

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад комбинированного вида №52"

Утверждено  
приказом от 17.05.2022 № 29 -ОД

**Менюготавливаемых блюд**  
(примерное двухнедельное меню)

г.Новомосковск, 2022

### Меню приготавливаемых блюд

**Неделя** первая  
**День** понедельник  
**Возрастная категория** 1-7 лет

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	белки	жиры	углево-ды		
	<b>Завтрак</b>											
62	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>160</b>					4,39	4,2	28,3	169	168
	Крупа гречневая			45	65	106	156					
	Масло сливочное			4	5	4	5					
	Сахар			4	5	4	5					
	<i>Выход: с маслом сливочным и сахаром</i>					114	166					
156	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0,12	0	0,02	41	393
	Чай-заварка (мл)			30	30	30	30					391
	Чай сухой			0,00006	0,00006							
	Сахар			12	12	12	12					
	Лимон свежий			4	4	3,5	3,5					
	Вода			150	150	150	150					
	<i>Выход</i>					196	196					
3	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>75</b>	<b>75</b>					6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр			15	20	15	20					
	Масло сливочное			5	5	5	5					
	Хлеб пшеничный			50	50	50	50					
	<i>Выход</i>					70	75					
142	<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>415</b>					0,4	0,3	10,3	46	368
	<b>Второй завтрак</b>											
	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	100	100	100	100					

	<i>Выход</i>					100	100					
	<b>Обед</b>											
34	<b>Салат из свеклы</b>	<b>30</b>	<b>50</b>									
	Свекла			24	40	16,8	28					
	Лук зелёный			1,8	3	1,2	2					
	или лук репчатый			1,8	3	1,2	2					
	Масло растительное			1,8	3	1,8	3					
	<i>Выход</i>					21	35					
511	<i>Бульон куриный</i>			144	200	144	200					511
	Грудка цыплят			36	50							
118	Лапша домашняя (вермишель)			14	20	36	50					118
	Морковь			1	2	1,44	2					
	Лук репчатый			3	4	2,16	3					
	Петрушка			1	1,5	0,72	1					
	<i>Выход</i>					184,32	256					
93	<b>Мясо тушеное в соусе с овощами</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					9,53	7,81	6,49	134,12	274
	Мясо (говядина)			65	100	62	95					
	<i>Соус</i>	<b>30</b>	<b>40</b>	0		0						
	Сметана			7	10	7	10					
	Мука			2	3	2	3					
	Картофель			84	129	63	97					
	Мокровь			21	32	26	40					
	Лук репчатый			18	28	15	23					
	Зеленый горошек			7	10	4	6					
	<i>Выход</i>					178	274					
398	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник			15	18	28	37					
	Сахар			12	12	12	12					
	<i>Выход</i>					150	200					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50					



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида №52"

### Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая  
 День вторник  
 Возрастная категория 1-7 лет

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>											
62	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>130</b>	<b>150</b>					4,39	4,2	28,3	169	168
	Крупа ячневая			23,31	31,08	63	92,4					
	Молоко			57,75	77	57,75	77					
	Вода			28,35	54	28,35	37,8					
	Сахар			3	5	3	5					
	Масло сливочное			5	7	5	7					
	<i>Выход: с маслом сливочным и сахаром</i>					157,1	219,2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток			2	3	2	3					
	Сахар			7	10	7	10					
	Молоко			75	120	75	120					
	Вода			90	78	90	78					
	<i>Выход</i>					174	211					
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>60</b>					2,45	7,6	14,6	136	1
	Масло сливочное			5	5	10	10					
	Хлеб пшеничный			50	50	50	50					

	<i>Выход</i>					60	60					
	<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>390</b>									
	<b>Второй завтрак</b>											
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	110	110	100	100					
	<i>Выход</i>					100	100					
	<b>Обед</b>											
31	<b>Икра из кабачков</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					0,906	4,702	5,924	69,6	53
	<i>Выход</i>	<b>50</b>	<b>50</b>			50	60					
35	<b>Свекольник с мясом</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					2,04	5	14,1	109,75	58
	<i>Бульон</i>			144	180	144	180					511
	<i>Мясо</i>			48	60	33,6	42					
	<i>Лук репчатый</i>			3	3,6	2,4	3					
	<i>Морковь</i>			3	3,8	2,4	3					
	<i>Соль</i>			0,8	0,9	0,75	0,9					
	<i>Свекла</i>			40	50	32	40					
	<i>Картофель</i>			56	70	40	50					
	<i>Морковь</i>			8	10	6,4	8					
	<i>Лук репчатый</i>			8	10	6,4	8					
	<i>Томатное пюре</i>			1,6	2	1,6	2					
	<i>Масло растительное</i>			2,4	3	2,4	3					
	<i>Сметана</i>			6,4	8	6,4	8					
	<i>Сахар</i>			0,8	1	0,8	1					
	<i>Выход</i>					240	300					
102	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					8,14	9,04	10,3	155	279
	<i>Печень говяжья</i>			112,9	136	93,8	113					
	<i>Рис</i>			19,1	23	53,1	64					
	<i>Лук репчатый</i>			44,8	54	37,4	45					
	<i>Яйцо</i>			8,3	10	8,3	10					
	<i>Масло сливочное</i>			4,2	5	4,2	5					
	<i>Выход</i>					196,7	237,0					
145	<b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					0,12	0,07	13,916	56,8	373





401	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	120	120	100	100					
	<i>Выход</i>											
	<b>Всего</b>						<b>265,5</b>					
	<b>Обед</b>											
	<b>Огурец свежий ломтик</b>	<b>30</b>	<b>30</b>									
	Огурец свежий			32	32	30	30					
	<i>Выход</i>					30	30					
80	<b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									80
511	<i>Бульон мясной</i>			144,0	180	144	180					511
	<i>Мясо</i>			48,0	60	33,6	42					
	<i>Лук репчатый</i>			2,9	3,6	2,4	3					
	<i>Морковь</i>			3,0	3,8	2,4	3					
	<i>Соль</i>			0,7	0,9	0,72	0,9					
	Крупа гречневая			5,6	7	13,6	17					
	Морковь			8,0	10	6,4	8					
	Лук репчатый			9,6	12	8	10					
	Масло растительное			2,4	3	2,4	3					
	<i>Выход</i>					213,52	266,9					
200(У)	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>150</b>	<b>220</b>									200(У)
	Говядина 1 категории бескостная			72,8	107	66,6	98					
	Говядина отварная					42,2	62					
	Капуста свежая			142,1	209	113,6	167					
	Масло растительное			4,8	7	4,8	7					
	Томатное пюре			4,1	6	4,1	6					
	Морковь			10,9	16	8,2	12					
	Лук репчатый			8,2	12	6,8	10					
	Мука пшеничная			1,2	1,8	1,2	1,8					
	Сахар			1,4	2	1,4	2					

	<i>Выход</i>					182,104	267,8					
516	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>180</b>									516
	Концентрат			18	21,6	18	21,6					
	Сахар			7,5	0,9	7,5	0,9					
	<i>Выход</i>					25,5	22,5					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50					
	<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>730</b>									
	<b>Уплотненный полдник</b>											
468	<b>Булочка с изюмом</b>	<b>50</b>	<b>50</b>									468
	Мука пшеничная высшего сорта			32		32						
	Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)			1,7		1,7						
	Сахар			5,5		5,5						
	Сахар (для отделки)			1,60		1,60						
	Масло сливочное (маргарин)			7,5		7,5						
	Яйцо (для смазки)			0,95		0,95						
	Соль			0,3		0,3						
	Дрожжи (прессованные)			0,85		0,85						
	Итого сырья			50		50						
	Вода			14,25		14,25						
	<i>Выход</i>					50	50					
393	<b>Чай с лимоном</b>	<b>120</b>	<b>150</b>									393
391	Чай-заварка №391, (мл)			25	30	25	30					391
	Чай сухой			0,00006		0,00006						
	Сахар			10	12	10	12					
	Лимон свежий			3,30	4	3,30	3,5					





	<b>Второй завтрак</b>											
401	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	120	120	100	100					
	<i>Выход</i>											
	<b>Обед</b>											
20	<b>Салат из капусты витаминный</b>	<b>30</b>	<b>50</b>									
	Капуста			36	60	28,2	47					
	Морковь			6	10	3,6	6					
	Сахар			1,2	2	1,2	2					
	Лимон			0,6	1	0,6	1					
	Масло растительное			4,2	7	3	5					
	<i>Выход</i>					36,6	61					
156(У)	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>180</b>	<b>250</b>									156(У)
	Бульон рыбный			126	175	126	175					
	Треска, минтай			51,8	72	38,2	53					
	Картофель			108	150	80,6	112					
	Морковь			9	12,5	7,2	10					
	Лук репчатый			9	12,5	7,2	10					
	Масло сливочное			3,6	5	3,6	5					
	<i>Выход</i>					262,8	365					
341(У)	<b>Суфле рыбное</b>	<b>80</b>	<b>100</b>									341(У)
	Минтай (хек, треска) неразд.			155	194	72	90					
	Яйца			1/2 шт.	2/3 шт.	14	17,4					
	<i>Соус молочный</i>											
	Молоко			28	35	28	35					
	Мука пшеничная			3	4	3	4					
	Масло сливочное			3	4	3	4					
	Яйца			1/2 шт.	2/3 шт.	14	17,4					
	Масло сливочное (для смазки)			2	2	2	2					



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида №52"

### Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая  
 День пятница  
 Возрастная категория 1-7 лет

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>											
261(У)	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>									261(У)
	Крупа пшеничная			37,5	50	37,5	50					
	Молоко			78	104	78	104					
	Вода			39	52	39	52					
	Сахар			3,75	5	3,75	5					
	Масло сливочное			7,5	10	7,5	10					
	<i>Выход</i>					165,75	221					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>									395
	Кофейный напиток			2	3	2	3					
	Сахар			7	10	7	10					
	Молоко			75	120	75	120					
	Вода			90	78	90	78					
	<i>Выход</i>					174	211					
3	<b>Бутерброд с маслом, повидлом</b>	<b>70</b>	<b>75</b>									3
	Повидло			15	20	15	20					
	Масло сливочное			5	5	5	5					
	Хлеб пшеничный			50	50	50	50					
	<i>Выход</i>					70	75					

	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>455</b>								
	<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	100	100	100	100				
	томатный										
	яблочный										
	виноградный										
	<i>Выход</i>					100	100				
	<i>Всего</i>										
	<b>Обед</b>										
34	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>30</b>	<b>50</b>								34
	Свекла			24	40	16,8	28				
	Зеленый горошек консервированный			18	30	14,4	24				
	Лук зелёный			1,8	3	1,2	2				
	или лук репчатый			1,8	3	1,2	2				
	Масло растительное			1,8	3	1,8	3				
	<i>Выход</i>					35,4	59				
66	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>180</b>	<b>250</b>								66
511	<i>Бульон</i>					144	180				511
	<i>Мясо</i>			43,2	60	30,2	42				
	<i>Лук репчатый</i>			2,592	3,6	2,2	3				
	<i>Морковь</i>			2,736	3,8	2,2	3				
	<i>Соль</i>			0,6	0,9	0,6	0,9				
	Капуста белокочанная			66,5	92,4	53,3	74				
	Морковь			9,5	13,2	7,6	10,5				
	Лук			9,1	12,7	7,6	10,5				
	Томат-паста			1,2	1,6	1,2	1,6				
	Мука пшеничная			1,9	2,6	1,9	2,6				
	Масло растительное			3,8	5,3	3,8	5,3				
	<i>Выход</i>					219,24	284,5				







15	<b>Салат из помидоров и огурцов</b>	<b>30</b>	<b>50</b>									
	Помидоры свежие			18	30	14,4	24					
	Огурцы свежие			12	20	10,2	17					
	Лук зеленый			4,2	7	3,6	6					
	или лук репчатый			4,2	7	3,6	6					
	Масло растительное			1,8	3	1,8	3					
	<i>Выход</i>					33,6	56					
81	<b>Суп гороховый с мясом</b>	<b>180</b>	<b>250</b>									
511	<i>Бульон</i>					123,2	154					
	<i>Мясо</i>			43,2	60	30,2	42					
	<i>Лук репчатый</i>			2,592	3,6	2,2	3					
	<i>Морковь</i>			2,736	3,8	2,2	3					
	<i>Соль</i>			0,6	0,9	0,6	0,9					
	Картофель			72,0	100	54,0	75					
	Фасоль			2,2	3	2,2	3					
	или горох			5,0	7	5,0	7					
	или чечевица			7,2	10	7,2	10					
	Морковь			10,1	14	7,9	11					
	Лук репчатый				11		8					
	Масло растительное				3		3					
	<i>Выход</i>					199,52	271					
282	<b>Котлета мясная с подливой</b>	<b>60</b>	<b>60</b>									
	Говядина (лопаточная часть без кости)			67	67	44	44					
	Хлеб пшеничный			11	11	11	11					
	Молоко или вода			14	14	14	14					
	Яйцо			6	6	6	6					
						75	75					
354	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>									
	Сметана			7,5	7,5	7,5	7,5					
	Мука пшеничная			2,25	2,25	2,25	2,25					
	Вода или отвар			22,5	22,5	22,5	22,5					
	Соль			0,3	0,3	0,3	0,3					
						32,55	32,55					





	виноградный											
	<i>Выход</i>					180	180					
	<i>Всего</i>											
	<b>Обед</b>											
	<b>Огурец свежий ломтик</b>	<b>30</b>	<b>30</b>									
	Огурец свежий			32	32	30	30					
	<i>Выход</i>					30	30					
82	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом</b>	<b>180</b>	<b>250</b>									
511	<i>Бульон</i>					144	180					
	<i>Мясо</i>			43,2	60	30,2	42					
	<i>Лук репчатый</i>			2,592	3,6	2,2	3					
	<i>Морковь</i>			2,736	3,8	2,2	3					
	<i>Соль</i>			0,6	0,9	0,6	0,9					
	Картофель			72,0	100	54,0	75					
	Макаронные изделия			7,2	10	7,2	10					
	Морковь			9,0	12,50	7,2	10					
	Лук			8,6	12,00	7,2	10					
	Масло растительное			1,8	2,50	1,8	2,5					
	<i>Выход</i>					221,4	287,5					
290	<b>Рагц овощное с говядиной</b>	<b>160</b>	<b>210</b>									
	Говядина			98,25	131	67,5	90					
	Масло сливочное			3,75	5	3,75	5					
	Яйцо			7,5	10	7,5	10					
	Молоко			12	16	12	16					
	Морковь			49,6	62	34,4	43					
	Капуста белокочанная			112	140	84	105					
	Масло сливочное			5	5	3,5	3,5					
	<i>Выход</i>					121,9	151,5					
376	<b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>	<b>180</b>									
	Яблоки свежие			33,2	40	29,88	36					
	Сахар			12	12	12	12					
	<i>Выход</i>											
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50					



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида №52"

### Меню приготавливаемых блюд

Неделя **вторая**  
 День **вторник**  
 Возрастная категория **1-7 лет**

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>											
253(У)	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>									
	Крупа геркулесовая			40	53	90	132					
	Молоко			82,5	110	82,5	110					
	Вода			40,5	54	40,5	54					
	Сахар			3,75	5	3,75	5					
	Масло сливочное			7,5	10	7,5	10					
	<i>Выход: с маслом сливочным и сахаром</i>					224,25	311					
397	<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>180</b>									
	Какао порошок			2	2	2	2					
	Сахар			8	10	8	10					
	Молоко			92	110	92	110					
	Вода			65	80	65	80					
	<i>Выход</i>					167	202					
2	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40</b>	<b>60</b>									
	Масло сливочное			10	10	10	10					
	Хлеб пшеничный			30	50	30	50					
	<i>Выход</i>					40	60					

	<b>Всего</b>	<b>340</b>	<b>440</b>									
	<b>Второй завтрак</b>											
	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	111	111	111	111					
	<i>Выход</i>					<i>111</i>	<i>111</i>					
	<b>Обед</b>											
15(У)	<b>Салат из помидоров</b>	<b>30</b>	<b>30</b>									
	Помидоры			35	35	30	30					
	Масло растительное			4	4	3	3					
	<i>Выход</i>					<i>33</i>	<i>33</i>					
57	<b>Борщ с мясом, сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
511	<i>Бульон</i>			160	200	160	200					
	<i>Мясо</i>			48	60	33,6	42					
	<i>Лук репчатый</i>			3	3,6	2,4	3					
	<i>Морковь</i>			3	3,8	2,4	3					
	<i>Соль</i>			0,8	0,9	0,75	0,9					
	<i>Свекла</i>			40	50	32	40					
	<i>Картофель</i>			26,6	33,25	20	25					
	<i>Фасоль</i>			8	10,00	8	10					
	<i>Морковь</i>			12,6	15,75	10	12,5					
	<i>Лук</i>			9,6	12,00	8	10					
	<i>Томат-паста</i>			6	7,50	6	7,5					
	<i>Масло растительное</i>			4	5,00	4	5					
	<i>Сахар</i>			1,2	1,50	1,2	1,50					
	<i>Выход</i>					<i>249,2</i>	<i>311,5</i>					
304	<b>Плов с куриным мясом</b>	<b>150</b>	<b>210</b>									
	Куры I категории потрошенные			147,3	207,5	130,6	184					
	Масса отварной мякоти птицы без кожи			0,0	0	49,7	70					

	Масло растительное			7,8	11	7,8	11					
	Лук репчатый			15,6	22	7,8	11					
	Морковь			9,9	14	7,8	11					
	Крупа рисовая			34,8	49	34,8	49					
	Бульон для риса			73,8	104	73,8	104					
	Масса готового риса с овощами			0,0	0	99,4	140					
	<i>Выход</i>					<i>411,8</i>	<i>580,0</i>					
376	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>									
	Смесь сухофруктов			14,9	18	37,4	45					
	Сахар			12,0	14,4	12,0	14,4					
	Кислота аскорбиновая			0,1	0,18	0,1	0,18					
	<i>Выход</i>					<i>49,5</i>	<i>59,58</i>					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50					
	<b><i>Всего</i></b>	<b><i>570</i></b>	<b><i>720</i></b>									
	<b><i>Уплотненный полдник</i></b>											
468	<b>Булочка "Весенняя"</b>	<b>50</b>	<b>50</b>									
	Мука пшеничная высшего сорта			32		32						
	Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)			1,7		1,7						
	Сахар			5,5		5,5						
	Сахар (для отделки)			1,60		1,60						
	Масло сливочное (маргарин)			7,5		7,5						
	Яйцо (для смазки)			0,95		0,95						
	Соль			0,3		0,3						





368	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	167	167	100	100					
	<i>Выход</i>					100	100					
	<i>Всего</i>											
	<i>Обед</i>											
34	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>30</b>	<b>50</b>									
	Свекла			24	40	16,8	28					
	Зеленый горошек консервированный			18	30	14,4	24					
	Лук зелёный			1,8	3	1,2	2					
	или лук репчатый			1,8	3	1,2	2					
	Масло растительное			1,8	3	1,8	3					
	<i>Выход</i>					35,4	59					
43(М)	<b>Суп рыбный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>250</b>									
	Вода			216,0	300	216,0	300					
	Треска			44,6	62	28,8	40					
	или Минтай			43,2	60	28,8	40					
	или Горбуша			46,1	64	28,8	40					
	Картофель			54,0	75	37,8	52,5					
	Морковь			14,4	20	11,5	16					
	Лук			8,6	12,00	7,6	10,50					
	Пшено			3,6	5,00	3,6	5,00					
	Укроп			1,8	2,50	1,3	1,85					
	<i>Выход</i>					364,212	505,85					
255	<b>Котлета рыбная</b>	<b>60</b>	<b>80</b>									
	Минтай или треска на кости			105	140	63	84					
	Лук репчатый			7,5	10	6	8					
	Яйцо			1/6 шт.	1/6 шт.	5,25	7					
	Масло растительное			3,75	5	3,75	5					
						78	104					

348	<i>Соус томатный</i>	<b>30</b>	<b>30</b>										
	Масло сливочное			1,35	1,35	1,35	1,35						
	Мука пшеничная			1,35	1,35	1,35	1,35						
	Морковь			2,25	2,25	2	2						
	Лук репчатый			1	1	0,8	0,8						
	Петрушка (корень)			0,4	0,4	0,3	0,3						
	Томатное пюре			4,5	4,5	4,5	4,5						
	Масло сливочное			0,45	0,45	0,45	0,45						
	Сахар			0,3	0,3	0,3	0,3						
	Вода					30	30						
						41,05	41,05						
	<i>Выход</i>					119,05	145,05						
321	<b>Картофель отварной</b>	<b>100</b>	<b>120</b>										
	Картофель			128	160	90,88	113,6						
	Масло сливочное			3,2	4	3,2	4						
	<i>Выход</i>												
516	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>180</b>										
	Концентрат			18	21,6	18	21,6						
	Сахар			7,5	0,9	7,5	0,9						
	<i>Выход</i>												
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50						
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>760</b>										
	<i>Уплотненный полдник</i>												
62	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>130</b>	<b>150</b>					4,39	4,2	28,3	169	168	
	Крупа гречневая			23,31	31,08	63	92,4						
	Молоко			57,75	77	57,75	77						
	Вода			28,35	54	28,35	37,8						
	Сахар			3	5	3	5						
	Масло сливочное			5	7	5	7						





	<b>Второй завтрак</b>											
	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	100	100	100	100					
	<i>Выход</i>					<i>100</i>	<i>100</i>					
	<b>Обед</b>											
8	<b>Сельдь</b>	<b>25</b>	<b>25</b>									
	Сельдь			52	52	25	25					
	<i>Выход</i>					<i>25</i>	<i>25</i>					
76	<b>Рассольник с мясом</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	<i>Бульон</i>			160	200	160	200					
	<i>Мясо</i>			48	60	33,6	42					
	<i>Лук репчатый</i>			3	3,6	2,4	3					
	<i>Морковь</i>			3	3,8	2,4	3					
	<i>Соль</i>			0,8	0,9	0,75	0,9					
	<i>Картофель</i>			80	100	60	75					
	<i>Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)</i>			5,6	7	5,6	7					
	<i>Морковь</i>			9,6	12	8	10					
	<i>Лук репчатый</i>			4,8	6	4	5					
	<i>Огурцы соленые</i>			16	20	14,4	18					
	<i>Масло растительное</i>			2,4	3	2,4	3					
	<i>Масло сливочное</i>			2,4	3	2,4	3					
	<i>Выход</i>					<i>256,8</i>	<i>321</i>					
342 (М)	<b>Рагу из птицы</b>	<b>150</b>	<b>200</b>									
	Курица, 2 категории			90,0	120	64,5	86					
	Соль поваренная пищевая			0,8	1	0,8	1					
	Картофель			91,5	122	69,0	92					
	Морковь			18,8	25	15,0	20					
	Томат-пюре			4,5	6	4,5	6					
	Лук репчатый			10,5	14,00	9,0	12					

