАТА 0,1760 0,176  
 МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ 0,1500 0,150  
 ВЫХОД: 0,1800 0,180

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ  
 КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% 0,0937 0,094

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% 0,0322 0,032

Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)  
 МОЛОКО 2,5% 0,0300 0,030  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0015 0,002  
 САХАРНЫЙ ПЕСОК 0,0003 0,000  
 ВЫХОД: 0,0300 0,030  
 МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС 0,0015 0,002

**ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)**

Выход: 180, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00  
 ВОДА 0,1350 0,135  
 САХАРНЫЙ ПЕСОК 0,0090 0,009  
 ВЫХОД: 0,1800 0,180

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА  
 ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА 0,0009 0,001  
 ВОДА 0,0486 0,049  
 ВЫХОД: 0,0450 0,045

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА 0,0200 0,020

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) 0,0200 0,020

**День 7**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ**

Выход: 20/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 БАТОН. 0,0200 0,020  
 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0050 0,005  
 ВЫХОД: 0,0250 0,025

**ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ**

Выход: шт, N рец.: 310 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 ЯЙЦА КУРИНЫЕ ДИЕТ.1К. 0,0570 0,057  
 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0020 0,002

**КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)**

Выход: 150, N рец.: 277 СБ 2012Г, Порций: 1,00  
 КРУПА МАННАЯ 0,0231 0,023  
 МОЛОКО 2,5% 0,0795 0,080  
 ВОДА 0,0525 0,053  
 САХАРНЫЙ ПЕСОК 0,0037 0,004

| Наименование, состав изделия | N на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,0006            | 0,001 |
| МАССА КАШИ                   | 0,1440            | 0,144 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 0,0037            | 0,004 |
| ВЫХОД:                       | 0,1500            | 0,150 |

#### КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)

Выход: 150, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,0015 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%      | 0,0750 | 0,075 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0112 | 0,011 |
| ВОДА             | 0,0900 | 0,090 |
| ВЫХОД:           | 0,1500 | 0,150 |

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

##### СОК ПОРЦ..

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ) | 0,2000 | 0,200 |
| ВЫХОД:                   | 0,2000 | 0,200 |

#### ОБЕД

##### ИКРА МОРКОВНАЯ,

Выход: 30, N рец.: 133 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                         |        |       |
|-------------------------|--------|-------|
| МАССА ВАРеной ОЧИЩЕННОЙ | 0,0225 | 0,023 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ            | 0,0054 | 0,005 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА          | 0,0034 | 0,003 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ      | 0,0024 | 0,002 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА        | 0,0001 |       |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК          | 0,0004 |       |
| ВЫХОД:                  | 0,0300 | 0,030 |

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0226 | 0,023 |
|--------------------------------|--------|-------|

##### БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.

Выход: 180, N рец.: 142 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0144 | 0,014 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0072 | 0,007 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0360 | 0,036 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК       | 0,0018 | 0,002 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА       | 0,0022 | 0,002 |
| БУЛЬОН МЯСНОЙ.       | 0,1440 | 0,144 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ    | 0,0007 | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%          | 0,0072 | 0,007 |
| ВЫХОД:               | 0,1800 | 0,180 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0144 | 0,014 |
|---------------------------|--------|-------|

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0090 | 0,009 |
|--------------------------------|--------|-------|

Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                               |        |       |
|-------------------------------|--------|-------|
| СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% | 0,0288 | 0,029 |
|-------------------------------|--------|-------|

##### ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.

Выход: 150, N рец.: 379 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| ГОВЯДИНА ЛОПАТКА     | 0,0593 | 0,059 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0113 | 0,011 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ      | 0,0053 | 0,005 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА       | 0,0021 | 0,002 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ    | 0,0008 | 0,001 |
| МАССА ТУШЕНОГО МЯСА  | 0,0375 | 0,038 |
| МАССА ГОТОВЫХ ОВОЩЕЙ | 0,1125 | 0,113 |
| ВЫХОД:               | 0,1500 | 0,150 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0855 | 0,086 |
|---------------------------|--------|-------|

##### НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,(2018)

Выход: 150, N рец.: 496 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ШИПОВНИК       | 0,0150 | 0,015 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0075 | 0,008 |
| ВОДА           | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

| Наименование, состав изделия | N на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

##### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

##### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

#### ПОЛДНИК

##### МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

Выход: 150, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:      | 0,1500 | 0,150 |

##### БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"

Выход: 60, N рец.: 663 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС         | 0,0378 | 0,038 |
| САХАР-ПЕСОК               | 0,0072 | 0,007 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0078 | 0,008 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0003 |       |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ       | 0,0010 | 0,001 |
| МОЛОКО 2,5%               | 0,0148 | 0,015 |
| МАССА ТЕСТА               | 0,0670 | 0,067 |
| КРОШКА:                   |        |       |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС         | 0,0012 | 0,001 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0012 | 0,001 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ | 0,0012 | 0,001 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ        | 0,0015 | 0,002 |
| ВЫХОД:                    | 0,0600 | 0,060 |

#### УЖИН

##### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ\*

Выход: 40, N рец.: 72 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| КУРАГА         | 0,0040 | 0,004 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0020 | 0,002 |
| ВЫХОД:         | 0,0400 | 0,040 |

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0374 | 0,037 |
|--------------------------------|--------|-------|

##### ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ,МОЛОКОМ

Выход: 100/20, N рец.: 328 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| ТВОРОГ                 | 0,0753 | 0,075 |
| ЯЙЦА                   | 0,0067 | 0,007 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК         | 0,0073 | 0,007 |
| РИС КРУГЛЫЙ            | 0,0146 | 0,015 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ        | 0,0033 | 0,003 |
| СМЕТАНА 15%            | 0,0033 | 0,003 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА    | 0,1180 | 0,118 |
| МАССА ГОТОВОГО ПУДИНГА | 0,1000 | 0,100 |
| ВЫХОД:С СОУСОМ         | 0,1200 | 0,120 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%  | 0,0200 | 0,020 |

##### ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Выход: 200/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ВОДА           | 0,1500 | 0,150 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0150 | 0,015 |
| ЛИМОНЫ         | 0,0070 | 0,007 |
| ВЫХОД:         | 0,2070 | 0,207 |

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0010 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0540 | 0,054 |
| ВЫХОД:                   | 0,0500 | 0,050 |

##### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

##### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

**День 8**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/Б**

Выход: 20/10/5, N рец.: 111 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| БАТОН.              | 0,0200 | 0,020 |
| СЫР ТВЕРДЫЙ         | 0,0100 | 0,010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:              | 0,0350 | 0,035 |

**КАША "ДРУЖБА"**

Выход: 150, N рец.: 275 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| РИС КРУГЛЫЙ       | 0,0112 | 0,011 |
| КРУПА ПШЕННАЯ     | 0,0082 | 0,008 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0765 | 0,077 |
| ВОДА              | 0,0525 | 0,053 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК    | 0,0037 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0006 | 0,001 |
| МАССА КАШИ        | 0,1440 | 0,144 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0070 | 0,007 |
| ВЫХОД:            | 0,1500 | 0,150 |

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, N рец.: 514 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,0020 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%      | 0,1000 | 0,100 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0150 | 0,015 |
| ВОДА             | 0,1200 | 0,120 |
| ВЫХОД:           | 0,2000 | 0,200 |

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

**МАНДАРИН.**

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|           |        |       |
|-----------|--------|-------|
| МАНДАРИНЫ | 0,1000 | 0,100 |
| ВЫХОД:    | 0,1000 | 0,100 |

**ОБЕД**

**САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ПОМИДОРОВ**

Выход: 40, N рец.: 21 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ    | 0,0364 | 0,036 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0040 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,0005 | 0,001 |
| ВЫХОД:             | 0,0400 | 0,040 |

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ**

Выход: 200/20, N рец.: 160 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ       | 0,0080 | 0,008 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0020 | 0,002 |
| ВОДА               | 0,1500 | 0,150 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,0010 | 0,001 |
| ВЫХОД:             | 0,2200 | 0,220 |

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0400 | 0,040 |
|---------------------------|--------|-------|

**Вх. рецепт: КЛЕЦКИ МУЧНЫЕ**

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0062 | 0,006 |
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0097 | 0,010 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0002 |       |
| ЯЙЦА              | 0,0018 | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0007 | 0,001 |
| МАССА ТЕСТА       | 0,0180 | 0,018 |
| ВЫХОД:            | 0,0200 | 0,020 |

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0080 | 0,008 |
|--------------------------------|--------|-------|

**ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР\***

Выход: 60, N рец.: 420 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ЦЫПЛЯТА БР         | 0,0443 | 0,044 |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0090 | 0,009 |
| ЯЙЦА               | 0,0053 | 0,005 |
| МОЛОКО 2,5%        | 0,0128 | 0,013 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,0015 | 0,002 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
|------------------------------|-------------------|-------|

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА      | 0,0683 | 0,068 |
| МАССА ГОТОВЫХ ФРИКАДЕЛЕК | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД:                   | 0,0600 | 0,060 |

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ,\***

Выход: 120, N рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,1260 | 0,126 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ      | 0,0054 | 0,005 |
| ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ      | 0,0024 | 0,002 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ         | 0,0072 | 0,007 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА       | 0,0038 | 0,004 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС    | 0,0014 | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК       | 0,0036 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ    | 0,0016 | 0,002 |
| ВЫХОД:               | 0,1200 | 0,120 |

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0048 | 0,005 |
|--------------------------------|--------|-------|

**КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ.(2018)**

Выход: 150, N рец.: 479 СБ 2018, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КЛЮКВА СВЕЖАЯ        | 0,0150 | 0,015 |
| САХАР-ПЕСОК          | 0,0112 | 0,011 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 0,0067 | 0,007 |
| ВОДА                 | 0,1350 | 0,135 |
| ВЫХОД:               | 0,1500 | 0,150 |

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

**ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

**ПОЛДНИК**

**КЕФИР**

Выход: 150, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|            |        |       |
|------------|--------|-------|
| КЕФИР 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:     | 0,1500 | 0,150 |

**ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.\***

Выход: 4ШТ, N рец.: 604 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ | 0,0416 | 0,042 |
|------------------|--------|-------|

**УЖИН**

**САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ.**

Выход: 40, N рец.: 11 СБ 2016г., Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 0,0372 | 0,037 |
| САХАР-ПЕСОК               | 0,0008 | 0,001 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ        | 0,0024 | 0,002 |
| ВЫХОД:                    | 0,0400 | 0,040 |

**СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ, СОУС**

Выход: 60/30, N рец.: 397 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО) | 0,0660 | 0,066 |
| МАССА ОТВАРНОГО МЯСА      | 0,0414 | 0,041 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0012 | 0,001 |
| ЯЙЦА                      | 0,0114 | 0,011 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА       | 0,0654 | 0,065 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ | 0,0018 | 0,002 |
| МАССА ГОТОВОГО СУФЛЕ      | 0,0600 | 0,060 |
| ВЫХОД: С СОУСОМ           | 0,0900 | 0,090 |

**Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ**

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0144 | 0,014 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0012 | 0,001 |
| ВЫХОД:            | 0,0144 | 0,014 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС | 0,0012 | 0,001 |

**Вх. рецепт: СОУС ТОМАТНЫЙ**

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| ВОДА ИЛИ ОТВАР ОВОЩНОЙ | 0,0150 | 0,015 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ        | 0,0015 | 0,002 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА         | 0,0018 | 0,002 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| САХАРНЫЙ ПЕСОК               | 0,0005            | 0,001 |
| ВЫХОД:                       | 0,0300            | 0,030 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС            | 0,0015            | 0,002 |

### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.,**

Выход: 110, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5%       | 0,0165 | 0,017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0008 | 0,001 |
| ВЫХОД:            | 0,1100 | 0,110 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0924 | 0,092 |
|---------------------------|--------|-------|

### **ЧАЙ С САХАРОМ,(2018)**

Выход: 150, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| ВОДА           | 0,1125 | 0,113 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0075 | 0,008 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
|--------------------------|--------|-------|

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| ВОДА | 0,0405 | 0,041 |
|------|--------|-------|

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| ВЫХОД: | 0,0375 | 0,038 |
|--------|--------|-------|

### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

Выход: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0400 | 0,040 |
|-----------------------------|--------|-------|

## **День 9**

### **ЗАВТРАК**

#### **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ**

Выход: 20/5, N рец.: 107 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                 |        |       |
|-----------------|--------|-------|
| БАТОН.          | 0,0200 | 0,020 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,0050 | 0,005 |
| ВЫХОД:          | 0,0250 | 0,025 |

#### **ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.**

Выход: 180, N рец.: 311 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| ЯЙЦА                  | 0,1107 | 0,111 |
| МОЛОКО 2,5%           | 0,0693 | 0,069 |
| МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ  | 0,1800 | 0,180 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ       | 0,0069 | 0,007 |
| МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА | 0,1740 | 0,174 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ       | 0,0060 | 0,006 |
| ВЫХОД:                | 0,1800 | 0,180 |

#### **ЧАЙ С МОЛОКОМ**

Выход: 150, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0112 | 0,011 |
| МОЛОКО 2,5%    | 0,0375 | 0,038 |
| ВОДА           | 0,0750 | 0,075 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
|--------------------------|--------|-------|

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| ВОДА | 0,0405 | 0,041 |
|------|--------|-------|

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| ВЫХОД: | 0,0375 | 0,038 |
|--------|--------|-------|

### **2-ОЙ ЗАВТРАК**

#### **СОК ПОРЦ..**

Выход: 200, N рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ОВОЩНЫЕ) | 0,2000 | 0,200 |
| ВЫХОД:                   | 0,2000 | 0,200 |

### **ОБЕД**

#### **САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ.**

Выход: 30, N рец.: 3 сб 2012г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 0,0252 | 0,025 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ   | 0,0030 | 0,003 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| САХАРНЫЙ ПЕСОК               | 0,0015            | 0,002 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА             | 0,0001            |       |
| ВОДА                         | 0,0015            | 0,002 |
| ВЫХОД:                       | 0,0300            | 0,030 |

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%

|  |        |       |
|--|--------|-------|
|  | 0,0030 | 0,003 |
|--|--------|-------|

### **КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,\***

Выход: 50, N рец.: 391 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО) | 0,0172 | 0,017 |
| ГОВЯДИНА ЛОПАТКА          | 0,0258 | 0,026 |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА        | 0,0095 | 0,010 |
| СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ       | 0,0055 | 0,006 |
| МОЛОКО 2,5%               | 0,0115 | 0,012 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0005 | 0,001 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА       | 0,0625 | 0,063 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0035 | 0,004 |
| МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ      | 0,0500 | 0,050 |

### **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(ГОРБУША)\*.**

Выход: 180, N рец.: 165 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                     |        |       |
|---------------------|--------|-------|
| ФИЛЕ ГОРБУШИ        | 0,0387 | 0,039 |
| МАССА ОТВАРНОЙ РЫБЫ | 0,0315 | 0,032 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ        | 0,0072 | 0,007 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ     | 0,0036 | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,0005 | 0,001 |
| ВЫХОД:              | 0,1800 | 0,180 |

Вх. рецепт: БУЛЬОН РЫБНЫЙ

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| ПИЩЕВЫЕ РЫБНЫЕ ОТХОДЫ | 0,0473 | 0,047 |
|-----------------------|--------|-------|

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| ВОДА | 0,1638 | 0,164 |
|------|--------|-------|

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 0,0010 | 0,001 |
|-------------------|--------|-------|

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| ЯЙЦА | 0,0038 | 0,004 |
|------|--------|-------|

|              |        |       |
|--------------|--------|-------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,0032 | 0,003 |
|--------------|--------|-------|

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| ВЫХОД: | 0,1260 | 0,126 |
|--------|--------|-------|

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0814 | 0,081 |
|---------------------------|--------|-------|

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0090 | 0,009 |
|--------------------------------|--------|-------|

### **КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.**

Выход: 120, N рец.: 438 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| МАССА ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ | 0,1152 | 0,115 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0054 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ         | 0,0008 | 0,001 |
| ВЫХОД:                    | 0,1200 | 0,120 |

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,1188 | 0,119 |
|---------------------------|--------|-------|

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (2018)**

Выход: 150, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                            |        |       |
|----------------------------|--------|-------|
| СУХОФРУКТЫ                 | 0,0150 | 0,015 |
| МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ | 0,0180 | 0,018 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК             | 0,0075 | 0,008 |
| ВОДА                       | 0,1520 | 0,152 |
| ВЫХОД:                     | 0,1500 | 0,150 |

### **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

### **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### **ПОЛДНИК**

#### **МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ**

Выход: 150, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| МОЛОКО 2,5% | 0,1500 | 0,150 |
| ВЫХОД:      | 0,1500 | 0,150 |



| Наименование, состав изделия                  | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|---|-------------------|-------|
| <b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.</b>                    |                   |       |
| Выход: 50, N рец.: 581 СБ 2012Г, Порций: 1,00 |                   |       |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС                             | 0,0283            | 0,028 |
| МУКА НА ПОДПЫЛ                                | 0,0008            | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                                | 0,0083            | 0,008 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                                | 0,0017            | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                               | 0,0042            | 0,004 |
| МОЛОКО 2,5%                                   | 0,0042            | 0,004 |
| ЯЙЦА  | 0,0017            | 0,002 |
| ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ                               | 0,0017            | 0,002 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,0003            |       |
| ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)                         | 0,0008            | 0,001 |
| ВАНИЛИН                                       | 0,0002            |       |
| ВОДА  | 0,0142            | 0,014 |
| МАССА П/ФАБРИКАТА                             | 0,0592            | 0,059 |
| ВЫХОД:  | 0,0500            | 0,050 |

### УЖИН

#### ИКРА КАБАЧКОВАЯ,

Выход: 40, N рец.: 128 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| КАБАЧКИ                | 0,0428 | 0,043 |
| МАССА ГОТОВЫХ КАБАЧКОВ | 0,0280 | 0,028 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ   | 0,0088 | 0,009 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ           | 0,0044 | 0,004 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА         | 0,0018 | 0,002 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ     | 0,0020 | 0,002 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА       | 0,0004 |       |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ      | 0,0003 |       |
| ВЫХОД:                 | 0,0400 | 0,040 |

#### КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ:

Выход: 60, N рец.: 356 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                      |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| МИНТАЙ С/М Б/Г       | 0,0480 | 0,048 |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА   | 0,0071 | 0,007 |
| МОЛОКО 2,5%          | 0,0053 | 0,005 |
| ЯЙЦА                 | 0,0023 | 0,002 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА  | 0,0444 | 0,044 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ      | 0,0008 | 0,001 |
| МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ | 0,0375 | 0,038 |
| ВЫХОД: С СОУСОМ      | 0,0375 | 0,038 |

#### РИС ОТВАРНОЙ,

Выход: 110, N рец.: 424 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                   |        |       |
|-------------------|--------|-------|
| РИС ОБРАБ.ПАРОМ   | 0,0396 | 0,040 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 0,0050 | 0,005 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,0015 | 0,002 |
| ВЫХОД:            | 0,1100 | 0,110 |

#### ЧАЙ С МОЛОКОМ (2018)

Выход: 150, N рец.: 460 СБ 2018Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0075 | 0,008 |
| МОЛОКО 2,5%    | 0,0375 | 0,038 |
| ВОДА           | 0,0750 | 0,075 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

#### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0405 | 0,041 |
| ВЫХОД:                   | 0,0375 | 0,038 |

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА | 0,0200 | 0,020 |
|--------------------|--------|-------|

#### ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                             |        |       |
|-----------------------------|--------|-------|
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ) | 0,0200 | 0,020 |
|-----------------------------|--------|-------|

### День 10

### ЗАВТРАК

| Наименование, состав изделия                       | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|--|-------------------|-------|
| <b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ Н/Б</b>               |                   |       |
| Выход: 20/10/5, N рец.: 111 СБ 2012Г, Порций: 1,00 |                   |       |
| БАТОН.   | 0,0200            | 0,020 |
| СЫР ТВЕРДЫЙ  | 0,0100            | 0,010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ                                | 0,0050            | 0,005 |
| ВЫХОД:   | 0,0350            | 0,035 |
| <b>КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ..</b>        |                   |       |
| Выход: 160, N рец.: 281 СБ 2012Г, Порций: 1,00     |                   |       |
| КРУПА ГЕРКУЛЕС                                     | 0,0246            | 0,025 |
| ВОДА   | 0,0464            | 0,046 |
| МОЛОКО 2,5%  | 0,0944            | 0,094 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                                     | 0,0040            | 0,004 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                  | 0,0006            | 0,001 |
| МАССА КАШИ   | 0,1536            | 0,154 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                    | 0,0040            | 0,004 |
| ВЫХОД:   | 0,1600            | 0,160 |

#### КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ).

Выход: 150, N рец.: 508 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| КАКАО-ПОРОШОК  | 0,0023 | 0,002 |
| МОЛОКО 2,5%    | 0,0750 | 0,075 |
| ВОДА           | 0,0825 | 0,083 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0113 | 0,011 |
| ВЫХОД:         | 0,1500 | 0,150 |

### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### ЯБЛОКИ,.

Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|               |        |       |
|---------------|--------|-------|
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 0,1300 | 0,130 |
|---------------|--------|-------|

### ОБЕД

#### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ\*

Выход: 40, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| ЧЕСНОК             | 0,0002 |       |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0040 | 0,004 |
| ВЫХОД:             | 0,0400 | 0,040 |

#### Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                               |        |       |
|-------------------------------|--------|-------|
| СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% | 0,0360 | 0,036 |
|-------------------------------|--------|-------|

#### РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.

Выход: 180, N рец.: 148 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                    |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| РИС КРУГЛЫЙ        | 0,0036 | 0,004 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ       | 0,0036 | 0,004 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ    | 0,0108 | 0,011 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0018 | 0,002 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,0009 | 0,001 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ      | 0,0001 |       |
| ЗЕЛЕНЬ             | 0,0007 | 0,001 |
| СМЕТАНА 15%        | 0,0072 | 0,007 |
| ВОДА               | 0,1800 | 0,180 |
| ВЫХОД:             | 0,1800 | 0,180 |

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 40% | 0,0540 | 0,054 |
|---------------------------|--------|-------|

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

|                                |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25% | 0,0072 | 0,007 |
|--------------------------------|--------|-------|

#### БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ\*

Выход: 50, N рец.: 422 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                        |        |       |
|------------------------|--------|-------|
| ЦЫПЛЯТА БР             | 0,0370 | 0,037 |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА     | 0,0092 | 0,009 |
| МОЛОКО 2,5%            | 0,0128 | 0,013 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ      | 0,0020 | 0,002 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА    | 0,0570 | 0,057 |
| МАССА ГОТОВЫХ БИТОЧКОВ | 0,0500 | 0,050 |

#### МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ

Выход: 120, N рец.: 433 СБ 2012Г, Порций: 1,00

|                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ        | 0,0348 | 0,035 |
| МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ | 0,1000 | 0,100 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ           | 0,0024 | 0,002 |

| Наименование, состав изделия                | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|---|-------------------|-------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 0,0108            | 0,011 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                           | 0,0047            | 0,005 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 0,0024            | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 0,0036            | 0,004 |
| МАССА ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ                  | 0,0240            | 0,024 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,0010            | 0,001 |
| ВЫХОД:                                      | 0,1200            | 0,120 |
| <b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b> |                   |       |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%              | 0,0132            | 0,013 |

#### НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ\*

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 150, N рец.: 534 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| КЛЮКВА СВЕЖАЯ   | 0,0150 | 0,015 |
| ВОДА  | 0,1511 | 0,151 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0113 | 0,011 |
| ВЫХОД:  | 0,1500 | 0,150 |

#### СОУС ТОМАТНЫЙ.

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 30, N рец.: 465 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ВОДА ИЛИ ОТВАР ОВОЩНОЙ                               | 0,0150 | 0,015 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС                                    | 0,0015 | 0,002 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                      | 0,0015 | 0,002 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                       | 0,0018 | 0,002 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                                       | 0,0054 | 0,005 |
| ВЫХОД:   | 0,0300 | 0,030 |

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА                                   | 0,0200 | 0,020 |

#### ХЛЕБ РЖАНОЙ

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)                          | 0,0200 | 0,020 |

#### ПОЛДНИК

#### ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ.,

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 150, N рец.: 531 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ЙОГУРТ 2,5%   | 0,1500 | 0,150 |

#### ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 50, N рец.: 567 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС                                    | 0,0300 | 0,030 |
| МУКА НА ПОДПЫЛ                                       | 0,0008 | 0,001 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК                                       | 0,0013 | 0,001 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                      | 0,0014 | 0,001 |
| ЯЙЦА   | 0,0029 | 0,003 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                    | 0,0004 |       |
| ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)                                | 0,0009 | 0,001 |
| МОЛОКО 2,5%  | 0,0112 | 0,011 |
| МАССА ТЕСТА  | 0,0442 | 0,044 |
| МОЛОКО 2,5%  | 0,0110 | 0,011 |
| ЯЙЦА   | 0,0029 | 0,003 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                      | 0,0027 | 0,003 |
| СМЕТАНА 15%  | 0,0005 | 0,001 |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА                                  | 0,0604 | 0,060 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ                               | 0,0001 |       |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                      | 0,0007 | 0,001 |
| ВЫХОД:   | 0,0500 | 0,050 |
| <b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>      |        |       |
| КАРТОФЕЛЬ 01.11-31.12 31,97%                         | 0,0342 | 0,034 |

#### УЖИН

#### ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 130/20, N рец.: 323 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ТВОРОГ   | 0,1209 | 0,121 |
| КРУПА МАННАЯ   | 0,0084 | 0,008 |
| МОЛОКО 2,5%  | 0,0312 | 0,031 |
| ЯЙЦА   | 0,0039 | 0,004 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК   | 0,0084 | 0,008 |
| ВАНИЛИН  | 0,0001 |       |
| СМЕТАНА 15%  | 0,0045 | 0,005 |

| Наименование, состав изделия | Н на 1 пор. Нетто | Нетто |
|------------------------------|-------------------|-------|
| СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ          | 0,0045            | 0,005 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 0,0045            | 0,005 |
| МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ      | 0,1300            | 0,130 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%        | 0,0200            | 0,020 |
| ВЫХОД:С СОУСОМ               | 0,1500            | 0,150 |

#### ЧАЙ С ЛИМОНОМ..

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| <b>Выход: 160/7, N рец.: 506 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ВОДА  | 0,1200 | 0,120 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК  | 0,0080 | 0,008 |
| ЛИМОНЫ  | 0,0070 | 0,007 |
| ВЫХОД:  | 0,1670 | 0,167 |

#### Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

|                          |        |       |
|--------------------------|--------|-------|
| ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА | 0,0008 | 0,001 |
| ВОДА                     | 0,0432 | 0,043 |
| ВЫХОД:                   | 0,0400 | 0,040 |

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА                                   | 0,0200 | 0,020 |

#### ХЛЕБ РЖАНОЙ

|  |        |       |
|--|--------|-------|
| <b>Выход: 20, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b> |        |       |
| ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)                          | 0,0200 | 0,020 |