

ООО «НИКА»



«Разработано»:

ООО «Ника»

/А.П. Теплоухов/

«01» Октября 2021 г.



«Утверждено»:

Директор МАОУ «Гимназия №1» г. Перми

/ОЮ. Казанцева/

«01» Октября 2021 г.

## Примерное десятидневное меню

### Для организации питания детей от 3-7 лет на осенне-зимний 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 (3-7 лет)**

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в НЕТО 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		0,90		0,90	0,72		0,90	0,90		0,90		0,52	0,50	4,4
Какао-порошек				3,00					3,00			0,60	0,60	0,0
Картофель	88,20	72,00	203,70	161,10	14,40	210,00	130,80	192,20	31,00	235,40		133,88	140,00	-4,4
Кондитерские изделия	35,00	10,00	25,00		30,90	25,00		13,20	54,00			19,31	20,00	-3,5
Кофейный напиток	2,00		2,00		2,00			2,00		2,00		1,20	1,20	0,0
Крупы (злаки), бобовые	73,00	32,90	34,00	26,20	58,70	37,80	35,70	74,20	34,00	35,90		44,24	43,00	2,9
Макаронные изделия			44,20			37,30				44,20		12,57	12,00	4,8
Масло коровье сладкосливочное	25,89	27,90	16,95	17,10	21,00	23,95	24,30	11,30	15,30	31,20		21,49	21,00	2,3
Масло растительное	13,00	6,90	17,50	13,00	13,00	17,50	6,90	13,00	6,90	6,90		11,46	11,00	4,2
Молоко и кисломолочные с м.д.ж.не ниже 2,5%	482,20	392,30	352,00	504,80	412,20	469,60	392,10	434,00	443,70	391,70		427,46	450,00	-5,0
Мука картофельная (крахмал)				21,00				9,00				3,00	3,00	0,0
Мука пшеничная хлебопекарная	9,49	37,20	1,95	54,30	24,28	7,15	54,30	54,05	1,60	40,50		28,48	29,00	-1,8
Мясо говядина 1кат.(бескостное/на кости)	93,95	54,35			105,70	60,20	125,30		85,00			52,45	55,00	-4,6
Напитки витаминизированные	18,00				10,00			10,00		10,00		4,80	5,00	-4,0
Овощи, зелень	208,14	302,65	124,59	180,80	369,80	125,40	176,30	143,99	313,80	143,70		208,92	220,00	-5,0
Печень(Субпродукты)			103,00			83,00				51,70		23,77	25,00	-4,9
Птица(куры 1 кат.потр/цыплята-бр.индейка)		51,80	82,00					52,00		51,80		23,76	24,00	-1,0
Рыба(филе) в т.ч. филе слабо-или малосоленое	90,00		88,58	61,60	42,00			50,98		28,80		36,20	37,00	-2,2
Сахар	31,80	25,60	37,10	25,60	31,80	35,90	25,60	31,80	25,60	31,80		30,26	30,00	0,9
Сметана с м.д.ж.не более 15%	22,50		21,80	10,30	7,20	15,00	10,90	7,20	10,30			10,52	11,00	-4,4
Соки фруктовые (овощные)	200,00		200,00		200,00			200,00		200,00		100,00	100,00	0,0
Соль пищевая поваренная	4,20	6,70	4,20	4,20	5,86	4,20	2,10	4,20	6,70	6,70		4,91	5,00	-1,9
Сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый)	10,00		10,00	10,00	10,00	10,00		10,00		10,00		6,00	6,00	0,0
Творог, творожн.изд.с м.д.ж.не менее 5%		99,00		117,00			99,00		70,20			38,52	40,00	-3,7
Фрукты (плоды) свежие	19,00	130,00	24,00	220,00	36,00	154,60	173,00	20,00	137,00	40,00		95,36	100,00	-4,6
Фрукты (плоды) сухие		33,30	18,00		20,00		13,30		20,00	2,30		10,69	11,00	-2,8
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	96,75	73,00	50,00	50,00	51,20	106,75	110,00	99,00	54,30	69,80		76,08	80,00	-4,9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	40,00	40,00	60,00	80,00		48,00	50,00	-4,0
Чай, включая фиточай	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60	0,0
Яйцо куриное диетическое	17,29	72,50	9,40	51,60	72,50	17,29	31,90	31,90	72,50	9,40		38,63	40,00	-3,4

**Итого в среднем на одного питающегося:**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
71,51	65,93	271,04	1988,92
<b>Пищевые вещества</b>			
Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
3635,88	3000,33	867,06	275,95
<b>Минеральные вещества</b>			
А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
2193,61	0,98	1,78	10,85
<b>Витамины</b>			
		Фосфор, мг	Железо, мг
		1202,44	16,62
		С, мг	
		110,18	

ООО "Ника"

День 1

Примерное Меню (3-7 лет)

№ 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

**ЗАВТРАК**

105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И/Б (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
277 СБ 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),	170	5,33	5,97	27,03	183,83	0,06	0,13	0,98	28,9	97,49	87,59	14,56	0,33
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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: 12,45 11,37 57,28 382,58 0,13 0,32 2,35 71,9 311,74 249,59 36,16 0,81

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 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**

1 СБ 2012Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
176 СБ 2012Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ*	180/10	10,27	7,28	17,12	176,06	0,10	0,14	13,89	19,8	64,24	135,89	30,81	1,68
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
424 СБ 2012Г	РИС ОТВАРНОЙ.	130	5,79	7,72	28,96	208,57	0,16	0,04		18,0	24,95	120,48	46,75	1,35
17840891- 2016	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.	180			16,56	66,24	0,03	0,03	1,81	0,0				
122 СБ 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 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: 33,56 34,18 98,38 839,32 0,42 0,37 28,69 60,6 145,53 449,14 114,36 10,85

**ПОЛДНИК**

531 СБ 2012Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,05	0,23	0,90	15,0	186,00	142,50	22,50	0,15
603 СБ 2012Г	ПРЯНИКИ	1ШТ	1,37	10,71	21,88	189,35	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21

Итого по подменю: 9,37 13,71 50,48 362,75 0,07 0,24 0,90 17,1 188,80 157,20 24,60 0,36

**УЖИН**

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	
133 СБ 2012Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,,	50	0,97	4,05	5,77	63,43	0,02	0,03	7,25			18,10	25,58	12,49	0,74
346 СБ 2012Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ,	70	17,83	8,58	5,81	172,14	0,14	0,24	1,09	76,6		111,41	290,89	59,05	1,20
210 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,17	10,68	17,39	178,35	0,13	0,11	30,37	38,2		51,62	86,15	34,14	1,15
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89			11,89	8,97	4,80	0,81
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			23,61	23,52	47,74	498,45	0,31	0,39	41,60	114,8	197,02	424,59	113,28	4,12	
Итого за день: 0,00 руб.			78,99	82,78	276,88	2175,10	0,94	1,33	75,54	264,5	850,09	1287,52	292,40	17,54	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	23,06	18,95	21,95	21,25
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	62,15	56,97	37,69	46,63
Полдник (15 %)	17,35	22,85	19,34	20,15
Ужин (20 %)	43,72	39,20	18,29	27,69
Итого за день (85 - 105 %)	146,28	137,97	106,08	120,84

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,5

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

Калькулятор  /Саморханова И.С./

ООО "Ника"

Примерное Меню (3-7 лет)

День 2

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 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
275 СБ 2012Г	КАША "ДРУЖБА",*	180	4,79	10,18	25,54	213,61	0,09	0,16	1,19	54,3	118,78	129,16	27,97	0,55
507 СБ 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
Итого по подменю:			7,94	11,71	59,96	377,92	0,13	0,25	1,99	64,3	194,23	196,31	42,67	1,84

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

126 СБ 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**

310 СБ 2012Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	шт	0,31	0,28	0,02	3,78		0,01			6,0	8,68	0,74	0,12
121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
163 СБ 2012Г	СУП КАРТОФ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,*	25/180	2,03	0,87	11,90	63,52	0,09	0,06	14,69	0,5	8,78	48,75	17,77	0,75
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09	78,74	26,8	97,75	68,52	34,42	1,33
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
123 СБ 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:			21,19	16,13	74,95	532,61	0,27	0,30	97,60	57,6	196,26	284,80	86,48	5,36

**ПОЛДНИК**

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
578 СБ 2012Г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ..	50	3,97	6,77	31,63	203,37	0,07	0,03		32,5	10,45	37,48	6,14	0,51
Итого по подменю:			9,77	11,77	41,23	311,37	0,15	0,33	2,60	72,5	250,45	217,48	34,14	0,71

**УЖИН**

№ 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
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	80	0,92	8,06	7,25	105,23	0,04	0,05	3,52	19,08	38,88	26,75	0,50	
327 СБ 2012Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ,СГ.МОЛОКОМ*	130/30	25,31	6,51	36,73	306,90	0,09	0,35	0,49	68,1	247,44	35,75	1,17	
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		7,43	3,96	0,77	
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			29,39	14,97	72,06	542,70	0,15	0,41	4,10	68,1	198,13	306,75	69,26	2,66
Итого за день: 0,00 руб.			68,81	55,10	260,94	1822,32	0,73	1,31	116,29	262,5	855,07	1016,34	241,55	12,77

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПиН Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	14,70	19,52	22,97	21,00
Второй завтрак (5 %)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35 %)	39,24	26,88	28,72	29,59
Полдник (15 %)	18,09	19,62	15,80	17,30
Ужин (20 %)	54,43	24,95	27,61	30,15
Итого за день (85 - 105 %)	127,43	91,83	99,98	101,24

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

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

Калькулятор  /Саморханова И.С./

Примерное Меню (3-7 лет)

День 3

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>														
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
284 СБ 2012Г	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	170	7,15	10,37	33,54	256,80	0,19	0,19	3,05	57,8	141,90	179,01	44,57	1,43
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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:			13,65	14,66	66,63	454,05	0,25	0,32	3,77	90,8	298,05	302,51	60,47	1,98

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 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

79 СБ 2012Г	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ*	50	0,81	2,64	5,71	49,91	0,04	0,03	8,43		11,64	24,09	11,19	0,41
165 СБ 2012Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)	180	8,59	4,13	14,77	130,62	0,15	0,13	18,26	28,2	32,49	159,67	44,93	1,29
408 СБ 2012Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70/30	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	29,85	334,97	20,30	7,21
432 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02		23,2	17,89	41,84	7,56	0,78
526 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63
122 СБ 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 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:			36,77	28,22	97,49	793,26	0,67	2,49	60,73	8522,9	117,46	623,75	100,93	11,25

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК.	200	5,40	2,00	1,40	138,00	0,06	0,26	3,20		218,00	170,00	26,00	0,20
602 СБ 2012Г	ВАФЛИ	1 ШТ	0,70	0,83	19,33	87,53	0,01	0,01		0,5	4,00	14,00	2,50	0,38
Итого по подменю:			6,10	2,83	20,73	225,53	0,07	0,27	3,20	0,5	222,00	184,00	28,50	0,58

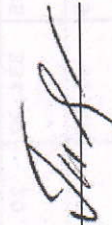
УЖИН

№ 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
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43			23,64	11,97	0,76
417 СБ 2012Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ*	200	17,84	20,42	18,55	329,34	0,13	0,09	21,64			73,47	31,61	1,13
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89			8,97	4,80	0,81
123 СБ 2012Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,03	0,01				24,38	5,75	0,71
Итого по подменю:			20,31	26,60	41,56	488,04	0,17	0,12	29,96			56,44	130,46	3,41
Итого за день: 0,00 руб.			76,83	72,31	249,41	2052,88	1,17	3,21	99,66	8614,2	700,95	1247,72	248,03	18,62

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	25,28	24,43	25,53	25,23
Второй завтрак (5 %)	68,09	47,03	8,81	5,11
Обед (35 %)	11,30	4,72	37,35	44,07
Полдник (15 %)	37,61	44,33	7,94	12,53
Ужин (20 %)	142,28	120,52	15,92	27,11
Итого за день (85 - 105 %)	142,28	120,52	95,56	114,05

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

Директор  /Теплохов А.П./

Заав. производством //

Калькулятор

 /Саморханова И.С./



Примерное Меню (3-7 лет)

День 4

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
109 СБ 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 2012Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ..	170	4,76	6,27	28,47	190,09	0,06	0,17	1,30	37,0	126,10	131,33	27,28	0,40
508 СБ 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:			10,09	9,50	70,52	409,28	0,12	0,34	2,65	57,0	255,74	254,88	57,33	1,59

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	АПЕЛЬСИНЫ	ШТ	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66
Итого по подменю:			1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66

ОБЕД

120 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СВЕЖИЙ*	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
157 СБ 2012Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	180	1,57	2,75	8,08	63,41	0,06	0,05	17,71	18,0	25,35	41,31	16,68	0,58
348 СБ 2012Г	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ.,	70	12,88	7,79	4,17	138,32	0,09	0,16	0,40	53,0	44,37	193,82	37,91	1,02
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	159,01	0,16	0,13	25,49	31,3	45,99	96,32	32,42	1,21
517 СБ 2012Г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,02	0,02	13,96	56,11			0,32		1,53	0,63	0,42	0,09
123 СБ 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:			21,26	17,45	66,86	512,11	0,36	0,36	48,12	102,3	132,73	374,46	101,58	3,91

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
566 СБ 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:			10,59	6,98	32,49	235,09	0,10	0,30	1,06	46,7	189,19	165,55	25,19	0,55

УЖИН

6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	80	0,92	8,06	7,25	105,23	0,04	0,05	3,52		19,08	38,88	26,75	0,50
---------------	--------------------	----	------	------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
330 СБ 2012Г	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ,,	130/30	30,34	7,52	45,79	372,18	0,10	0,37	0,53	47,1	242,40	303,72	41,56	0,77
460 СБ 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
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого по подменю:			35,06	17,13	79,96	614,38	0,19	0,50	4,73	56,1	330,27	410,03	82,47	2,44
Итого за день: 0,00 руб.			78,98	51,50	267,65	1854,02	0,86	1,57	188,56	262,3	982,73	1255,52	295,17	9,15

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	18,69	15,83	27,02	22,74
Второй завтрак (5 %)	3,67	0,73	6,83	4,62
Обед (35 %)	39,37	29,08	25,62	28,45
Полдник (15 %)	19,61	11,63	12,45	13,06
Ужин (20 %)	64,93	28,55	30,64	34,13
Итого за день (85 - 105 %)	146,26	85,83	102,55	103,00

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

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

Примерное Меню (3-7 лет)

День 5

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>														
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.	170	6,15	7,63	25,27	195,11	0,16	0,18	1,30	37,0	137,62	177,93	47,96	1,08
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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:			13,27	13,03	55,52	393,86	0,23	0,37	2,67	80,0	351,87	339,93	69,56	1,56

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 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

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
142 СБ 2012Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	180	1,49	37,17	9,24	377,45	0,04	0,05	14,42	10,8	32,93	41,39	18,21	0,83
374 СБ 2012Г	МЯСО ТУШЕНОЕ	35/35	11,93	9,71	1,81	142,32	0,01	0,01	1,35		2,39	6,03	2,78	0,11
283 СБ 2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	130	4,13	6,44	18,61	148,86	0,14	0,07	2,34	26,0	8,43	98,88	65,02	2,19
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 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 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:			22,83	53,95	74,87	879,64	0,26	0,17	24,21	36,8	70,71	199,64	104,80	5,19

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
556 СБ 2012Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ..	50	2,77	2,02	30,55	151,48	0,04	0,03	0,11	6,3	9,70	28,05	5,59	0,63
Итого по подменю:			8,57	7,02	40,15	259,48	0,12	0,33	2,71	46,3	249,70	208,05	33,59	0,83

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
															В	У
310 СБ 2012Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	шт	0,31	0,28	0,02	3,78		0,01		6,0		8,68	6,12	0,74	0,12	
71 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.	50	0,98	5,06	3,23	62,43	0,04	0,03			3,40		11,56	27,90	14,84	0,34
355 СБ 2012Г	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ,	70	8,59	4,04	7,64	101,88	0,08	0,09		27,5	3,02	43,94	138,02	31,92	0,72	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,13	0,07	0,09		26,8	78,74	97,75	68,52	34,42	1,33	
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03			15,06	5,88	4,95	2,64	0,49	
123 СБ 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:			15,07	15,24	44,55	377,42	0,25	0,26	100,22	60,3	173,10	269,89	90,31	3,71		
Итого за день: 0,00 руб.			59,74	89,24	238,09	2002,40	0,87	1,14	131,81	223,5	852,38	1024,51	302,26	12,69		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	24,57	21,72	21,27	21,88
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	42,28	89,92	28,69	48,87
Полдник (15 %)	15,87	11,70	15,38	14,42
Ужин (20 %)	27,91	25,40	17,07	20,97
Итого за день (85 - 105 %)	110,63	148,73	91,22	111,24

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,5:4,0

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

ООО "Ника"

День 6

Примерное Меню (3-7 лет)

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>														
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
270 СБ 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
507 СБ 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
Итого по подменю:			13,01	9,91	63,94	397,87	0,18	0,28	1,83	59,9	290,20	311,59	47,22	2,06

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 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

59 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	6,12	3,31	70,90	0,01	0,01	11,46		18,34	12,13	7,01	0,72
174 СБ 2012Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ..	180/10	4,96	5,04	25,05	166,66	0,14	0,16	15,40	27,0	88,43	114,85	29,53	0,96
391 СБ 2012Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,66	12,78	10,93	214,05	0,06	0,12	0,21	22,8	29,31	137,93	17,40	6,36
433 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,78	5,90	29,29	189,44	0,09	0,04	4,31	26,0	23,07	54,38	15,39	0,93
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
122 СБ 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 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:			29,22	30,31	117,73	865,78	0,35	0,36	31,78	75,8	190,94	372,07	83,88	11,13

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	СНЕЖОК.	200	5,40	2,00	1,40	138,00	0,06	0,26	3,20		218,00	170,00	26,00	0,20
602 СБ 2012Г	ВАФЛИ	1 ШТ	0,70	0,83	19,33	87,53	0,01	0,01		0,5	4,00	14,00	2,50	0,38
Итого по подменю:			6,10	2,83	20,73	225,53	0,07	0,27	3,20	0,5	222,00	184,00	28,50	0,58


УЖИН

№ 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
69 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	50	0,69	5,04	4,02	64,20	0,01	0,02	4,52		17,01	19,65	9,96	0,63
397 СБ 2012Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ С МОЛ.СОУСОМ	80/30	18,97	11,42	10,83	222,39	0,29	1,98	28,22	6882,2	108,69	353,31	27,13	6,32
144 СБ 2016Г	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ,	150	3,44	10,95	24,70	211,05	0,18	0,12	28,77	25,5	31,37	98,54	36,96	1,40
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180			9,04	36,17			0,09		9,09	7,43	3,96	0,77
122 СБ 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 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:			26,26	27,73	67,03	625,25	0,53	2,14	61,60	6907,7	175,45	516,31	86,56	10,05
Итого за день: 0,00 руб.			75,11	71,30	282,17	2172,15	1,16	3,07	108,41	7043,9	894,59	1394,97	255,16	26,02

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПиН Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	24,09	16,52	24,50	22,10
Второй завтрак (5%)	0,96	0,87	4,88	3,21
Обед (35%)	53,48	53,00	45,11	48,76
Полдник (15%)	11,30	4,72	7,94	12,53
Ужин (20%)	48,63	46,22	25,68	34,76
Итого за день (85 - 105%)	138,46	121,32	108,11	121,36

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

Директор  Теплоухов А.П./

Зав. производством  //

Калькулятор 

/Саморханова И.С./

Примерное Меню (3-7 лет)

День 7

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>														
107 СБ 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 2012Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ),	170	5,33	5,97	27,03	183,83	0,06	0,13	0,98	28,9	97,49	87,59	14,56	0,33
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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
125 СБ 2012Г	БАТОН	30	2,49	0,42	15,72	76,50	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого по подменю:			10,96	12,06	70,64	435,74	0,13	0,23	1,63	58,9	168,64	166,59	28,06	1,04

2-ОЙ ЗАВТРАК

126 СБ 2012Г	МАНДАРИН.	ШТ	1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08
Итого по подменю:			1,04	0,26	9,75	45,50	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08

ОБЕД

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	1,13		5,18	5,40	3,15	0,14
156 СБ 2012Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	180	1,54	3,03	6,88	60,95	0,05	0,05	23,03	10,8	35,98	39,25	16,98	0,60
378 СБ 2012Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	50/50	16,67	11,56	4,47	188,55	0,02	0,02	3,38	18,0	6,93	15,47	4,72	0,26
441 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.*	130	2,78	5,79	18,78	138,51	0,14	0,11	22,09	27,5	35,74	82,66	27,85	1,01
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
122 СБ 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 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:			26,35	21,02	75,51	600,11	0,28	0,22	53,23	56,3	99,29	184,12	64,49	3,77

ПОЛДНИК

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
566 СБ 2012Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,75	2,37	29,39	161,87	0,08	0,08	0,01	33,5	18,38	61,09	8,38	0,80

№ 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		
Итого по подмену:																
<b>УЖИН</b>																
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	50	0,57	5,04	4,53	65,77	0,03	0,03	2,20		11,93	24,30	16,72	0,31		
327 СБ 2012Г	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ*	130/30	25,31	6,51	36,73	306,90	0,09	0,35	0,49	68,1	165,96	247,44	35,75	1,17		
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,06	0,01	9,25	37,33			2,89		11,89	8,97	4,80	0,81		
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого по подмену:																
Итого за день: 0,00 руб. 29,10 11,96 69,55 504,40 0,14 0,39 5,58 68,1 193,78 293,71 60,07 2,51 8,35																

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет**

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20%)	20,30	20,10	27,07	24,21
Второй завтрак (5%)	1,93	0,43	3,74	2,53
Обед (35%)	48,80	35,03	28,93	33,34
Полдник (15%)	21,39	12,28	14,33	14,56
Ужин (20%)	53,89	19,93	26,65	28,02
Итого за день (85 - 105%)	146,30	87,78	100,70	102,66

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

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

Калькулятор  /Саморханова И.С./



День 8

Примерное Меню (3-7 лет)

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>																
105 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,22	2,89	10,48	84,73	0,03	0,04	0,07	23,0	93,80	72,00	7,60	0,33		
279 СБ 2012Г	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	180	6,59	6,39	33,54	218,72	0,14	0,18	1,17	36,0	126,19	176,84	34,35	1,72		
514 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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:			13,71	11,79	63,79	417,47	0,21	0,37	2,54	79,0	340,44	338,84	55,95	2,20		

2-ОЙ ЗАВТРАК

532 СБ 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

82 СБ 2012Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ..	50	1,39	3,58	5,12	58,20	0,05	0,05	5,98	10,0	9,55	32,99	12,23	0,45
146 СБ 2012Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,	180	1,82	3,14	11,05	79,81	0,08	0,06	19,62	10,8	26,73	51,52	21,05	0,77
360 СБ 2012Г	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС БЕЛЫЙ	60/30	8,15	6,57	9,00	128,08	0,07	0,07	1,17	20,8	26,78	118,13	25,35	0,68
334 СБ 2016 Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ..	130	5,08	6,78	25,61	183,78	0,19	0,06	1,95	21,2	43,03	144,50	56,90	1,69
479 СБ 2018	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (2018)	200	0,11	0,04	22,75	91,74			3,00		6,85	9,13	3,00	0,17
122 СБ 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 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:			21,29	20,55	100,89	677,29	0,44	0,26	31,72	62,8	122,23	393,65	127,08	4,69

ПОЛДНИК

529 СБ 2012Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
587 СБ 2012Г	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА,*	70	5,07	3,71	41,74	220,60	0,08	0,04	0,07	7,2	13,95	48,41	8,74	0,82
Итого по подменю:			10,29	8,21	50,38	317,80	0,15	0,31	2,41	43,2	229,95	210,41	33,94	1,00

УЖИН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
															В
475 СБ 2012	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ..	50	1,22	5,05	7,02	78,36	0,04	0,04	9,75			13,08	29,00	16,45	0,59
420 СБ 2012Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	11,79	9,55	6,00	157,73	0,02	0,05	0,20	18,0		30,86	33,67	4,80	0,34
439 СБ 2012Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	130	4,15	5,42	25,27	166,73	0,17	0,14	23,65	7,8		59,54	107,87	33,11	1,16
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06			5,88	4,95	2,64	0,49
122 СБ 2012Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,32	20,42	66,57	534,18	0,28	0,27	48,66	25,8		113,36	188,49	59,80	2,80
Итого за день: 0,00 руб.			65,61	60,97	304,63	2038,74	1,09	1,22	87,33	210,8		812,98	1138,39	280,77	12,09

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПиН Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	25,41	19,67	24,44	23,19
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	39,43	34,30	38,66	37,65
Полдник (15 %)	19,06	13,68	19,30	17,66
Ужин (20 %)	37,63	34,03	25,51	29,68
Итого за день (85 - 105 %)	121,52	101,68	116,72	113,29

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,6

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

ООО "Ника"

Примерное Меню (3-7 лет)

День 9

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 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	
281 СБ 2012Г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.	170	6,15	7,63	25,27	195,11	0,16	0,18	1,30	37,0	177,93	47,96	1,08	
508 СБ 2012Г	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	142,03	0,04	0,16	1,30	20,0	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:			11,48	10,86	67,32	414,30	0,22	0,35	2,65	57,0	267,26	301,48	78,01	2,27

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

126 СБ 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**

71 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	50	0,98	5,06	3,23	62,43	0,04	0,03	3,40	11,56	27,90	14,84	0,34	
145 СБ 2012Г	СВЕКОЛЬНИК..	180	1,63	1,95	12,36	73,55	0,06	0,05	13,09	9,9	41,64	23,02	1,19	
399 СБ 2012Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ.	70	10,45	9,48	6,25	152,50	0,05	0,08	2,31	15,4	114,54	15,95	5,43	
435 СБ 2012Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ*.	130	3,13	5,06	13,47	111,91	0,06	0,08	68,26	23,6	78,37	29,47	1,11	
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	200	0,44	0,03	21,79	89,05		0,01	0,40	22,50	15,40	6,00	1,23	
122 СБ 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 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:			19,79	21,90	75,54	580,88	0,26	0,27	87,46	48,9	188,44	305,43	97,83	10,23

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	РЯЖЕНКА.	200	5,80	8,00	8,00	127,20	0,03	0,20	0,45	45,0	186,00	21,00	0,15	
602 СБ 2012Г	ВАФЛИ:	2 ШТ	1,23	1,45	34,01	154,04	0,01	0,02		0,8	7,04	4,40	0,66	
Итого по подменю:			7,03	9,45	42,01	281,24	0,04	0,22	0,45	45,8	193,04	162,64	25,40	0,81

**УЖИН**



ООО "Ника"

Примерное Меню (3-7 лет)

День 10

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>														
104 СБ 2012Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-й ВАР)	30/10	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45
276 СБ 2012Г	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)..	170	7,97	23,58	34,99	384,82	0,19	0,23	1,35	133,7	145,38	194,76	43,31	1,32
515 СБ 2012Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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:			14,47	27,87	68,08	582,07	0,25	0,36	2,07	166,7	301,53	318,26	59,21	1,87

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

532 СБ 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**

121 СБ 2012Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
168 СБ 2012Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	180	6,66	6,64	12,35	135,73	0,08	0,12	13,29	10,8	29,21	128,26	34,42	0,94
422 СБ 2012Г	БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,24	8,92	7,05	154,20	0,07	0,11	1,27	24,3	41,76	109,63	14,80	0,92
432 СБ 2012Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02		23,2	17,89	41,84	7,56	0,78
521 СБ 2012Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
122 СБ 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 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:			28,09	21,57	97,71	701,33	0,30	0,29	21,06	58,3	116,50	333,51	75,93	4,80

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2012Г	КЕФИР,	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,06	0,26	1,05	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
572 СБ 2012Г	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	4,49	0,64	27,61	134,13	0,08	0,03	0,19	2,2	10,26	41,26	8,34	0,56
Итого по подменю:			10,29	5,64	35,61	234,33	0,14	0,29	1,24	32,2	190,26	176,26	29,34	0,71

**УЖИН**

№ 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	
6 СБ 2012Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
308 СБ 2016 Г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.С ПЕЧЕНЬЮ С ТОМ.СОУС.,	200/30	13,73	10,73	37,89	303,10	0,39	1,28	56,24	4278,2		31,85	283,31	55,00	5,43
630 СБ 2012Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06			5,88	4,95	2,64	0,49
123 СБ 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:			17,58	17,02	70,41	507,47	0,48	1,36	73,94	4278,2		57,33	341,80	83,45	7,01
Итого за день: 0,00 руб.			70,43	72,10	294,81	2117,20	1,18	2,31	100,31	4535,5		672,62	1176,83	251,93	15,79

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 3-7 лет

СанПин Таблица 6	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 %)	26,80	46,45	26,08	32,34
Второй завтрак (5 %)			8,81	5,11
Обед (35 %)	52,02	35,95	37,44	38,96
Полдник (15 %)	19,06	9,40	13,64	13,02
Ужин (20 %)	32,56	28,37	26,98	28,19
Итого за день (85 - 105 %)	130,43	120,17	112,95	117,62

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,2

Директор  Теплоухов А.П./

Зав. производством  //

Калькулятор 

/Саморханова И.С./

**ООО "Ника"**

**Меню-раскладка на выдачу продуктов питания**

Подразделение: Примерное Меню (3-7 лет)

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

**День 1**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, N рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030

**КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)..**

Выход: 170, N рец.: 277 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА МАННАЯ	0,0262	0,026
МОЛОКО 2,5%	0,0901	0,090
ВОДА	0,0595	0,060
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0042	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1632	0,163
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0042	0,004
ВЫХОД:	0,1700	0,170

**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**

**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 ВИТАМИННЫЙ**

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

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0240	0,024
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0120	0,012
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,003
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	
ВОДА	0,0030	0,003
ВЫХОД:	0,0600	0,060

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0156	0,016
--------------------------------	--------	-------

**СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ\***

Выход: 180/10, N рец.: 176 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0180	0,018
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,007
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1350	0,135
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0036	0,004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0009	0,001
МОЛОКО 2,5%	0,0270	0,027
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**Вх. рецепт: БУЛЬОН МЯСНОЙ**

ГОВЯДИНА Б/К	0,0338	0,034
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0011	0,001
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0007	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
ВОДА	0,1688	0,169
ВЫХОД:	0,1350	0,135
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0011	0,001

**Вх. рецепт: ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА**

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

ВЫХОД:	0,0100	0,010
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0158	0,016

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0162	0,016
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0216	0,022
--------------------------------	--------	-------

**КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ**

Выход: 70, N рец.: 391 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0362	0,036
ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО)	0,0240	0,024
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0133	0,013
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0077	0,008
МОЛОКО 2,5%	0,0161	0,016
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0875	0,088
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0049	0,005
МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

**РИС ОТВАРНОЙ.**

Выход: 130, N рец.: 424 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РИС ОБРАБ.ПАРОМ	0,0468	0,047
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0018	0,002
ВЫХОД:	0,1300	0,130

**КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.**

Выход: 180, N рец.: 17840891-2016, Порций: 1,00

КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ "ВИТОШКА"	0,0180	0,018
ВОДА	0,1755	0,176

**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: 200, N рец.: 531 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЙОГУРТ 2,5%	0,2000	0,200
-------------	--------	-------

**ПРЯНИКИ**

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

ПРЯНИКИ КГ	0,0350	0,035
------------	--------	-------

**УЖИН**

**ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,,**

Выход: 50, N рец.: 133 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННОЙ	0,0375	0,038
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0056	0,006
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,001
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

СВЁКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0383	0,038
-------------------------------	--------	-------

**СУФЛЕ РЫБНОЕ,**

Выход: 70, N рец.: 346 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0900	0,090
МАССА ОТВАРНОЙ РЫБЫ	0,0500	0,050
МОЛОКО 2,5%	0,0245	0,025

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0028	0,003
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0028	0,003
ЯЙЦА	0,0122	0,012
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0170	0,017
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0021	0,002
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0014	0,001
ВЫХОД:	0,0700	0,070
<b>Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ</b>		
МОЛОКО 2,5%	0,0245	0,025
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,002
ВЫХОД:	0,0245	0,025
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0020	0,002

**РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ**

Выход: 150, N рец.: 210 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0300	0,030
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,012
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
МАССА ГОТОВОГО РАГУ	0,1500	0,150
ВЫХОД:	0,1500	0,150

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0720	0,072
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0240	0,024
--------------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ**

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0011	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0011	0,001
ВОДА	0,0248	0,025
СМЕТАНА 15%	0,0225	0,023
ВЫХОД:	0,0450	0,045

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)**

Выход: 180/7, N рец.: 459 СБ 2018Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,1870	0,187

**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
--------------------	--------	-------

**День 2**

**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 "ДРУЖБА",\***

Выход: 180, N рец.: 275 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РИС КРУГЛЫЙ	0,0135	0,014
КРУПА ПШЕННАЯ	0,0099	0,010
МОЛОКО 2,5%	0,0918	0,092
ВОДА	0,0630	0,063
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,009
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 200, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00

САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
ВОДА	0,1000	0,100
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

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

**ЯБЛОКИ,**

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

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

**ОБЕД**

**ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ**

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

ЯЙЦА КУРИНЫЕ ДИЕТ.1К.	0,0600	0,060
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002

**ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ**

Выход: 50, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**СУП КАРТОФ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,\***

Выход: 25/180, N рец.: 163 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0008	0,001
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0001	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0001	
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,1260	0,126
ЗЕЛЕНЬ	0,0001	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
ВЫХОД:	0,2050	0,205

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0720	0,072
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0007	0,001
--------------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ**

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0029	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0003	
ЯЙЦА	0,0002	
ВОДА	0,0003	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0036	0,004
ВЫХОД:	0,0025	0,003

**БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ\***

Выход: 70, N рец.: 422 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЦЫПЛЯТА БР	0,0518	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0130	0,013
МОЛОКО 2,5%	0,0180	0,018
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0028	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ БИТОЧКОВ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

Выход: 150, N рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1575	0,158
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0030	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,005
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0018	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
ВЫХОД:	0,1500	0,150

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0060	0,006
--------------------------------	--------	-------

**КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)**

Выход: 200, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00



Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,020
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0240	0,024
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,010
ВОДА	0,2027	0,203
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### ХЛЕБ РЖАНОЙ.

Выход: 40, № рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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

#### ПОЛДНИК

#### МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

Выход: 200, № рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ..

Выход: 50, № рец.: 578 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0325	0,033
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0017	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0059	0,006
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0017	0,002
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,008
ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ	0,0010	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0009	0,001
ВОДА	0,0142	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0604	0,060
ВЫХОД:	0,0500	0,050
ВЛАЖНОСТЬ: %	17,0000	17,000

#### УЖИН

#### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..

Выход: 80, № рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,008
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0024	0,002
ВЫХОД:	0,0800	0,080

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ  
 МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0704 0,070

#### ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ\*

Выход: 130/30, № рец.: 327 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,0990	0,099
КРУПА МАННАЯ	0,0095	0,010
ЯЙЦА	0,0113	0,011
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,013
ИЗЮМ	0,0133	0,013
ВАНИЛИН	0,0001	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0035	0,004
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1450	0,145
МАССА ГОТОВОГО ПУДИНГА	0,1300	0,130
ВЫХОД:	0,1600	0,160

Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ

МОЛОКО 2,5%	0,0225	0,023
ВОДА	0,0075	0,008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0012	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,003
ВАНИЛИН		
ВЫХОД:	0,0300	0,030
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0012	0,001

#### ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)

Выход: 180, № 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

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.</b>		
Выход: 40, № рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0400	0,040

#### День 3

#### ЗАВТРАК

#### БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)

Выход: 30/10, № рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

#### КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).

Выход: 170, № рец.: 284 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ПШЕННАЯ	0,0340	0,034
МОЛОКО 2,5%	0,1020	0,102
МАССА КАШИ	0,1326	0,133
ДЛЯ СИРОПА:		
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0041	0,004
ВОДА	0,0204	0,020
МАССА СИРОПА	0,0204	0,020
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0170	0,017
МАССА ЯБЛОК, ПРИПУЩЕННЫХ С	0,0374	0,037
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,007
СМЕТАНА 15%	0,0068	0,007
МАССА КАШИ	0,1326	0,133

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

Выход: 200, № рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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..

Выход: 200, № рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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

#### ОБЕД

#### САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ\*

Выход: 50, № рец.: 79 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ВАРЕНОГО ОЧИЩЕННОГО	0,0300	0,030
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,0055	0,006
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0065	0,007
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0308	0,031
---------------------------	--------	-------

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ ВАРЕНАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.01-31.08 25%	0,0058	0,006
--------------------------------	--------	-------

#### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)

Выход: 180, № рец.: 165 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0387	0,039
МАССА ОТВАРНОГО МИНТАЯ	0,0315	0,032
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,007
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### Вх. рецепт: БУЛЬОН РЫБНЫЙ

ПИЩЕВЫЕ РЫБНЫЕ ОТХОДЫ	0,0499	0,050
ВОДА	0,1729	0,173
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0011	0,001
ЯЙЦА	0,0040	0,004
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0033	0,003
ВЫХОД:	0,1330	0,133

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0814	0,081
---------------------------	--------	-------

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

<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007

**ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,**

<b>Выход: 70/30, N рец.: 408 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,1030	0,103
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0090	0,009
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
МАССА ЖАРеной ПЕЧЕНИ	0,0700	0,070
ВЫХОД: С СОУСОМ	0,1000	0,100

**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

**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.**

<b>Выход: 130, N рец.: 432 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0442	0,044
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1248	0,125
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0058	0,006
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0022	0,002
ВЫХОД:	0,1300	0,130

**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.**

<b>Выход: 180, N рец.: 526 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ИЗЮМ	0,0180	0,018
МАССА ПЛОДОВ ОТВАРНЫХ	0,0288	0,029
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ВОДА	0,1818	0,182
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**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**

**СНЕЖОК.**

<b>Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
СНЕЖОК НАПИТОК	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**ВАФЛИ**

<b>Выход: 1 ШТ, N рец.: 602 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ	0,0250	0,025

**УЖИН**

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ**

<b>Выход: 60, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ЧЕСНОК	0,0003	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
ВЫХОД:	0,0600	0,060

**Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0540	0,054
-------------------------------	--------	-------

**РАГУ ИЗ ПТИЦЫ\***

<b>Выход: 200, N рец.: 417 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ГРУДКА КУРИНАЯ	0,0820	0,082
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0023	0,002
МАССА ЖАРеной ПТИЦЫ	0,0572	0,057
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0027	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0115	0,012
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0045	0,005
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0012	0,001
МАССА ГАРНИРА И СОУСА	0,1428	0,143
ВЫХОД:	0,2000	0,200

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

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

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0915	0,092
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0195	0,020
--------------------------------	--------	-------

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)**

<b>Выход: 180/7, N рец.: 459 СБ 2018Г, Порций: 1,00</b>		
ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,1870	0,187

**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 РЖАНОЙ**

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

**День 4**

**ЗАВТРАК**

**БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ\***

<b>Выход: 20/10, N рец.: 109 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
БАТОН.	0,0200	0,020
ПОВИДЛО	0,0100	0,010
ВЫХОД:	0,0300	0,030

**КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.**

<b>Выход: 170, N рец.: 283 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
РИС КРУГЛЫЙ	0,0262	0,026
ВОДА	0,0493	0,049
МОЛОКО 2,5%	0,1003	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0043	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1632	0,163
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0043	0,004
ВЫХОД:	0,1700	0,170

**КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)**

<b>Выход: 200, N рец.: 508 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
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**

**АПЕЛЬСИНЫ**

<b>Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	0,2200	0,220

**ОБЕД**

**ОГУРЧИК СВЕЖИЙ\***

<b>Выход: 60, N рец.: 120 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0600	0,060

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.**

<b>Выход: 180, N рец.: 157 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
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 01.09-31.10 25%	0,0351	0,035
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007
--------------------------------	--------	-------

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

### **РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ.,**

Выход: 70, N рец.: 348 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0616	0,062
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0035	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0049	0,005
МАССА ЖАРеной РЫБЫ	0,0518	0,052
ЯЙЦА	0,0182	0,018
МОЛОКО 2,5%	0,0070	0,007
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0018	0,002
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
МАССА ОМЛЕТА	0,0238	0,024
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0735	0,074
ВЫХОД:	0,0700	0,070

### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

Выход: 150, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МОЛОКО 2,5%	0,0225	0,023
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0013	0,001
ВЫХОД:	0,1500	0,150

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,1260	0,126
---------------------------	--------	-------

### **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 РЖАНОЙ.**

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

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

### ПОЛДНИК

#### **КЕФИР,**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **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

#### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..**

Выход: 80, N рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,008
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0024	0,002
ВЫХОД:	0,0800	0,080

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0704	0,070
--------------------------------	--------	-------

#### **СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ,,**

Выход: 130/30, N рец.: 330 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,1170	0,117
--------	--------	-------

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

ЯЙЦА	0,0043	0,004
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,013
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0173	0,017
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1470	0,147
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0043	0,004
МАССА ГОТОВЫХ СЫРНИКОВ	0,1300	0,130
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,1600	0,160

### **ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)**

Выход: 180, N 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
--------	--------	-------

### **БАТОН**

Выход: 30, N рец.: 125 СБ 2012Г, Порций: 1,00

БАТОН.	0,0300	0,030
--------	--------	-------

### День 5

#### ЗАВТРАК

#### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, N рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030

#### **КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.**

Выход: 170, N рец.: 281 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ГЕРКУЛЕС	0,0262	0,026
ВОДА	0,0493	0,049
МОЛОКО 2,5%	0,1003	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0043	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1632	0,163
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0043	0,004
ВЫХОД:	0,1700	0,170

#### **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

#### **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

#### **ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ**

Выход: 50, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **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

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
СМЕТАНА 15%	0,0072	0,007
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0144	0,014
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0090	0,009
<b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0288	0,029

#### **МЯСО ТУШЕНОЕ**

<b>Выход: 35/35, N рец.: 374 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ГОВЯДИНА З/Т	0,0580	0,058
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0030	0,003
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0040	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0020	0,002
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0014	0,001
МАССА ТУШЕНОГО МЯСА	0,0350	0,035
МАССА МЯСА С СОУСОМ	0,0700	0,070
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0030	0,003

#### **КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,**

<b>Выход: 130, N рец.: 263 СБ 2012, Порций: 1,00</b>		
КРУПА ГРЕЧА ЯДРИЦА	0,0325	0,033
ВОДА	0,0975	0,098
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0001	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0065	0,007
МАССА КАШИ	0,1248	0,125
ВЫХОД:	0,1300	0,130

#### **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.**

<b>Выход: 180, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0360	0,036
ВОДА	0,1548	0,155
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0135	0,014
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **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: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

### ПОЛДНИК

#### **МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ**

<b>Выход: 200, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МОЛОКО 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ..**

<b>Выход: 50, N рец.: 556 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0008	0,001
ПОВИДЛО	0,0209	0,021
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0008	0,001
ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ	0,0011	0,001
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### **Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ**

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0203	0,020
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0022	0,002
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0014	0,001
ЯЙЦА	0,0014	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0007	0,001
ВОДА	0,0104	0,010
ВЫХОД:	0,0359	0,036
ВЛАЖНОСТЬ: %	1,1847	1,185

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>УЖИН</b>		
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		
<b>Выход: шт, N рец.: 310 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ ДИЕТ.1К.	0,0600	0,060
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002

#### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.**

<b>Выход: 50, N рец.: 71 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	0,0255	0,026
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	0,0200	0,020
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0280	0,028

#### **ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ,**

<b>Выход: 70, N рец.: 355 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0420	0,042
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0112	0,011
МОЛОКО 2,5%	0,0119	0,012
ЯЙЦА	0,0028	0,003
МАССА РЫБНОЙ КОТЛЕТНОЙ	0,0660	0,066
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0014	0,001
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0140	0,014
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0021	0,002
ЗЕЛЕНЬ	0,0009	0,001
МАССА ФАРША	0,0140	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ ЗРАЗ	0,0700	0,070
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0070	0,007

#### **КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

<b>Выход: 150, N рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1575	0,158
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0067	0,007
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0030	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,009
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,005
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0018	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
ВЫХОД:	0,1500	0,150

#### **Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0060	0,006
--------------------------------	--------	-------

#### **ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"**

<b>Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

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

### День 6

#### ЗАВТРАК

#### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)**

<b>Выход: 30/10, N рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

#### **КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ\*.**

<b>Выход: 170, N рец.: 270 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	0,0378	0,038
МОЛОКО 2,5%	0,0935	0,094
ВОДА	0,0459	0,046

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
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

#### ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)

Выход: 200, N рец.: 507 СБ 2012Г, Порций: 1,00

САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
МОЛОКО 2,5%	0,0500	0,050
ВОДА	0,1000	0,100
ВЫХОД:	0,2000	0,200

Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА

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

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

##### ЯБЛОКИ,.

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

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

#### ОБЕД

##### САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Выход: 60, N рец.: 59 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0300	0,030
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
ВЫХОД:	0,0600	0,060
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0246	0,025

##### СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ..

Выход: 180/10, N рец.: 174 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0036	0,004
МОЛОКО 2,5%	0,0630	0,063
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,004
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	0,0990	0,099
ВЫХОД:	0,1800	0,180

Вх. рецепт: ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

ВЫХОД:	0,0100	0,010
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0158	0,016

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0720	0,072
---------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0036	0,004
--------------------------------	--------	-------

##### КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Выход: 70, N рец.: 391 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0362	0,036
ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО)	0,0240	0,024
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0133	0,013
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0077	0,008
МОЛОКО 2,5%	0,0161	0,016
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0002	0,000
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0875	0,088
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0049	0,005
МАССА ГОТОВЫХ КОТЛЕТ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

##### МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРН. С ОВОЩАМИ,

Выход: 130, N рец.: 433 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0377	0,038
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1079	0,108
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0026	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0109	0,011
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0038	0,004
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0026	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0012	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0039	0,004
МАССА ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ	0,0260	0,026
ВЫХОД:	0,1300	0,130

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0143	0,014

##### КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)

Выход: 200, N рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,020
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0240	0,024
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,010
ВОДА	0,2027	0,203
ВЫХОД:	0,2000	0,200

##### 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
-----------------------------	--------	-------

#### ПОЛДНИК

##### СНЕЖОК.

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СНЕЖОК НАПИТОК	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

##### ВАФЛИ

Выход: 1 ШТ, N рец.: 602 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ	0,0250	0,025
---------------	--------	-------

#### УЖИН

##### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.

Выход: 50, N рец.: 69 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЧЕСНОК	0,0002	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0450	0,045
-------------------------------	--------	-------

##### СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ С МОЛ.СОУСОМ

Выход: 80/30, N рец.: 397 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,0830	0,083
МАССА ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	0,0560	0,056
ЯЙЦА	0,0140	0,014
МОЛОКО 2,5%	0,0170	0,017
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0013	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0040	0,004
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0790	0,079
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0020	0,002
МАССА ГОТОВОГО СУФЛЕ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,1000	0,100

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%		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		
ВЫХОД:	0,1000	0,100
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС		

##### КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ,

Выход: 150, N рец.: 144 СБ 2016Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0075	0,008
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0075	0,008
ВЫХОД:	0,1500	0,150

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,1380	0,138
---------------------------	--------	-------

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0075	0,008
<b>Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		
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

#### **ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)**

<b>Выход: 180, N рец.: 457 СБ 2018Г, Порций: 1,00</b>		
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**

<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 7

#### ЗАВТРАК

#### **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ**

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

#### **КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)..**

<b>Выход: 170, N рец.: 277 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
КРУПА МАННАЯ	0,0262	0,026
МОЛОКО 2,5%	0,0901	0,090
ВОДА	0,0595	0,060
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0042	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1632	0,163
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0042	0,004
ВЫХОД:	0,1700	0,170

#### **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

#### **БАТОН**

<b>Выход: 30, N рец.: 125 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
БАТОН.	0,0300	0,030

#### 2-ОЙ ЗАВТРАК

#### **МАНДАРИН..**

<b>Выход: ШТ, N рец.: 126 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МАНДАРИНЫ	0,1300	0,130
ВЫХОД:	0,1300	0,130

#### ОБЕД

#### **ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ..**

<b>Выход: 60, N рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0600	0,060
ВЫХОД:	0,0600	0,060

#### **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.**

<b>Выход: 180, N рец.: 156 сб 2012г, Порций: 1,00</b>		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,0360	0,036

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
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 01.09-31.10 25%	0,0216	0,022
---------------------------	--------	-------

#### **Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0090	0,009
--------------------------------	--------	-------

#### **ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ\***

**Выход: 50/50, N рец.: 378 СБ 2012Г, Порций: 1,00**

ГОВЯДИНА З/Т	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	0,0035	0,004
МАССА ТУШЕНОГО МЯСА	0,0500	0,050
МАССА СОУСА	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,1000	0,100

#### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.\***

**Выход: 130, N рец.: 441 СБ 2012Г, Порций: 1,00**

МОЛОКО 2,5%	0,0195	0,020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
ВЫХОД:	0,1300	0,130

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

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,1092	0,109
---------------------------	--------	-------

#### **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.**

**Выход: 180, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00**

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0360	0,036
ВОДА	0,1548	0,155
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0135	0,014
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### **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: 40, N рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
ХЛЕБ ОБЕДЕННЫЙ (ПОКРОВСКИЙ)	0,0400	0,040

#### ПОЛДНИК

#### **КЕФИР,**

<b>Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ**

<b>Выход: 60, N рец.: 566 СБ 2012Г, Порций: 1,00</b>		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0370	0,037
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0009	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0026	0,003
ЯЙЦА	0,0012	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0005	0,001
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0011	0,001
ВОДА	0,0180	0,018
МАССА ТЕСТА	0,0610	0,061
ЯЙЦА	0,0100	0,010
СМЕТАНА 15%	0,0037	0,004
МАССА ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСИ	0,0137	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0730	0,073
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0001	
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0004	
ВЫХОД:	0,0600	0,060

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

УЖИН

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ\***

Выход: 50, N рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0015	0,002
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0440	0,044
--------------------------------	--------	-------

**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ, СГ.МОЛОКОМ\***

Выход: 130/30, N рец.: 327 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,0990	0,099
КРУПА МАННАЯ	0,0095	0,010
ЯЙЦА	0,0113	0,011
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,013
ИЗЮМ	0,0133	0,013
ВАНИЛИН	0,0001	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0035	0,004
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,1450	0,145
МАССА ГОТОВОГО ПУДИНГА	0,1300	0,130
ВЫХОД:	0,1600	0,160

**Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ**

МОЛОКО 2,5%	0,0225	0,023
ВОДА	0,0075	0,008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0012	0,001
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,003
ВАНИЛИН		
ВЫХОД:	0,0300	0,030
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0012	0,001

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)**

Выход: 180/7, N рец.: 459 СБ 2018Г, Порций: 1,00

ВОДА	0,1350	0,135
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0090	0,009
ЛИМОНЫ	0,0070	0,007
ВЫХОД:	0,1870	0,187

**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: 40, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0400	0,040
--------------------	--------	-------

День 8

ЗАВТРАК

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-Й ВАРИАНТ)**

Выход: 20/10, N рец.: 105 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0200	0,020
ВЫХОД:	0,0300	0,030

**КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.**

Выход: 180, N рец.: 279 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0360	0,036
ВОДА	0,0612	0,061
МОЛОКО 2,5%	0,0900	0,090
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1728	0,173
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0045	0,005
ВЫХОД:	0,1800	0,180

**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

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

ВЫХОД: 0,2000 0,200

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 ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ..**

Выход: 50, N рец.: 82 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАССА ВАРеной ОЧИЩЕННОЙ	0,0125	0,013
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0085	0,009
ЯЙЦА	0,0040	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,003
ВЫХОД:	0,0500	0,050

**Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННЫЙ**

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 41,86	0,0225	0,023
-----------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0126	0,013
--------------------------------	--------	-------

**РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ,**

Выход: 180, N 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
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0018	0,002
ВОДА	0,1260	0,126
БУЛЬОН ИЛИ 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 01.09-31.10 25%	0,0540	0,054
---------------------------	--------	-------

**Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007
--------------------------------	--------	-------

**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС БЕЛЫЙ**

Выход: 60/30, N рец.: 360 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МИНТАЙ С/М Б/Г	0,0386	0,039
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0080	0,008
ВОДА	0,0120	0,012
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0080	0,008
ЯЙЦА	0,0034	0,003
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0048	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0008	0,001
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0710	0,071
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0043	0,004
МАССА ТУШЕННЫХ ТЕФТЕЛЕЙ	0,0600	0,060
ВЫХОД: С СОУСОМ	0,0900	0,090

**Вх. рецепт: СОУС БЕЛЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ РЫБЫ)**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0015	0,002
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0015	0,002
ВЫХОД:	0,0300	0,030
ПИЩЕВЫЕ РЫБНЫЕ ОТХОДЫ	0,0124	0,012
ВОДА	0,0429	0,043
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0003	
ЯЙЦА	0,0010	0,001
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0008	0,001
ВЫХОД:	0,0330	0,033

**РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ..**

Выход: 130, N рец.: 334 СБ 2016 Г, Порций: 1,00

РИС ОБРАБ.ПАРОМ	0,0382	0,038
ВОДА	0,0806	0,081
МАССА ГОТОВОЙ КАШИ	0,1066	0,107
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0053	0,005
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0039	0,004
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	0,0120	0,012
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0130	0,013

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
МАССА ПРИПУЩЕННОГО ЛУКА	0,0065	0,007
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0130	0,013

#### КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (2018)

Выход: 200, N рец.: 479 СБ 2018, Порций: 1,00		
КЛЮКВА СВЕЖАЯ	0,0200	0,020
САХАР-ПЕСОК	0,0150	0,015
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,0090	0,009
ВОДА	0,1800	0,180
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### 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

### ПОЛДНИК

#### МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.

Выход: 180, N рец.: 529 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МОЛОКО 2,5%	0,1800	0,180
ВЫХОД:	0,1800	0,180

#### ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА,\*

Выход: 70, N рец.: 587 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0017	0,002
ПОВИДЛО	0,0132	0,013
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0027	0,003
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0001	
ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ	0,0001	
ВЫХОД:	0,0700	0,070
<b>Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ</b>		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0396	0,040
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0042	0,004
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0028	0,003
ЯЙЦА	0,0028	0,003
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0014	0,001
ВОДА	0,0203	0,020
ВЫХОД:	0,0700	0,070
ВЛАЖНОСТЬ: %	2,3100	2,310

### УЖИН

#### МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ..

Выход: 50, N рец.: 475 СБ 2012, Порций: 1,00		
<b>Вх. рецепт: МАРИНАД ОВОЩНОЙ*</b>		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0125	0,013
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,0025	0,003
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0150	0,015
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0005	
САХАР-ПЕСОК	0,0018	0,002
ВОДА	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0175	0,018

#### ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР

Выход: 70, N рец.: 420 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ГРУДКА КУРИНАЯ	0,0520	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0110	0,011
ЯЙЦА	0,0060	0,006
МОЛОКО 2,5%	0,0150	0,015
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ ФРИКАДЕЛЕК	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.</b>		
Выход: 130, N рец.: 439 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МОЛОКО 2,5%	0,0390	0,039
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0039	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0065	0,007
ВЫХОД:	0,1300	0,130

#### Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,1157	0,116
---------------------------	--------	-------

#### ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"

Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.

Выход: 40, N рец.: 122 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0400	0,040

### День 9

#### 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 ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ.

Выход: 170, N рец.: 281 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
КРУПА ГЕРКУЛЕС	0,0262	0,026
ВОДА	0,0493	0,049
МОЛОКО 2,5%	0,1003	0,100
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0043	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0007	0,001
МАССА КАШИ	0,1632	0,163
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0043	0,004
ВЫХОД:	0,1700	0,170

#### 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

#### ЯБЛОКИ,.

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

#### ОБЕД

#### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.

Выход: 50, N рец.: 71 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
МАССА ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	0,0255	0,026
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	0,0200	0,020
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,005
ВЫХОД:	0,0500	0,050

#### Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0280	0,028
--------------------------------	--------	-------

#### СВЕКОЛЬНИК..

Выход: 180, N рец.: 145 СБ 2012Г, Порций: 1,00		
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%	0,0018	0,002



Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
ЗЕЛЕНЬ	0,0007	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0036	0,004
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0310	0,031
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0072	0,007
<b>Вх. рецепт: СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
СВЕКЛА СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0461	0,046

#### **ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ.**

Выход: 70, № рец.: 399 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ГОВЯДИНА (КОТЛЕТНОЕ МЯСО)	0,0196	0,020
ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,0294	0,029
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0091	0,009
ВОДА	0,0140	0,014
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0021	0,002
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0231	0,023
МАССА ПАССЕРОВАННОГО ЛУКА	0,0126	0,013
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0030	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0830	0,083
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА СМАЗКУ	0,0012	0,001
МАССА ГОТОВЫХ ТЕФТЕЛЕЙ	0,0700	0,070

#### **КАПУСТА ТУШЕНАЯ\*.**

Выход: 130, № рец.: 435 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	0,1365	0,137
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,006
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0026	0,003
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0078	0,008
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0042	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0016	0,002
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0039	0,004
ВЫХОД:	0,1300	0,130
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0052	0,005

#### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)**

Выход: 200, № рец.: 495 СБ 2018Г, Порций: 1,00

СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,020
МАССА СУХОФРУКТОВ ОТВАРНЫХ	0,0240	0,024
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,010
ВОДА	0,2027	0,203
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **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**

##### **РЯЖЕНКА.**

Выход: 200, № рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

РЯЖЕНКА 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

##### **ВАФЛИ:**

Выход: 2 ШТ, № рец.: 602 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ	0,0440	0,044
---------------	--------	-------

#### **УЖИН**

##### **ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ**

Выход: шт, № рец.: 310 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ ДИЕТ.1К.	0,0600	0,060
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0020	0,002

##### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ.,**

Выход: 130, № рец.: 252 СБ 2016Г, Порций: 1,00

ТВОРОГ	0,0702	0,070
--------	--------	-------

Наименование, состав изделия	№ на 1 пор. Нетто	Нетто
КРУПА МАННАЯ	0,0078	0,008
САХАР-ПЕСОК	0,0182	0,018
ЯЙЦА	0,0052	0,005
МОЛОКО 2,5%	0,0234	0,023
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0052	0,005
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0052	0,005
СМЕТАНА 15%	0,0052	0,005
МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ	0,1300	0,130
ВЫХОД:	0,1300	0,130

##### **Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ**

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20% 0,0234 0,023

#### **МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.**

Выход: 20, № рец.: 493 СБ 2012 Г, Порций: 1,00

МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	0,0200	0,020
-----------------------	--------	-------

#### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

Выход: 200/7, № 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 РЖАНОЙ.**

Выход: 40, № рец.: 123 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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

#### **День 10**

#### **ЗАВТРАК**

##### **БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ (2-Й ВАР)**

Выход: 30/10, № рец.: 104 СБ 2012Г, Порций: 1,00

СЫР ТВЕРДЫЙ	0,0100	0,010
БАТОН.	0,0300	0,030
ВЫХОД:	0,0400	0,040

##### **КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)..**

Выход: 170, № рец.: 276 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КРУПА ПШЕННАЯ	0,0323	0,032
МОЛОКО 2,5%	0,1037	0,104
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0068	0,007
ИЗЮМ	0,0023	0,002
ЯЙЦА	0,0085	0,009
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0230	0,023
ВЫХОД:	0,1700	0,170

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

Выход: 200, № рец.: 515 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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..**

Выход: 200, № рец.: 532 СБ 2012Г, Порций: 1,00

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

#### **ОБЕД**

##### **ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ**

Выход: 50, № рец.: 121 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0500	0,050
ВЫХОД:	0,0500	0,050

##### **СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.**

Выход: 180, № рец.: 168 СБ 2012Г, Порций: 1,00

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ (САЙРА)	0,0288	0,029
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0068	0,007
РИС КРУГЛЫЙ	0,0036	0,004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0027	0,003
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ	0,0013	0,001
ВОДА ИЛИ БУЛЬОН РЫБНЫЙ	0,1440	0,144
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0009	0,001
ВЫХОД:	0,1800	0,180
<b>Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ</b>		
КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 25%	0,0504	0,050
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0115	0,012

#### **БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ\***

Выход: 70, N рец.: 422 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЦЫПЛЯТА БР	0,0518	0,052
ХЛЕБ БЕЛАЯ БУХАНКА	0,0130	0,013
МОЛОКО 2,5%	0,0180	0,018
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0028	0,003
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0800	0,080
МАССА ГОТОВЫХ БИТОЧКОВ	0,0700	0,070
ВЫХОД:	0,0700	0,070

#### **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.**

Выход: 130, N рец.: 432 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0442	0,044
МАССА ОТВАРНЫХ МАКАРОННЫХ	0,1248	0,125
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0058	0,006
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0022	0,002
ВЫХОД:	0,1300	0,130

#### **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК**

Выход: 200, N рец.: 521 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	0,0400	0,040
ВОДА	0,1720	0,172
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,015
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,000
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **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
-----------------------------	--------	-------

### ПОЛДНИК

#### **КЕФИР,**

Выход: 200, N рец.: 530 СБ 2012Г, Порций: 1,00

КЕФИР 2,5%	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"**

Выход: 50, N рец.: 572 СБ 2012Г, Порций: 1,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,038
МУКА НА ПОДПЫЛ	0,0010	0,001
ДРОЖЖИ (ПРЕССОВАННЫЕ)	0,0009	0,001
МАССА ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	0,0038	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	0,000
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ	0,0020	0,002
ЯЙЦА ДЛЯ СМАЗКИ	0,0009	0,001
ВОДА	0,0140	0,014
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА	0,0580	0,058
ВЫХОД:	0,0500	0,050

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ

МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0038	0,004
--------------------------------	--------	-------

### УЖИН

#### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ**

Выход: 60, N рец.: 6 СБ 2012Г, Порций: 1,00

Наименование, состав изделия	Н на 1 пор. Нетто	Нетто
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,006
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0018	0,002
ВЫХОД:	0,0600	0,060
<b>Вх. рецепт: МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ</b>		
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ 01.09-31.12 20%	0,0528	0,053

#### **ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.С ПЕЧЕНЬЮ С ТОМ.СОУС.,**

Выход: 200/30, N рец.: 308 СБ 2016 Г, Порций: 1,00

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,0517	0,052
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0033	0,003
МАССА ГОТОВОЙ ПЕЧЕНИ	0,0420	0,042
МАССА ПРОТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ	0,1810	0,181
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0137	0,014
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,003
МАССА ПРИПУЩЕННОГО ЛУКА	0,0010	0,001
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,002
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0038	0,004
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0004	0,000
МАССА П/ФАБРИКАТА	0,2350	0,235
МАССА ГОТОВОГО ИЗДЕЛИЯ	0,2000	0,200
ВЫХОД:С СОУСОМ	0,2300	0,230

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОЧИЩЕННЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 41,86	0,1850	0,185
-----------------------------	--------	-------

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

#### **ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"**

Выход: 200, N рец.: 630 СБ 2012Г, Порций: 1,00

ЧАЙ ВЫСШЕГО И 1-ГО СОРТА	0,0006	0,001
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА "ВИТОШКА"	0,0100	0,010
ВОДА	0,2000	0,200
ВЫХОД:	0,2000	0,200

#### **ХЛЕБ РЖАНОЙ.**

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

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