

Утверждаю:

Заведующий

ГКДОУ «Детский сад №17
Шахтерского М. О.» ДНР

Т. Т. Медведева

20 апр 20 15 года

04-11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей (3-7 лет)
в ГКДОУ «Детский сад №17 Шахтерского М. О.» ДНР
на весенне-летний период
(при трехразовом питании)

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в ГКДОУ «Детский сад №17 Шахтерского М. О.» ДНР на весенне-летний период
(трехразовое питание)**

Номер технологической карты	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда для детей 3-7 лет	Карта расписания блюда		
			Продукты	Масса брутто	Масса нетто
Первая неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак					
1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	Молоко 3,2%	0,08	0,08
			Вода	0,1	0,1
			Крупа пшено	0,02	0,02
			Сахар	0,005	0,005
			Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
2	Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном	15 200	Чай	0,001	0,001
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
			Лимон	0,008	0,008
31	Соки фруктово-ягодные	100			
3	Рассольник Ленинградский	Обед 180	Картофель	0,071	0,051
			Крупа рис	0,004	0,004
			Морковь	0,009	0,007
			Лук репчатый	0,008	0,007
			Огурцы консервированные	0,012	0,010
			Масло подсолнечное	0,002	0,002
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Вода	0,135	0,135
			Куры (тушка цыпята 1-й	0,019	0,017

			категории)		
4	Бефстроганов из говядины	80	Говядина (мясо бескостное 1 категории)	0,07	0,062
			Масло сливочное 82,5%	0,005	0,005
			Лук репчатый	0,023	0,019
			Мука пшеничная	0,002	0,002
			Сметана 15%	0,016	0,016
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Вода	0,045	0,045
			Петрушка	0,003	0,003
5	Каша гречневая рассыпчатая	130	Крупа гречневая	0,044	0,044
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Вода	0,09	0,09
6	Салат витаминный	60	Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Капуста белокочанная	0,038	0,03
			Соль йодированная	0,0003	0,0003
			Лук репчатый	0,005	0,004
			Морковь	0,011	0,008
			Горошек зеленый консервированный	0,027	0,018
7	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	40 200	Масло подсолнечное	0,003	0,003
			Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
8	Оладьи	120	Мука пшеничная	68	68
			Яйца	0,08	3,4
			Молоко или вода	68	68
			Дрожжи (прессованные)	2	2
			Сахар	2,4	2,4
			Соль	1,2	1,2
			Масса теста	-	141
			Масло растительное	6	6
			Масса готовых оладий	-	120
			Масло сливочное,	5	5
			Или джем, или повидло,	10	10

			Или варенье	10	10
			Выход с маслом	-	125
			Или джемом, или повидлом	-	130
			Или вареньем	-	130
9	Какао на молоке	200	Какао-порошок	0,004	0,004
			Молоко 3,2%	0,1	0,1
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,1	0,1
	Фрукты	92			
ВТОРНИК					
<i>Застрак</i>					
10	Каша пшеничная рассыпчатая	130	Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Вода	0,1	0,1
			Крупа пшеничная	0,04	0,04
			Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
	Яйцо вареное	½			
	Икра кабачковая	25			
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	0,015	0,015
2	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	0,001	0,001
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
			Лимон	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный	25			
	Масло сливочное	5			
	Сыр твердый	6			
	Кондитерское изделие	20			
<i>10-00 часов</i>					
31	Соки фруктово-ягодные	100			
<i>Обед</i>					
11	Борщ свекольный	200	Картофель	41	32
			Свекла	53	40
			Морковь	13	10
			Лук репчатый	10	8
			Томатное пюре	6	6
			Масло подсолнечное	4	4
			Сахар	1,2	1,2
			Бульон или вода	140	140

12	Картофель отварной	150	Картофель Или картофель молодой Масса картофеля отварного Масло сливочное	200	150 155 145 5
13	Котлеты рыбные любительские	80	Из филе выпускаемого промышленностью: Треска Морковь Хлеб пшеничный Лук репчатый Яйца Молоко или вода Масса полуфабриката Масло сливочное	57 25 6 9 1/4шт. 8 - 3	55 16 ¹ 6 6 ² 10 8 101 3
14	Салат из белокочанной капусты	60	Капуста белокочанная Масса прогретой капусты Морковь Кислота лимонная Вода кипяченая Сахар Масло растительное	59 - 7,5 0,18 6 3 3	47 43 6 0,18 6 3 3
7	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	24 200	Сухофрукты (смесь компотная) Сахар Вода	0,015 0,008 0,2	0,015 0,008 0,2
Ужин					
15	Рагу из овощей	150	Картофель неочищенный Морковь Лук репчатый Капуста белокочанная Масло подсолнечное Томатная паста Вода	0,138 0,047 0,017 0,054 0,004 0,003 0,02	0,090 0,035 0,014 0,043 0,004 0,003 0,02

					Соль йодированная	0,0003	0,0003	0,0003
	Хлеб пшеничный		10					
16	Булочка сдобная с яблоками		50		Мука пшеничная	0,022	0,022	0,022
					Сахар	0,002	0,002	0,002
					Молоко 3,2%	0,003	0,003	0,003
					Вода	0,006	0,006	0,006
					Масло сливочное 82,5%	0,003	0,003	0,003
					Яйцо куриное	0,002	0,002	0,002
					Соль йодированная	0,0002	0,0002	0,0002
					Дрожжи пресованные	0,001	0,001	0,001
					Яблоки	0,016	0,016	0,012
17	Напиток кофейный на молоке		200		Кофейный напиток (цикорий)	0,006	0,006	0,006
					Сахар	0,008	0,008	0,008
					Молоко 3,2%	0,1	0,1	0,1
					Вода	0,1	0,1	0,1
СРЕДА								
Завтрак								
18	Макароны отварные с сыром		200		Соль йодированная	0,0002	0,0002	0,0002
					Макаронные изделия высшего сорт	0,07	0,07	0,07
					Сыр Российский	0,022	0,022	0,02
2	Чай с сахаром и лимоном		200		Масло сливочное 82,5%	0,005	0,005	0,005
					Чай	0,001	0,001	0,001
					Сахар	0,008	0,008	0,008
					Вода	0,2	0,2	0,2
					Лимон	0,008	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный		25					
	Масло сливочное		5					
	Фрукты		92					
10-00 часов								
31	Соки фруктово-ягодные		100					
Обед								
19	Суп картофельный с крупой		250		Картофель	100	100	75
					Крупа: перловая, овсяная, пшеничная	10	10	10
					Или рисовая, пшено, хлопья овсяные	5	5	5

20			Рис, припущенный с овощами	130	«Геркулес»		
					Или манная	7,5	7,5
					Морковь	12,5	10
					Лук репчатый	12	10
					Масло растительное	2,5	2,5
					Бульон или вода: для круп пшеничной, овсяной, перловой	175	175
					Для остальных круп	187,5	187,5
					Крупа рис	0,034	0,034
					Вода	0,94	0,94
					Лук репчатый	0,031	0,026
21			Печень по-строгановски	80	Масло сливочное 82,5%	0,003	0,003
					Морковь	0,023	0,017
					Печень говяжья	0,098	0,081
					Сметана 15%	0,009	0,009
					Вода	0,027	0,027
					Лук репчатый	0,010	0,008
					Соль йодированная	0,0002	0,0002
					Мука пшеничная	0,002	0,002
					Томатная паста	0,002	0,002
					Масло подсолнечное	0,004	0,004
22/23			Поджаривка из свежих огурцов/ помидор	30	Огурец свежий	0,038	0,030
					Помидор свежий	0,038	0,030
					Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
7			Хлеб пшеничный	40	Сахар	0,008	0,008
					Вода	0,2	0,2
					Компот из смеси сухофруктов		
					Ужин		
24			Винегрет овощной	60	Картофель неочищенный	0,024	0,017
					Морковь	0,012	0,009
					Свекла	0,017	0,013
					Лук репчатый	0,006	0,005
					Капуста белокочанная	0,054	0,043
					Масло подсолнечное	0,003	0,003
					Горошек зеленый	0,01	0,007

			консервированный			
			Огурцы консервированные		0,017	0,014
			Соль йодированная		0,0003	0,0003
		15				
		½				
17	Хлеб пшеничный	200	Кофейный напиток (цикорий)		0,006	0,006
	Яйцо вареное		Сахар		0,008	0,008
	Напиток кофейный на молоке		Молоко 3,2%		0,1	0,1
			Вода		0,1	0,1
	Кондитерское изделие	20				
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
25	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	Соль йодированная		0,0005	0,0005
			Крупа рис		0,04	0,04
			Молоко 3,2%		0,1	0,1
			Вода		0,06	0,06
			Сахар		0,003	0,003
			Масло сливочное 82,5%		0,005	0,005
2	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай		0,001	0,001
			Сахар		0,008	0,008
			Вода		0,2	0,2
			Лимон		0,008	0,008
	Хлеб пшеничный	25				
	Масло сливочное	5				
	Кондитерские изделия	20				
10-00 часов						
31	Соки фруктово-ягодные	100				
Обед						
26	Суп из овощей	180	Картофель неочищенный		0,048	0,034
			Капуста белокочанная		0,017	0,014
			Соль йодированная		0,0005	0,0005
			Сметана 15%		0,01	0,01
			Морковь		0,009	0,007
			Лук репчатый		0,009	0,007

			Масло подсолнечное	0,002	0,002
			Вода	0,136	0,136
27	Картофельное пюре	150	Картофель неочищенный	0,207	0,145
			Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Молоко 3,2%	0,02	0,02
			Масло сливочное 82,5%	0,003	0,003
			Морковь	0,023	0,017
28	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	Минтай потрошенный 6/г	0,131	0,066
			Масло подсолнечное	0,002	0,002
			Вода	0,015	0,015
			Лук репчатый	0,008	0,007
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Морковь	0,018	0,015
			Томатная паста	0,002	0,002
22/23	Подгариновка из свежих огурцов/ помидор	30	Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Огурец свежий	0,038	0,030
			Помидор свежий	0,038	0,030
7	Хлеб пшеничный	55			
	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
Ужин					
29	Запеканка из творога	150	Творог 9%	0,133	0,130
			Крупа манная	0,019	0,019
			Яйцо куриное	0,005	0,005
			Сахар	0,008	0,008
			Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Сметана 15%	0,002	0,002
			Сушари панировочные	0,002	0,002
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
30	Кефир, ряженка	180	Кефир	185	180
	Фрукты	92			
ПЯТНИЦА					
Завтрак					
32	Омлет натуральный	100	Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Яйцо куриное	0,067	0,067

			Молоко 3,2%		0,042	0,042	0,042
			Масло сливочное 82,5%		0,001	0,001	0,001
33	Салат морковный	60	Морковь		0,075	0,075	0,060
			Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,003
			Соль йодированная		0,0003	0,0003	0,0003
	Хлеб пшеничный	15					
2	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай		0,001	0,001	0,001
			Сахар		0,008	0,008	0,008
			Вода		0,2	0,2	0,2
			Лимон		0,008	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный	25					
	Масло сливочное	5					
	Фрукты	92					
10-00 часов							
31	Соки фруктово-ягодные		100				
	Обед						
34	Суп картофельный с клецками	180	Картофель неочищенный		0,047	0,047	0,033
			Крупа манная		0,006	0,006	0,006
			Соль йодированная		0,0005	0,0005	0,0005
			Масло сливочное 82,5%		0,0004	0,0004	0,0004
			Морковь		0,008	0,008	0,006
			Лук репчатый		0,008	0,008	0,006
			Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,002
			Вода		0,125	0,125	0,125
			Вода		0,011	0,011	0,011
			Яйцо куриное		0,0006	0,0006	0,0006
			Куры (тушка цыплята 1-й категории)		0,019	0,019	0,017
			Петрушка		0,0009	0,0009	0,0006
			Куры, или бройлер-цыпленок,	160	177	177	157
			или филе птицы (полуфабрикат)		187	187	138
35	Плов из птицы	160	Масса отварной птицы		84	84	82
			Масло сливочное		-	-	60
					6	6	6

			Морковь	16	13
			Лук репчатый	8	7
			Томатное пюре	-	-
			Крупа рисовая	46	46
			Масса готового риса с овощами	-	100
14	Салат из белокочанной капусты	60	Капуста белокочанная	59	47
			Масса прогретой капусты	-	43
			Морковь	7,5	6
			Кислота лимонная	0,18	0,18
			Вода кипяченая	6	6
			Сахар	3	3
			Масло растительное	3	3
	Хлеб пшеничный	40			
7	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
Ужин					
36	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	Молоко 3,2%	0,140	0,140
			Крупа манная	0,033	0,033
			Вода	0,04	0,04
			Сахар	0,004	0,004
			Масло сливочное 82,5%	0,005	0,005
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
17	Напиток кофейный на молоке	200	Кофейный напиток (цикорий)	0,006	0,006
			Сахар	0,008	0,008
			Молоко 3,2%	0,1	0,1
			Вода	0,1	0,1
	Кондитерское изделие	20			
Вторая неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Завтрак					
53	Макаронные изделия отварные	130	Макаронные изделия высший сорт	0,043	0,043

				Соль йодированная	0,0004	0,0004	0,0004
				Масло сливочное 82,5%	0,004	0,004	0,004
	Икра кабачковая		25				
	Яйцо вареное		½				
	Хлеб пшеничный		15				
2	Чай с сахаром и лимоном		200	Чай	0,001	0,001	0,001
				Сахар	0,008	0,008	0,008
				Вода	0,2	0,2	0,2
				Лимон	0,008	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный		25				
	Масло сливочное		5				
	Сыр твердый		6				
	Кондитерское изделие		20				
10-00 часов							
31	Соки фруктово-ягодные		100				
Обед							
42	Борщ с капустой и картофелем		250	Картофель	26,7	20	20
				Свекла	50	40	40
				Морковь	15,7	12,5	12,5
				Лук репчатый	12	10	10
				Капуста свежая	25	20	20
				Или квашенная	21,5	20	20
				Масло подсолнечное	5	5	5
				Сахар	2,5	2,5	2,5
				Вода или бульон	200	200	200
				Томатное пюре	7,5	7,5	7,5
				Печень говяжья	0,098	0,081	0,081
21	Печень по-строгановски		80	Сметана 15%	0,009	0,009	0,009
				Вода	0,027	0,027	0,027
				Лук репчатый	0,010	0,008	0,008
				Соль йодированная	0,0002	0,0002	0,0002
				Мука пшеничная	0,002	0,002	0,002
				Томатная паста	0,002	0,002	0,002
				Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,004
5	Каша гречневая рассыпчатая		130	Крупа гречневая	0,044	0,044	0,044
				Соль йодированная	0,0002	0,0002	0,0002
				Вода	0,09	0,09	0,09

14	Салат из белокочанной капусты	60	Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Капуста белокочанная	59	47
			Масса прогретой капусты	-	43
			Морковь	7,5	6
			Кислота лимонная	0,18	0,18
			Вода кипяченая	6	6
			Сахар	3	3
			Масло растительное	3	3
7	Хлеб пшеничный	40			
	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
Ужин					
64	Пудинг из творога (запеченный)	70	Творог 9%	0,060	0,057
			Крупа манная	0,005	0,005
			Яйца	0,002	0,002
			Сметана 15%	0,001	0,001
			Изюм	0,005	0,005
			Сахар	0,001	0,001
			Масло сливочное 82,5%	0,001	0,001
			Ванилин	0,00001	0,00001
			Сухари панировочные	0,001	0,001
9	Какао на молоке	200	Какао-порошок	0,004	0,004
			Молоко 3,2%	0,1	0,1
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,1	0,1
	Фрукты	92			
ВТОРНИК					
Завтрак					
32	Омлет натуральный	100	Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Яйцо куриное	0,067	0,067
			Молоко 3,2%	0,042	0,042
			Масло сливочное 82,5%	0,001	0,001
33	Салат морковный	60	Морковь	0,075	0,060
			Масло подсолнечное	0,003	0,003

					Соль йодированная	0,0003	0,0003
	Хлеб пшеничный			15			
2	Чай с сахаром и лимоном			200	Чай	0,001	0,001
					Сахар	0,008	0,008
					Вода	0,2	0,2
					Лимон	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный			25			
	Масло сливочное			5			
	Кондитерское изделие			20			
10-00 часов							
31	Соки фруктово-ягодные			100			
Обед							
40	Суп картофельный с бобовыми			250	Картофель	66,75	50
					Фасоль или горох лущенный	20,25	20
					Морковь	16	12,5
					Лук репчатый	12	10
					Масло подсолнечное	5	5
					Бульон или вода	175	175
68	Гренки из пшеничного хлеба			20	Хлеб пшеничный	37,5	31,5
52	Картофель запеченный			130	Картофель неочищенный	0,266	0,186
					Соль йодированная	0,0003	0,0003
					Масло подсолнечное	0,003	0,003
61	Куриное филе в сырном соусе			80	Куриное филе	0,067	0,062
					Сыр Российский	0,007	0,007
					Соль йодированная	0,005	0,005
					Сметана 15%	0,018	0,018
					Вода	0,045	0,045
					Масло подсолнечное	0,001	0,001
					Петрушка	0,003	0,002
22/23	Поджаривка из свежих огурцов/ помидор			30	Огурец свежий	0,038	0,030
	Хлеб пшеничный			40			
7	Компот из смеси сухофруктов			200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
					Сахар	0,008	0,008

10-00 часов				
31	Соки фруктово-ягодные	100		
Обед				
38	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Картофель	40
			Капуста белокочанная	63
			Томатное пюре	2,5
			Масло растительное	5
			Морковь	16
			Лук репчатый	12
			Масло растительное	2,5
			Бульон или вода	200
69	Фрикадельки рыбные	80	Минтай потрошенный б/г	0,14
			Вода	0,016
			Хлеб пшеничный	0,01
			Яйцо куриное	0,006
			Лук репчатый	0,014
			Масло сливочное 82,5%	0,001
			Соль йодированная	0,0002
20	Рис, припущенный с овощами	130	Крупа рис	0,034
			Вода	0,94
			Лук репчатый	0,031
			Масло сливочное 82,5%	0,003
			Морковь	0,023
22/23	Подгарнировка из свежих огурцов/помидор	30	Огурец свежий	0,038
			Помидор свежий	0,038
7	Хлеб пшеничный	45		
	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015
			Сахар	0,008
			Вода	0,2
Ужин				
8	Оладьи	120	Мука пшеничная	68
			Яйца	0,08
			Молоко или вода	68
			Дрожжи (прессованные)	2
			Сахар	2,4
			Соль	1,2

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

27	Картофельное пюре	150	Бульон или вода	140	140
			Картофель неочищенный	0,207	0,145
			Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Молоко 3,2%	0,02	0,02
			Масло сливочное 82,5%	0,003	0,003
			Морковь	0,023	0,017
56	Биточки из курицы	80	Куриное филе	0,063	0,058
			Масло подсолнечное	0,002	0,002
			Вода	0,018	0,018
			Лук репчатый	0,01	0,009
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Сухари панировочные	0,003	0,003
14	Салат из белокочанной капусты	60	Хлеб пшеничный	0,014	0,014
			Капуста белокочанная	59	47
			Масса прогретой капусты	-	43
			Морковь	7,5	6
			Кислота лимонная	0,18	0,18
			Вода кипяченая	6	6
7	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	26 200	Сахар	3	3
			Масло растительное	3	3
			Помидор свежий	0,038	0,030
			Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
Ужин					
48	Ватрушка с творогом	50	Мука пшеничная	0,021	0,021
			Сахар	0,003	0,003
			Яйцо куриное	0,004	0,004
			Молоко 3,2%	0,003	0,003
			Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Вода	0,007	0,007
70	Овощи запеченные	150	Дрожжи прессованные	0,001	0,001
			Творог 9%	0,019	0,019
			Картофель неочищенный	0,11	0,077

			Морковь	0,071	0,057
			Лук репчатый	0,052	0,044
			Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Соль йодированная	0,0005	0,0005
			Сметана 15%	0,01	0,01
			Сыр Российский	0,003	0,003
17	Напиток кофейный на молоке	200	Кофейный напиток (цикорий)	0,006	0,006
			Сахар	0,008	0,008
			Молоко 3,2%	0,1	0,1
			Вода	0,1	0,1
	Фрукты	92			
ПЯТНИЦА					
Завтрак					
32	Омлет натуральный	100	Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Яйцо куриное	0,067	0,067
			Молоко 3,2%	0,042	0,042
			Масло сливочное 82,5%	0,001	0,001
71	Салат из отварной свеклы	60	Свекла	0,076	0,057
			Масло подсолнечное	0,003	0,003
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
	Хлеб пшеничный	15			
2	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай	0,001	0,001
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
			Лимон	0,008	0,008
	Хлеб пшеничный	25			
	Масло сливочное	5			
	Кондитерское изделие	20			
10-00 часов					
31	Соки фруктово-ягодные	100			
Обед					
41	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Картофель	80	60
			Макароны	8	8
			Морковь	10	8
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло подсолнечное	2	2

28	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	Вода или бульон	140	140
			Минтай потрошенный б/г	0,131	0,066
			Масло подсолнечное	0,002	0,002
			Вода	0,015	0,015
			Лук репчатый	0,008	0,007
			Соль йодированная	0,0002	0,0002
			Морковь	0,018	0,015
			Томатная паста	0,002	0,002
10	Каша пшеничная рассыпчатая	130	Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Соль йодированная	0,0004	0,0004
			Вода	0,1	0,1
			Крупа пшеничная	0,04	0,04
22/23	Подгарнировка из свежих огурцов/ помидор	30	Масло сливочное 82,5%	0,002	0,002
			Огурец свежий	0,038	0,030
	Хлеб пшеничный	40	Помидор свежий	0,038	0,030
7	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (смесь компотная)	0,015	0,015
			Сахар	0,008	0,008
			Вода	0,2	0,2
Ужин					
72	Сырники	150	Творог 9%	0,136	0,133
			Мука пшеничная	0,03	0,03
			Яйцо куриное	0,005	0,005
			Сахар	0,008	0,008
			Масло сливочное 82,5%	0,001	0,0001
			Соль йодированная	0,0001	0,0001
9	Какао на молоке	200	Какао-порошок	0,004	0,004
			Молоко 3,2%	0,1	0,1
			Сахар	0,008	0,008
	Фрукты	92	Вода	0,1	0,1