

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

ДЕНЬ 1

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	Крупа манная	22	22	150	2,48	0,15	16,1	71,72	
			Молоко сгущенное	30	30		2,1	2,37	2,85	40,5	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Итого				4,6	5,82	18,986	142,14	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,48	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Повидло	5	5		0,02	-	3,25	12,5	
Итого					2,36		4,9	19,43	132,4		
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47		
		Итого				0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	19	15	150/7	0,3	0,015	2,9	12,4	
			Фасоль	6	6		1,3	0,1	3,2	18,5	
			Свекла	30	24		0,4	2,5	2,5	11,5	
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	105	105		-	-	-	-	
			Томат	4	4		-	-	0,63	2,5	
			Сметана 15 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Итого				2,27	6,015	10,65	99,28	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Вода	6	6		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Масса полуфабриката								
	Итого			12,5	9,56	7,89	166,97				
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	172	137	120	2,5	-	7,4	38,36	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,16	
			Морковь	3	2,5		0,03	0,03	0,17	0,83	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,22	9,81	
			Итого				2,9	2,06	11,1	72,31	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150/7	0,33	0,02	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
			Итого				0,33	0,02	15,79	71	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	13	13	13	1,16	0,36	8,01	38,1	
			Итого				1,16	0,36	8,01	38,1	
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
ПО	№ 461, № 462	Вареники ленивые	Творог	101	100		16,7	9,0	1,3	156	
			Мука пшеничная	15	15		0,25	0,14	11,13	49,1	
			Яйцо 1/4	8	8		1	0,92	0,06	12,56	

УЖИН	С. 197	Сахар	4	4	125	-	-	4	16		
		Итого				17,95	10,06	16,39	233,66		
	№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,18	14,5	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,48	6,54	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	25	25		-	-	-	-	
	Итого			0,91	2,47	6,58	52,04				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
	Итого			1,2	1,32	9,97	56,6				
		Хлеб	Хлеб пшеничный	9	9	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого					0,69		0,2	4,8	22,86		
№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87		
		Итого				4,2	4,8	7,0	87		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого			0,94	0,14		9,96	42,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1485						53,04	48,269	173,4	1335,4		

ДЕНЬ 2

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 236 С. 100	Суп молочный с крупой (гречневой)	Крупа гречневая	12	12	150	2,78	0,57	14,96	72,38	
			Молоко 2,5 %	95	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	1,2	1,2		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	1,5	1,5		-	-	4	16	
			Вода	65	60		-	-	-	-	
	Итого			3,810	3,36	13,9	101,66				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	3	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
Итого			0,055	0,004	7,08	28,476					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/5	2,31	0,81	16,14	82,5		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4		
		Повидло	5	5		0,02	-	3,25	12,5		
Итого			2,36	4,9	19,43	132,4					
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
Итого			0,5	0,1	10,1	47					
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-37,	50	30	150/33	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Морковь	8	6		0,08	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Яйцо	1/14	2,8		0,35	0,32	0,02	4,4	
			Мука пшеничная	12	12		1,23	0,11	8,9	39,24	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
	Итого			2,37	2,12	15,84	88,12				
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные	120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Молоко 2,5 %	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		74		-	-	-	-	
	Итого			11,64	7,8	8,66	150,47				
	№ 694 С. 319	Картофельное порé	Картофель 40 %-187,	187	112	120	2,24	0,1	22,1	92,96	
			Молоко	35	35		0,98	1,12	1,65	20,3	
Масло сливочное			4	4	0,024		4	0,036	29,92		
Итого			3,2	5,22	23,79	143,18					
№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6						
		Сахар	6	6							
		Крахмал	5,3	5,3							
		Вода	141	141							
Итого			0,072	0	18,3	93,03					
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
Итого			0,77	0,24	5,34	25,4					
ПОЛДНИК	№ 517 С. 234	Фрикадельки рыбные	Минтай	104	48	75	8,4	0,29	-	36	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,85	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,71	8,7	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,34	25,4	
	Итого			10,4	5,5	7,035	118,21				
	№ 126 С. 46	Икра свекольная	Свекла 20 %	120	96	120	1,6	-	10,4	46	
			Лук репчатый	20	16		0,3	-	1,52	6,9	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
Томатная паста			5	5	-		-	0,79	3,16		
Итого			1,9	1,9	14,61	81,96					

№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150	0,08	0,04	1,1	5,4	
		Вода	110	110		-	-	-	-	
		Сахар	7	7		-	-	7	28	
		Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
		Итого			1,2	1,32	9,98	56,24		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
УЖИН	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	03	03	150/7	0,055	0,004	7,08	28,48
			Вода	150	150					
			Сахар	7	7					
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,48
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1531						42,235	32,998	223,31	1705,99	

ДЕНЬ 3

№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша рисовая жидкая	Рис	19	19	150	1,33	0,11	14	61,4
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92
			Сахар	4	4		-	-	3,9	16
			Вода	60	60		-	-	-	-
			Итого				3,87	6,29	22,2	159,52
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7/5	0,035	0,001	-	0,026
			Вода	150	150		-	-	-	-
			Сахар	7	7		-	-	7	28
			Лимон	5	5		0,04	0,005	0,13	0,75
		Итого			0,075	0,006	7,13	28,776		
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
		Итого				4,54	7,535	16,19	152,0	
2 завтрак 10:00	Кефир	Кефир 2,5%	103	100	100	3,0	0,1	3,78	30	
		Итого				3,0	0,1	3,78	30	
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -50,	50	30	150/5	0,6	0,03	5,91	24,9
			Горошек зеленый консер	7	4,5		0,23	0,01	0,6	3,24
			Морковь	8	6		0,08	0,006	0,42	1,98
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6
			Капуста	15	12		0,22	-	0,65	3,4
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18
			Вода	110	110		-	-	-	-
			Сметана 15%	5	5		0,14	0,75	0,14	8
			Итого			1,37	2,7	8,3	62,12	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55
			Вода	6	6		-	-	-	-
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32
			Масса полуфабриката							
			Итого			12,5	9,56	7,89	166,97	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170,	187	112	120	2,24	0,1	22,1	92,96
			Молоко	19	19		0,98	1,12	1,65	20,3
			Масло сливочное	3	3		0,024	4	0,036	29,92
			Итого				3,2	5,22	23,79	143,18
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150/7	0,33	0,02	8,8	43	
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
		Вода	150	150		-	-	-	-	
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
		Итого			0,33	0,02	15,79	71		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
		Хлеб ржаной	20	20		0,94	0,14	9,96	42,8	
		Итого			0,94	0,14	9,96	42,8		
ПОЛДНИК	№ 1058 с.434	Ватрушка с творогом	Мука	34	34	70	3,5	0,31	25,2	111,2
			Молоко 2,5 %	15	15		0,25	0,14	11,13	49,1
			Сахар	2	2		-	-	1,9	8
			Яйцо	1/12	3,3		0,4	0,38	0,02	5,2
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15
			Масло растительное	1	1		-	0,9	-	8,9
			Дрожжи	1	1		0,13	0,03	0,08	10,9
			Мука	4	4		0,4	0,04	2,9	13,1
			Творог 5 %	18	18		3	1,62	0,2	28
			Яйцо	0,8	0,6		0,07	0,07	-	0,94
	Сахар	2	2	-	-	2	8			
			Итого			7,76	5,14	43,35	258,34	
	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	5,1	4,6	0,3	63
			Молоко 2,5 %	22	22					
Масло сливочное			3	3						
Масло растительное			2	2						
		Итого			8,258	12,07	1,477	147,34		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
	Икра кабачковая	Икра кабачковая	43	40	40	0,76	2,8	2,8	36	
		Итого				0,76	2,8	2,8	36	

УЖИН	№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150/7	0,49	0,3	0,2	5,8	
			Молоко 2,5 %	70	70		1,9	2,2	3,3	41	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				2,4	2,5	10,5	74,8	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	03	03	150 /7					
			Вода	150	150						
			Сахар	7	7						
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,48	
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
			Итого				0,94	0,14	9,96	42,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1503							50,77	54,71	200,877	1402,24

ДЕНЬ 4

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	19	19	150	2,28	0,5	13,1	63,46	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				4,82	6,68	21,69	161,58	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон йодированный	30	30	30/5/14	1,2	1,32	9,97	56,24	
			Масло сливочное	5	5		2,31	0,81	16,14	82,5	
			Сыр «Российский»	14	14		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				5,34	8,5	16,18	164,9	
	2 завтрак 10:00	Молоко кипяченое	Молоко	105	100	100	2,8	3,2	4,7	58	
Итого			2,8	3,2	4,7		58				
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	30	24	150/7	0,4	-	2,5	11,5	
			Капуста свежая	15	12		0,2	-	0,6	3,36	
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Картофель 20%-15, 40%-20	20	12		0,24	0,012	2,36	9,96	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Томатная паста	2	2		-	-	0,316	1,26	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сметана 15 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Вода	120	120		-	-	-	-	
			Итого				1,11	4,4	7,19	89,46	
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	3	3		0,33	0,042	2,17	9,9	
			Вода	5	5		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	6	6		0,38	0,12	2,67	12,7	
			Масса полуфабриката								
	Итого			12,05	10,6	4,84	161,8				
	№ 413 С. 179	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				4,18	3,74	27,9	164,72	
	№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6	0,33	0,02	8,8	43	
			Сахар	6	6		-	-	6,99	28	
			Крахмал	5,3	5,3						
			Вода	141	141		-	-	-	-	
			Кислота лимонная	0,2	0,2		0,072	0	18,3	93,03	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого			0,94	0,14		9,96	42,8				
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	66	51	60	8,1	0,45	-	36,7	
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,45	0,028	6,2	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,9	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Сухари	6	6		0,67	0,084	4,3	19,86	
			Масса полуфабриката								
			Итого				9,58	5,15	4,508	105,9	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-187, 20%-140	187	112	120	2,24	0,1	22,1	92,96	
			Молоко	35	35		0,98	1,12	1,65	20,3	
			Масло сливочное	4	4		0,024	4	0,036	29,92	
			Итого				3,2	5,22	23,78	143,18	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
Итого					0,055		0,004	7,08	28,48		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
№ 966	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150		4,5	0,15	5,7	45		

C. 405	Печенье	Итого	150	4,5	0,15	5,7	45
		Печенье	10	10	0,79	0,1	4,83
Итого			10	0,79	0,1	4,83	23,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1491				51,427	49,07	172,9	1371,07

ДЕНЬ 5

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	7,62	6,9	0,42	94,2		
			Молоко 2,5 %	22	22		0,32	0,7	1,03	12,7		
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
	Итого						8,258	12,07	1,477	147,34		
		№ 958 С. 403	Икра кабачковая	Икра кабачковая	43	40	40	0,76	2,8	2,8	36	
				Итого				0,76	2,8	2,8	36	
		№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
				Вода	110	110		-	-	-	-	
				Сахар	7	7		-	-	7	28	
				Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
	Итого						1,2	1,32	9,97	56,24		
2 завтрак 10:00	Молоко кипяченое		Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4		
Итого						2,34	4,9	16,18	119,9			
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Молоко	105	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
			Итого				2,8	3,2	4,7	58		
			Картофель 40% -50,	50	30		0,6	0,03	5,91	24,9		
			Горох	12	12		2,76	0,19	6,9	38,7		
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4		
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58		
	Масло растительное	3	3	-	3	-	27					
	Вода	130	130	-	-	-	-					
	Итого						3,53	3,22	14,04	112,58		
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные	120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8		
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32		
			Молоко 2,5 %	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8		
Масло растительное			3	3	-		3	-	27			
Сухари			5	5	0,56		0,028	3,62	16,55			
Масса полуфабриката				74	-		-	-	-			
Итого						11,64	7,8	8,66	150,47			
№359 с.302	Кабачки, тушеные в сметане	Кабачки	195	130	120							
		Мука пшеничная	1,2	1,2								
		Масло сливочное	4,2	4,2								
		Сметана	12	12								
		Сахар	1,2	1,2								
Итого						1,13	5,4	7,31	82,2			
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150/7	0,33	0,02	8,8	43			
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28			
		Вода	150	150		-	-	-	-			
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035								
Итого						0,33	0,02	15,79	71			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
			Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
			Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
ПОЛДНИК	№ 1050 С. 428	Плошка	Мука пшеничная	40	40	60	4,12	0,36	29,68	130,8		
			Молоко 2,5 %	20	20		0,56	0,64	0,94	11,6		
			Сахар	2	2		-	-	2	8		
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8		
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,65	0,018	14,96		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
			Дрожжи	1	1		0,1	0,02	0,08	1,09		
			Сахар	2	2		-	-	2	8		
	Масло сливочное	2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
	Яйцо 1/15	2	2	0,25	0,23	0,014	3,14					
	Итого						5,684	41,905	34,785	218,35		
	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	20	20	150	2,62	1,24	13,14	71,0		
Масло сливочное			4	4	0,024		3,3	0,036	29,92			
Сахар			4	4	-		-	4	16			
Молоко 2,5 %			90	90	2,52		2,88	4,23	52,2			
Вода			60	60	-		-	-	-			
Итого						5,16	7,42	21,406	169,12			
№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7	0,035	0,001	-	0,026			
		Вода	150	150		-	-	-	-			
		Сахар	7	7		-	-	7	28			
Итого						0,055	0,004	7,08	28,48			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
			Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6	4,2	4,8	7,0	87		
			Сахар	6	6							
			Крахмал	5,3	5,3							
			Вода	141	141							
			Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Итого						0,072	0	18,3	93,03		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20		0,94	0,14	9,96	42,8			

			Итого	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1482					51,86	80,019	193,1	1478,59	

ДЕНЬ 6

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	5,1	4,6	0,3	63	
			Молоко 2,5 %	22	22						
			Масло сливочное	3	3						
			Масло растительное	2	2						
			Итого				8,258	12,07	1,477	147,34	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	42	40	40	0,76	2,8	2,8	36	-
			Итого				0,76	2,8	2,8	36	
	№ 960 С. 403	Какао на сгущенном молоке	Какао порошок	3	3	150	0,71	0,45	0,3	8,6	
			Сгущенное молоко	30	30		2,16	2,55	16,8	94,5	
			Вода	130	130		-	-	-	-	
			Итого				2,88	3,0	17,1	103,1	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	0,604
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4	-	
Итого					2,34		4,9	16,18	119,9		
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47		
		Итого				0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	75	45	150	0,9	0,045	8,8	37,35	9
			Макаронны	6	6		0,6	0,066	4,18	20,22	-
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	0,3
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	0,6
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	100	100		-	-	-	-	-
			Итого				1,67	2,11	14,2	97,55	
	№ 619 С. 282	Тефтели мясные	Мясо говядина	42	41	60	7,7	5,0	-	46,67	
			Крупа рисовая	5	5		0,35	0,03	3,68	16,15	-
			Лук репчатый	15	12		0,2	-	1,14	5,16	1,2
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	-
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	6	6		-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	5	5		0,5	0,045	3,7	16,35	-
			Итого			8,76	8,725	8,54	147,28	1,2	
	№ 801 С. 350 № 798	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	0,021
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	-
			Вода	22	22		-	-	-	-	-
			Лук репчатый	7	6		0,07	-	0,65	19,4	0,6
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	0,78
			Итого			0,46	3,418	2,8	60,1		
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	55	55	120	6,9	1,48	37,4	180,95	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
Вода			84	84	-		-	-	-		
		Итого			6,924	4,78	37,436	210,87			
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	8,8	43		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28		
		Вода	150	150		-	-	-	-		
		Итого			0,33	0,02	15,79	71			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
ПОЛДНИК	№ 582 С. 263 № 800 С. 350	Печень по-строгановски	Печень говяжья	71	59	40/40	11,62	2,18	3,12	79,93	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Соус № 800 С. 350								
			Сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6	
			Мука пшеничная	3	3		0,10	0,027	2,22	9,8	
			Бульон	30	30		-	-	-	-	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	3,8	3,44	
	Масло сливочное	1	1	0,006	0,8	0,009	7,48				
	Томат	1	1	-	-	0,15	0,63				
			Итого			12,136	10,0	9,619	161,88		
	№682 стр.31 6	Рис отварной гарнир	Крупа рисовая	46	46	130	2,24	0,1	22,1	92,96	
			Масло сливочное	5	5						
			Итого			4,975	5,228	31,47	198,06		
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7	0,035	0,001	-	0,026	0,05
Вода			150	150	-		-	-	-	-	
Сахар			7	7	-		-	7	28	-	
		Итого			0,055	0,004	7,08	28,48			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
УЖИН	№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6	4,2	4,8	7,0	87	
			Сахар	6	6						
			Крахмал	5,3	5,3						
			Вода	141	141						
			Кислота лимонная	0,2	0,2						
			Итого			0,072	0	18,3	93,03		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	
	Итого			0,94		0,14	9,96	42,8			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1508					54,1	58,45	228,51	1683,39	
--------------------	--	--	--	--	------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 7

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 236 С. 100	Суп молочный с крупой (гречневой)	Крупа гречневая	12	12	150	2,78	0,37	14,96	72,38	
			Молоко 2,5 %	95	90		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Масло сливочное	1,2	1,2		-	-	4	16	
			Сахар	1,5	1,5		2,52	2,88	4,27	52,2	
			Вода	65	60		-	-	-	-	
			Итого				3,810	3,36	13,9	101,66	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
	Итого			1,2	1,32	9,97	56,24				
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/8	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Повидло	8	8		0,03	-	5,2	20	
			Итого				2,37	4,9	21,38	139,9	
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
Итого			0,5	0,1		10,1	47				
ОБЕД	№ 204 С. 86	Суп картофельный с рисом и сметаной	Картофель 40%-75, 20%-56	75	45	150/7	0,9	0,045	8,8	37,7	
			Рис	6	6		0,42	0,036	4,48	19,38	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Вода	130	130		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Итого				1,59	3,38	14,7	111,36	
	№ 614 С. 279	Зразы мясные, рубленые с яйцом	Мясо говядина	56	55	70	10,3	6,82	-	102,85	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	29,32	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,5	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,6	0,5	0,35	7,85	
			Лук репчатый	20	16		0,27	-	1,52	16,43	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		86						
	Итого			12,47	10,69	9,99	193,9				
	№359 с.302	Кабачки, тушенные в сметане	Кабачки	195	130	120					
			Мука пшеничная	1,2	1,2						
			Масло сливочное	4,2	4,2						
			Сметана	12	12						
			Сахар	1,2	1,2		1,13	5,4	7,31	82,2	
	№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6	0,33	0,02	8,8	43	
			Сахар	6	6		-	-	6,99	28	
			Крахмал	5,3	5,3						
			Вода	141	141		-	-	-	-	
			Кислота лимонная	0,2	0,2		0,072	0	18,3	93,03	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
			Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Итого					0,94		0,14	9,96	42,8		
ПОЛДНИК	№432 с.337	Оладьи	Мука пшеничная	31	31	55					
			Яйцо	1/7	5,7						
			Молоко	31	31						
			Дрожжи сухие	0,3	0,3						
			Сахар	1,1	1,1						
			Масло растительное	3	3						
			Масло сливочное	5	5		3,88	6,2	20,9	154,8	
	ИТОГО										
	№390 с.169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	20	20	150	2,7	0,7	16	77	
			Масло сливочное	4	4		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Молоко 2,5 %	90	90		-	-	-	-	
			Вода	60	60		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Итого				5,16	7,42	21,406	169,12	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,3	0,3	150/6	0,035	0,001	-	0,026	
Вода			150	150	-		-	-	-		
Сахар			6	6	-		-	7	28		
Итого					0,055		0,004	7,08	28,48		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 966 С. 405	Молоко	Молоко	155	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1524					45,36	41,74	182,4	1216,36			

ДЕНЬ 8

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	7,62	6,9	0,42	94,2	0,3	
			Молоко 2,5 %	22	22		0,32	0,7	1,03	12,7		
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
			Итого				8,258	12,07	1,477	147,34		
	Горошек зеленый консерв.	Горошек зеленый консерв	62	45	45	2	0,08	5,32	28,8	4		
		Итого				2	0,36	2,9	30,6	4		
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	150/7/5	0,035	0,001	-	0,026	0,06	
			Вода	150	150		-	-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	-	
			Лимон	5	5		0,04	0,005	0,13	0,75	-	
	Итого			0,055	0,004	7,08	28,48					
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	0,604	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	-	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9		
	2 завтрак 10:00	Кефир 2.5%	103	100	100	3,0	0,1	3,78	30			
Итого			3,0	0,1		3,78	30					
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	30	24	150/7	0,4	-	2,6	11,5	4	
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	0,1	
			Картофель 40% -50,	50	30		0,6	0,03	5,8	24,8	10	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,38	1	
			Томатная паста	3	3		-	-	4,74	18	3,15	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	1,8	-	
			Сметана 15 %	7	7		0,19	1,4	0,2	14,4	0,003	
			Вода	120	120		-	-	-	-	-	-
	Итого			1,27	3,4	14,56	92,48					
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 20%-178	178	143	40/120	2,8	0,14	28,1	118,69	38,2	
			Мясо говядина	64	62		11,7	7,6	-	115,9	-	
			Лук репчатый	16	13		0,2	-	1,2	5,59	1,5	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	-	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	-	
			Сухари	4	4		0,44	0,05	2,9	13,2	-	
	Итого			15,15	12,16	32,2	293,72					
№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	0,021		
		Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	-		
		Вода	22	22		-	-	-	-	-		
		Лук репчатый	7	6		0,07	-	0,65	2,58	0,6		
		Масло растительное	2	2		-	2	-	18	-		
		Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,87	0,78		
Итого			0,46	3,418	2,8	43,39						
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150/7	0,23	0,05	4,54	20,7	4,2		
		Сахар	7	7		-	-	7	28	-		
		Вода	150	150		0,02	0,06	6,96	30	-		
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035								
Итого			0,33	0,02	15,79	71						
Хлеб	Хлеб пшеничный		15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1			
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1			
		Хлеб ржаной		20		20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
			Итого					0,94	0,14	9,96	42,8	
ПОЛДНИК	№ 1052 С. 430	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная	30	30	65	5,09	0,27	22,25	98,1		
			Молоко 2,5 %	20	20		0,56	0,64	0,44	28,6	0,25	
			Сахар	2	2		-	-	1,9	8	-	
			Яйцо 1/6	6,7	6,7		0,8	0,77	0,04	13,5	-	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	-	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	-	
			Дрожжи	1	1		0,13	0,03	0,08	10,9	-	
			Повидло	26	26		0,1	-	16,9	65	0,130	
	Итого			4,69	47,5	42,14	257,1					
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5 %	90	90	150	2,52	2,88	4,23	52,2	1,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	-	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	-	
			Макаронны	12	12		12	0,13	8,36	40,44	-	
			Вода	60	60		-	-	-	-	-	
			Итого				3,74	6,31	14,62	130,56		
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	-	
Вода			110	110	-		-	-	-	-		
Сахар			7	7	-		-	7	28	-		
Молоко 2,5 %			40	40	1,12		1,28	1,88	23,2	0,5		
Итого					1,2		1,32	9,97	56,24			
Хлеб	Хлеб пшеничный		15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1			
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1			
УЖИН	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,3	0,3	150/6	4,2	4,8	7,0	87	2	
			Вода	150	150							
			Сахар	6	6							
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,48		
	Хлеб	Хлеб ржаной		20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
			Итого				0,94	0,14	9,96	42,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1524						46,63	92,2	206,49	1452,99			

ДЕНЬ 9

№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	20	20	150	2,7	0,7	16	77
			Масло сливочное	4	4		2,52	2,88	4,23	52,2
			Сахар	4	4		-	-	4	16
			Молоко 2,5 %	90	90		-	-	-	-
			Вода	60	60		0,024	3,3	0,036	29,92
	Итого			5,16	7,42	21,406	169,12			
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4
			Вода	110	110		-	-	-	-
			Сахар	7	7		-	-	7	28
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2
	Итого			1,2	1,32	9,97	56,24			
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/8	2,31	0,81	16,14	82,5
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4
Повидло			8	8	0,03		-	5,2	20	
Итого					2,37		4,9	21,38	139,9	
2 завтрак 10:00		Молоко кипяченое	Молоко	105	100	100	2,8	3,2	4,7	58
Итого			2,8	3,2	4,7		58			
ОБЕД	№ 215 С. 91	Суп из овощей с фасолью	Капуста	26	21	150/7	0,3	-	1,1	5,8
			Картофель 40%-39	29	23		0,46	0,001	4,5	19,0
			Морковь	4	3		0,039	0,003	0,21	0,99
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58
			Фасоль	5	5		1,1	0,08	2,7	15,4
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27
			Вода или бульон	112	112		-	-	-	-
			Сметана 15 %	7	7		0,19	9,8	0,2	14,4
	Итого			2,18	12,884	9,28	85,17			
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,9	7,8	-	117,81
			Масло растительное	2	2		2,66	0,22	28	122,74
			Сухари	5	5		0,1	-	0,57	2,58
			Вода	6	6		0,2	0,01	1,12	5,28
			Хлеб пшеничный	8	8		0,018	2,47	0,027	22,44
			Масса полуфабриката							
	Итого			12,5	9,56	7,89	166,97			
	№682 стр.31 6	Рис отварной гарнир	Крупа рисовая	46	46	130				
			Масло сливочное	5	5					
	Итого			4,975	5,228	31,47	198,06			
	№ 881 стр376	Кисель из повидла.	Повидло или джем	18	18	150/6	0,5	0,1	10,1	47
			Сахар	6	6					
			Крахмал	5,3	5,3					
			Вода	141	141					
Кислота лимонная			0,2	0,2						
Итого			0,072	0	18,3	93,03				
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
		Итого				0,94	0,14	9,96	42,8	
ПОЛДНИК	№ 515 С. 233	Хлебцы рыбные	Рыба минтай	108	50	60	7,9	0,45	-	36
			Хлеб	6	6		0,46	0,1	3,2	15,2
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,5	6,9
			Яйцо	1/6	6		0,76	0,69	0,04	9,4
			Масло сливочное	2	2		0,02	1,65	0,018	14,9
			Итого				9,44	3,27	3,758	82,4
	Вода	27	27	-	-	-	-			
	Итого			0,153	1,02	2,23	18,83			
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-187, 20%-140	187	112	120	2,24	0,1	22,1	92,96
			Молоко	35	35		0,98	1,12	1,65	20,3
Масло сливочное			4	4	0,024		4	0,036	29,92	
Итого			3,2	5,22	23,78	143,18				
№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,3	0,3	150/6	0,035	0,001	-	0,026	
		Вода	150	150		-	-	-	-	
		Сахар	6	6		-	-	7	28	
	Итого			0,055		0,004	7,08	28,48		
Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
Итого			0,77		0,24	5,34	25,4			
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45
			Итого				4,5	0,15	5,7	45
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8
			Итого				0,94	0,14	9,96	42,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1499							52,67	54,93	197,54	1420,75

ДЕНЬ 10

	№ блюда	Наименование блюда	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	19	19	150	2,28	0,5	13,1	63,46
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2
			Сахар	4	4		-	-	4	16
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92
			Вода	60	60		-	-	-	-
			Итого				4,82	6,68	21,69	161,58
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	150	150	-	-	-	-	
			Сахар	7	7	-	-	7	28	
			Лимон	3	3	0,02	0,003	0,08	0,45	

ОБЕД	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Итого		150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48			
			Батон йодированный	30	30	30/5/14	2,31	0,81	16,14	82,5		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4		
			Сыр «Российский»	14	14		0,02	-	3,25	12,5		
	Итого				100	1,58	0,2	9,66	47,0			
	2 завтрак 10:00	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое		105	100	1,58	0,2	9,66	47,0		
	Итого				100	1,58	0,2	9,66	47,0			
	ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-25, 30%- 28, 35%-30, 40%-33,		25	20	150/7	0,04	0,02	3,94	16,6
				Морковь	8	6	0,07		-	0,65	19,4	
				Лук репчатый	8	6	0,1		-	0,37	2,58	
Капуста белокочанная				40	32	0,57	-		1,72	8,96		
Масло растительное				3	3	-	3		-	27		
Вода				160	160	-	-		-	-		
Сметана 15 %				7	7	0,1	1,4		0,2	14,4		
Итого				60	0,88	4,42	7,08	88,94				
№ 668 С. 309		Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)		120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8	
			Хлеб пшеничный	8	8	0,6		0,19	4,27	20,32		
	Молоко 2,5 %		10	10	0,28	0,32		0,47	5,8			
	Масло растительное		3	3	-	3		-	27			
	Сухари		5	5	0,56	0,028		3,62	16,55			
	Масса полуфабриката			74	-	-		-	-			
Итого				120	11,64	7,8	8,66	150,47				
№ 413 С. 179	Макаронны отварные с маслом	Макаронные изделия		40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8		
		Масло сливочное		4	4		0,02	3,3	0,036	29,92		
		Итого					120	4,18	3,74	27,9	164,72	
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты		15	15	150/7	0,33	0,02	8,8	43		
		Сахар		7	7		-	-	6,99	28		
		Вода		150	150		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,035	0,035		0,33	0,02	15,79	71		
Итого				10	0,77	0,24	5,34	25,4				
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого					10	0,77	0,24	5,34	25,4	
		Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	20	20	0,94	0,14	9,96
Итого						20	0,94	0,14		9,96	42,8	
ПОЛДНИК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог 5 %		101	100	110/30	16,7	9	1,3	156	
			Крупа манная		10	10		1,13	0,07	7,3	52,6	
			Яйцо		1/10	4		0,5	0,45	0,02	6,28	
			Сахар		4	4		-	-	4	16	
			Масло сливочное		4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сухари		4,5	4,5		0,5	0,06	3,2	14,8	
			Сметана 15 %		5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло		30	30		0,12	-	19,5	75	
	Итого				150/7	19,114	13,89	35,516	340,9			
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток		1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
Вода			110	110	-	-		-	-			
Сахар			7	7	-	-		7	28			
Молоко 2,5 %			40	40	1,12	1,28		1,88	23,2			
Итого				10	1,2	1,32	9,97	56,24				
Печенье	Печенье	Печенье		10	10	10	0,79	0,1	4,83	23,5		
		Итого					10	0,79	0,1	4,83	23,5	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			10	10	10	0,77	0,24	5,34
Итого						10	0,77	0,24		5,34	25,4	
УЖИН	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка		0,3	0,3	150/6	4,2	4,8	7,0	87	
			Вода		150	150						
			Сахар		6	6						
			Итого					150/6	0,055	0,004	7,08	28,48
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Итого					20	0,94		0,14	9,96	42,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1476		53,404	47,3	202,036	1327,61		

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ДЕНЬ 1

	№ блюда	Наименовани е блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количес тво калорий	Витамин ы
				Брут то	Нетт о		Белк и	Жир ы	Углевод ы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	Крупа манная	27	27	180	3,39	0,21	21,9	97,8	
			Молоко сгущенное	36	36		2,88	3,4	22,4	126	
			Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Итого				180	5,67	6,93	39,87	235,08
№944 С.	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180	0,004	0,001	0,0006	0,03		
		Вода	180	180		-	-	-	-		

398		Сахар	7	7	180/7	-	-	8	32	
		Итого				0,00 36	0,000 9	7,0005	28,827	
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
		Итого				2,35	7,41	16,21	142,3	
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого				0,4	0,4	9,8	47	
№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	27	20	200/10	0,4	0,02	3,9	16,6	
		Фасоль	8	8		1,7	0,13	4,36	24,7	
		Свекла	40	32		0,5	-	3,45	15,3	
		Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6	
		Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4	
		Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
		Вода	140	140		-	-	-	-	
		Томат	6	6		-	-	0,9	3,7	
		Сметана 15 %	10	10		0,36	2,4	0,38	24,7	
		Итого				3,19	6,558	14,31	94,6	
№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	8,3	-	125,2	
		Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
		Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
		Вода	7	7		-	-	-	-	
		Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
		Масса полуфабриката		87		-	-	-	-	
		Итого				13,7	12,57	8,4	200,8	
№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	215	172	150	3,0	-	9,2	48,1	
		Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
		Томатная паста	9	9		-	-	1,4	5,6	
		Морковь	5	4		0,05	0,004	0,28	1,3	
		Лук репчатый	7	6		0,1	-	0,55	2,5	
		Мука пшеничная	5	5		0,5	0,045	3,62	16,3	
		Итого				3,65	3,0	15,55	103,38	
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,44	0,02	11,8	56,8	
		Сахар	8	8		-	-	8	32	
		Вода	200	200		-	-	-	-	
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
		Итого				0,44	0,028	19,8	88,8	
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	185,6	
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6	
Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
№ 461, № 462 С. 197	Вареники ленивые	Творог	126	125	150	29,8	11,2	1,6	195	
		Мука пшеничная	20	20		2,0	0,18	14,8	65,4	
		Яйцо 1/4	10	10		1,27	1,15	0,07	15,7	
		Сахар	5	5		-	-	5	20	
		Итого				36,6	12,53	21,47	296,1	
№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,175	14,5	
		Масло сливочное	3	3		0,01 8	2,47	0,027	22,44	
		Мука пшеничная	3	3		0,3	0,039	2,19	9,87	
		Сахар	4	4		-	-	4	16	
		Вода	25	25		-	-	-	-	
		Итого				1,01 8	3,3	4,392	62,81	
№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/7	0,09	0,03	1,17	5,4	
		Вода	135	135		-	-	-	-	
		Сахар	7	7		-	-	8	32	
		Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29	
		Итого				1,51	1,18	9,0	52,13	

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	0,8	0,26	5,87	27,9	
		Итого				0,8	0,26	5,87	27,9	
	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	189	180	180	5,6	6,4	9,4	116
			Итого				5,6	6,4	9,4	116
	Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	30	0,94	0,14	9,96	185,6	
Итого				1,41		0,21	14,94	128,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1800						78,87	61,40	206,61	1592,4	

ДЕНЬ 2

№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество во калорий	Витамины С
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 236 С. 100	Суп молочный с крупой (гречневой)	Крупа гречневая	14,4	14,4	180	3,78	0,78	20,4	98,7
			Молоко 2,5 %	108	108		3,36	0,96	5,64	69,6
			Масло сливочное	1,4	1,4		0,03	4,1	0,04	37,4
			Сахар	1,8	1,8		-	-	5	20
			Вода	72	72		-	-	-	-
			Итого				4,572	4,032	16,68	121,995
	№944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7/7	0,004	0,001	0,0006	0,03
			Вода	180	180		-	-	-	-
			Сахар	7	7		-	-	8	32
			Лимон	8	7		0,02	0,003	0,08	0,45
			Итого				0,024	0,004	8,0806	32,48
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8	
Итого					2,35		7,41	16,21	142,3	
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47	
		Итого				0,5	0,1	10,1	47	
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-50,40%-66	54	40	200/33	0,8	0,04	7,88	33,2
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92
			Яйцо 1/9		4,4		0,55	0,5	0,03	6,9
			Мука пшеничная	15	15		1,59	0,27	10,6	49,2
			Вода	150	150		-	-	-	-
			Итого				3,194	4,118	19,866	125,22
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5
			Масса полуфабриката		84		-	-	-	-
			Итого				32,26	18,89	9,76	187,86
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 20%-139	185	111	130	2,56	0,12	25,2	106,2
			Молоко	21	21		0,6	0,7	1,0	13,3
			Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,04	37,4
			Итого				3,19	4,92	26,24	156,9
	№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	24	24	200/6				
Сахар				6						
Крахмал				7						
Вода				191						
Кислота лимонная 0,3				0,3						
Итого					0,096		0	24,400	124,04	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,48	10,6	50,8	

ПОЛДНИК	Хлеб	Итого			20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Хлеб ржаной	20	20		0,94	0,14	9,96	185,6		
	№ 517 С. 234	Фрикадельки рыбные	Итого			20	0,94	0,14	9,96	85,6	
			Минтай	104	73		12,7	0,4	-	54,7	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,6	0,5	0,03	7,8	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,7	8,7	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Итого			75	14,66	5,62	6,98	136,9	
№ 126 С. 46	Икра свекольная	Свекла 20 %	144	113		1,9	-	12,2	54,2		
		Лук репчатый	31	20		0,34	-	1,9	8,6		
		Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0		
		Томатная паста	10	10		-	-	1,58	6,3		
		Сахар	2	2		-	-	2	8		
		Итого			150	2,24	4	17,68	113,1		
		Итого									
№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3		0,09	0,03	1,17	5,4		
		Вода	135	135		-	-	-	-		
		Сахар	7	7		-	-	8	32		
		Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29		
		Итого			180/7	1,51	1,18	9,0	52,13		
Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10		0,75	0,24	5,3	25,4			
	Итого			10	0,75	0,24	5,3	25,4			
УЖИН	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5		5,4	0,18	6,8	54	
			Вода	180	180						
			Сахар	7	7						
			Итого			180/7	0,0036	0,0009	7,0005	28,827	
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20							
Итого			20	0,94	0,14	9,96	85,6				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1820						70,624	53,295	213,75	1563,07		

ДЕНЬ 3

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша рисовая жидкая	Рис	22,5	22,5	180	1,75	0,15	18,4	80,7	
			Молоко 2,5 %	108	108		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	4,5	4,5		-	-	5	20	
			Вода	72	72		-	-	-	-	
			Итого				4,929	4,689	26,172	186,93	
	№944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7/7	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Лимон	8	7		0,02	0,003	0,08	0,45	
Итого			0,024	0,004	8,0806	32,48					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				2,35	7,41	16,21	142,3		
2 завтрак 10:00	Кефир 2,5%	Кефир	103	100	100	3,0	0,1	3,78	30,0		
		Итого				3,0	0,1	3,78	30,0		
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп из овощей со сметаной	Картофель 40% -67,	50	40		0,8	0,04	7,88	33,2	
			Горошек зеленый консер	9	5,8		0,29	0,01	0,7	4,1	
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4	
			Капуста	20	16		0,28	-	0,86	4,48	
			Масло растительное	3	3		-	-	3	26,9	
			Вода	140	140		-	-	-	-	

ПОЛДНИК	№ 590 С. 268	Жаркое по-домашнему	Сметана 15%	10	10	200/10	0,36	2,4	0,38	24,7
			Итого				1,96	2,458	14,94	99,38
			Мясо говядина	70	67	43/187	12,6	8,3	-	125,2
			Картофель 20%-206,	275	165		3,3	0,16	32,5	136,9
			Лук репчатый	18	15		0,25		1,4	6,4
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,16
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4
			Масса тушеного мяса		43		-	-	-	-
			Масса готовых овощей		187		-	-	-	-
	Итого			16,18	12,56		3,73	309,06		
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,44	0,02	11,8	56,8
			Сахар	8	8		-	-	8	32
			Вода	200	200		-	-	-	-
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-
			Итого				0,44	0,02	19,8	88,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6	
ПОЛДНИК	№ 1058 с.434	Ватрушка с творогом	Мука	45	45	80	4,7	0,5	32,9	148
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4
			Сахар	4	4		-	-	4	16
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,028	6,28
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,4	0,027	22,4
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18
			Дрожжи	1,3	1,3		0,16	0,03	0,1	1,4
			Мука	8	8		0,8	0,1	5,8	26,3
			Творог	30	29		4,8	2,6	0,3	45,2
			Яйцо	0,8	0,6		0,07	0,06	0,004	0,9
			Сахар	3	3		-	-	3	12
	Итого			12,518	9,11	47,559	313,88			
	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,0	4,6	0,28	62,8
Итого					5,0		4,6	0,28	62,8	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
Икра кабачковая	Икра кабачковая	68	65	65	1,14	4,2	4,2	54		
		Итого				1,14	4,2	4,2	54	
№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	3,0	3,0	180/8	0,7	0,45	0,3	8,6	
		Молоко 2,5 %	90	90		2,8	3,2	4,7	58	
		Сахар	8	8		-	-	8	32	
		Вода	100	100		-	-	-	-	
		Итого				3,15	3,285	11,7	88,74	
УЖИН	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7				
			Вода	180	180					
			Сахар	7	7					
			Итого				0,0036	0,0009	7,0005	28,827
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6	
Итого						0,94	0,14	9,96	85,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1800						55,575	49,197	204,292	1700,0	

ДЕНЬ 4

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С.	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	22,5	22,5		3,17	0,2	17,6	81,2	
			Молоко 2,5 %	108	108		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Сахар	4	4		-	-	5	20	
			Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	73	73		-	-	-	-	

ОБЕД	169		Итого			180	5,904	4,73	25,452	187,38		
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/7	0,09	0,03	1,17	5,4		
			Вода	135	135		-	-	-	-		
			Сахар	7	7		-	-	8	32		
			Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29		
			Итого				1,51	1,18	9,0	52,13		
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон йодированный	30	30	30/5/1 4	3,0	0,96	21,3	101,6		
			Масло сливочное	5	5		0,04	6,6	0,07	59,8		
			Сыр Российский	14	14							
			Итого				5,34	8,5	16,18	164,9		
	2 завтрак 10:00	Молоко кипяченое		105	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
	ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	40	32	200/10	0,5	-	3,4	15,3	
				Капуста свежая	20	16		0,28	-	0,86	4,48	
				Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6	
				Картофель 20%-19,	26	15		0,3	0,015	2,9	12,4	
				Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4	
Томатная паста				6	6	-		-	0,9	3,7		
Масло растительное				4	4	-		4	-	36,0		
Сметана 15 %				10	10	0,36		2,4	0,38	24,7		
Вода				200	200	-		-	-	-		
Итого						1,67		6,423	9,76	102,58		
№ 608 С. 276		Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	83	-	125		
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0		
			Сухари	5	5		0,56	0,07	3,6	16,5		
			Вода	7	7		-	-	-	-		
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8		
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-		
	Итого				13,76		12,57	8,6	200,3			
№ 413 С. 179	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	44	44	130	4,8	0,5	32,7	158,3			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4			
		Итого				4,5	4,6	28,2	175,2			
№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	24	24	200/6	0,44	0,02	11,8	56,8			
		Сахар	6	6		-	-	8	32			
		Крахмал	7	7								
		Вода	191	191		-	-	-	-			
		Кислота лимонная	0,3	0,3		-	-	-	-			
		Итого				0,096	0	24,400	124,04			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6			
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6			
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	130	64	75	10,1	0,5	-	46,0		
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,46	0,028	6,2		
			Молоко 2,5 %	6	6		0,16	0,19	0,2	3,48		
			Лук репчатый	15	13		0,2	-	1,2	5,59		
			Масло растительное	5	5		-	5	-	9,0		
			Сухари	9	9		1,0	0,17	6,5	29,7		
			Масса полуфабриката		92							
			Итого				11,96	6,32	7,9	99,97		
	№ 694 С. 319	Картофельно е пюре	Картофель 40 %-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2		
			Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4		
			Итого				3,19	4,92	26,24	156,9		
	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	0,004	0,001	0,0006	0,03		
			Вода	180	180		-	-	-	-		
			Сахар	7	7		-	-	8	32		
			Итого				0,0036	0,0009	7,0005	28,827		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
У	№	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180		5,4	0,18	6,8	54		

	966 С. 405		Итого			180	5,4	0,18	6,8	54	
		Печенье	20	20		1,58	0,2	9,66	47,0		
		Итого			20	1,58	0,2	9,66	47,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1804						61,1	56,52	207,39	1556,22		

ДЕНЬ 5

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество во калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	85					
			Молоко 2,5 %	23	23						
			Масло сливочное	5	5						
			Масло растительное	3	3						
			Итого					7,52	13,46	1,51	157
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	103	100	100					
			Итого				1,9	7,0	7,0	90,0	
	№958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/7	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,51	1,18	9,0	52,13	
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				2,35	7,41	16,21	142,3		
2 завтрак 10:00	Молоко кипяченое	Молоко	105	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
		Итого				2,8	3,2	4,7	58		
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель 40% -83,	67	50	200	1,0	0,05	9,8	4,15	
			Горох	16	16		3,68	0,19	8,5	48,4	
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	26,4	
			Вода	140	140		-	-	-	-	
			Итого				4,91	3,248	19,62	84,95	
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Масса полуфабриката		84		11,8	13,2	0,3	94	
			Итого				32,26	18,89	9,76	187,86	
	№ 359 С. 302	Овощное рагу	Картофель	69	41	130	0,8	0,16	6,1	28,7	8,32
			Морковь	26	21		0,25	0,021	1,3	6,5	1,04
			Лук репчатый	12	10		0,13	0,02	0,75	3,67	1,04
			Капуста	61	43		0,73	0,043	1,85	0,43	19,5
			Томатная паста	4	4		0,044	0,008	0,152	96	1,083
			Итого				1,95	1,27	5,14	132,75	
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,44	0,02	11,8	56,8		
		Сахар	8	8		-	-	8	32		
		Вода	200	200		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-		
		Итого				0,44	0,02	19,8	88,8		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6		
ПОЛДНИК	№ 1050 С. 428	Плюшка	Мука пшеничная	45	45		4,77	0,58	32,9	148	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/8	1/8	5,7		0,76	0,69	0,042	9,4	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,6	0,018	14,9	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	

УЖИН	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Дрожжи	1,2	1,2	60	0,15	0,03	0,10	1,3			
			Сахар	5	5		-	-	5	20			
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,4			
			Яйцо 1/15	1/12	3		0,38	0,3	0,021	4,7			
			Итого				6,93	8,63	45,008	261,4			
	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	0,004	0,001	0,0006	0,03			
			Вода	180	180		-	-	-	-			
			Сахар	7	7		-	-	8	32			
			Итого				0,0036	0,0009	7,0005	28,827			
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20		20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
				Итого					1,5	0,48	10,6	50,8	
	Хлеб ржаной	20		20	0,94	0,14	9,96		85,6				
	№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	21	21	180/6	5,6	6,4	9,4	116			
			Сахар	6	6								
			Крахмал	6	6								
			Вода	172	172								
			Кислота лимонная	02	02								
			Итого				0,086	0	21,96	11,64			
		Итого			0,94	0,14	9,96	85,6	9,96				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1811						72,62	77,22	216,59	1646,45			

ДЕНЬ 6

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8	
			Итого				5,0	4,6	0,28	62,8	
	№ 960 С. 403	Икра кабачковая	Икра кабачковая	103	100	100	1,9	7,0	7,0	90,0	-
			Итого				1,9	7,0	7,0	90,0	
			Какао порошок	3	3		180	0,72	0,45	0,3	8,6
	Сгущенное молоко	36	36	2,16	2,55	16,8		94,5			
	Вода	156	156	-	-	-		-			
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	-
			Итого				2,35	7,41	16,21	142,3	
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого				0,4	0,4	9,8	47			
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	100	60	200	1,2	0,06	11,8	49,8	9
			Макароны	8	8		0,83	0,088	5,5	26,9	-
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6	0,3
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4	0,6
			Масло растительное	3	3		-	3	-	26,9	
			Вода	140	140		-	-	-	-	-
			Итого				2,26	3,15	18,62	109,6	
	№ 619 С. 282	Тефтели мясные	Мясо	51	50	70	9,45	6,2	-	93,5	
			Крупа рисовая	5	5		0,35	0,03	3,68	16,1	-
			Лук репчатый	21	18		0,3	-	1,7	7,7	1,2
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,02	22,4	-
			Масло растительное	3	3		-	3	-	26,9	
			Вода	6	6		-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	6	6		0,6	0,078	-	19,7	-
			Итого		83		1,718	11,778	5,4	186,3	1,2
	№	Соус сметанный с	Сметана 15 %	12	12		0,3	2,4	0,38	24,7	0,021
			Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,9	13,1	-

ПОЛДНИК	801 С. 350 № 798	томатом и луком	Вода	37	37	50	-	-	-	-	-
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	0,6
			Масло растительное	3	3		-	3	-	26,9	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,16	0,78
			Итого				0,89	5,45	5,02	72,16	
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	69	69	150	8,6	1,79	46,9	227	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Вода	103	103		-	-	-	-	
			Итого				8,63	5,89	46,9	264,4	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,44	0,02	11,8	56,8	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,44	0,02	19,8	88,8	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого					1,5		0,48	10,6	50,8		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6		
ПОЛДНИК	№ 582 С. 263 № 800 С. 350	Печень по- строгановск и	Печень говяжья	89	74	50/50	13,2	2,7	3,9	93,9	
			Масло растительное	6	6		-	6	-	53,9	
			Соус № 800 С. 350								
			Сметана	12,5	12,5		0,35	2,5	0,4	25,7	
			Мука пшеничная	4	4		-	-	-	-	
			Бульон	38	38		-	-	-	-	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло сливочное	1	1		0,006	0,8	0,009	7,48	
			Томат	1	1		-	-	0,152	0,63	
	Итого			14,146	12,05	8,317	199,01				
	№ 682 С. 316	Рис отварной гарнир	Крупа рисовая	46	46	130					
			Масло сливочное	5	5						
			Итого				4,975	5,228	31,47	198,06	
	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,05
			Вода	180	180		-	-	-	-	-
Сахар			7	7	-		-	8	32	-	
Итого					0,0036		0,0009	7,0005	28,827		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	21	21	180/6	5,6	6,4	9,4	116	1,5
			Сахар	6	6						
			Крахмал	6	6						
			Вода	172	172						
			Кислота лимонная	02	02						
			Итого				0,086	0	21,96	11,64	
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6	-
			Итого				0,94	0,14	9,96	85,6	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1819							51,13	64,27	248,82	1897,42	

ДЕНЬ 7

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 236 С. 100	Суп молочный с крупой (гречневой)	Крупа гречневая	14,4	14,4	180	3,78	0,78	20,4	98,7	
			Молоко 2,5 %	108	108		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Масло сливочное	1,4	1,4		-	-	5	20	
			Сахар	1,8	1,8		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Вода	72	72		-	-	-	-	
			Итого				4,572	4,032	16,68	121,995	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/7	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29	
Итого			1,51	1,18	9,0	52,13					

ОБЕД	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
			Итого				2,35	7,41	16,21	142,3		
	2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
			Итого				0,5	0,1	10,1	47		
	№ 204 С. 86	Суп картофельн ый с рисом и сметаной	Картофель 40%-125,	86	50	200/10	1,0	0,05	9,850	41,5		
			Рис	8	8		0,6	0,048	5,8	25,8		
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,4		
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,6		
			Масло растительное	3	3		-	3	-	26,9		
Вода			150	150	-		-	-	-			
Сметана 15 %			10	10	0,36		2,4	0,38	24,7			
Итого					2,19		5,506	17,35	124,9			
№ 614 С. 279			Зразы мясные, рубленные с яйцом	Мясо говядина	63		62	80	11,7	7,6	-	115,9
				Хлеб пшеничный	8		8		0,6	0,19	4,27	20,3
	Молоко 2,5 %	5		5	0,14	0,16	0,23		2,9			
	Масло растительное	5		5	-	5	-		45			
	Яйцо 1/8			5	0,6	0,5	0,035		7,85			
	Лук репчатый	23		18	0,3	-	1,7		7,7			
	Сухари	6		6	0,6	0,08	4,3		19,8			
	Масса полуфабриката			94								
	Итого				13,94	13,5	10,5		219,45			
	№ 359 С. 302	Кабачки, тушенные в сметане		Кабачки	244	163	150					
Мука пшеничная			1,5	1,5								
Масло сливочное			5,2	5,2								
Сметана			15	15								
Сахар			1,5	1,5								
Итого					1,42	6,7		9,14	102,75			
№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	24	24	200/6	0,44	0,02	11,8	56,8			
		Сахар	6	6		-	-	8	32			
		Крахмал	7	7								
		Вода	191	191		-	-	-	-			
		Кислота лимонная	0,3	0,3		-	-	-	-			
		Итого				0,096	0	24,400	124,04			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6			
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6			
ПОЛДНИК	№432 с.337	Оладьи	Мука пшеничная	31	31	55						
			Яйцо	1/7	5,7							
			Молоко	31	31							
			Дрожжи сухие	0,3	0,3							
			Сахар	1,1	1,1							
			Масло растительное	3	3							
			Масло сливочное	5	5							
			Итого				3,88	6,2	20,9	154,8		
	№ 390 С. 169	Каша геркулесова жидкая	Крупа «геркулес»	20	20	150						
			Масло сливочное	4	4							
Сахар			4	4								
Молоко 2,5%			90	90								
Вода			60	60								
Итого					5,16		7,42	21,406	169,12			
№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	0,004	0,001	0,0006	0,03			
		Вода	180	180		-	-	-	-			
		Сахар	7	7		-	-	8	32			
		Итого				0,0036	0,0009	7,0005	28,827			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко	185	180	180	5,6	6,4	9,4	116		
			Итого				5,6	6,4	9,4	116		
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20		0,94	0,14	9,96	85,6		

			Итого	20	0,94	0,14	9,96	85,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1803					44,6	59,69	192,0	1676,11	

ДЕНЬ 8

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	85	10,1	9,2	0,56	125,6	
			Молоко 2,5 %	23	23		0,84	0,96	1,41	17,4	0,3
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Масло растительное	3	3		-	5	-	22,5	
			Итого				7,52	13,46	1,51	157	
		Горошек зеленый консервированный	Горошек зеленый консерв	80	52	52	2,6	0,1	6,9	37,4	4
			Итого				2,6	0,1	6,9	37,4	4
	№944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7/7	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,06
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Лимон	8	7		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,024	0,004	8,0806	32,48	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				2,35	7,41	16,21	142,3	
2 завтрак 10:00	Кефир 2.5%	Кефир 2.5%	103	100	100	3,0	0,1	3,78	30,0		
		Итого				3,0	0,1	3,78	30,0		
ОБЕД	№ 171 С. 72	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	40	32	200/10	0,35	-	3,45	15,3	4
			Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,64	01
			Картофель 40% -83,	67	40		0,8	0,04	7,88	33,2	10
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	3,8	3,44	1
			Томатная паста	6	6		-	-	0,4	3,7	3,15
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сметана 15 %	10	10		0,33	2,4	0,38	24,7	0,003
			Вода	140	140		-	-	-	-	
			Итого				1,71	5,448	16,97	109,98	
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 40%-318	232	151	43/167	3,82	0,19	37,6	158,5	38,2
			Мясо говядина	62	60		13,2	8,6	-	130,9	
			Лук репчатый	14	11		0,25	-	1,4	6,45	1,5
			Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,045	0,75	
			Масло растительное	3	3		-	5	-	27	
			Сухари	4	4		0,4	0,056	2,8	13,2	
			Итого				15,2	13,71	35,98	291,45	
	№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,1	1,4	0,2	14,42	0,021
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,4	6,5	
			Вода	22	22		-	-	-	-	
			Лук репчатый	7	6		01,	-	0,57	2,58	0,6
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,87	0,78
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,24	-	6,0	29,7	4,2
			Сахар	8	8		-	-	8	30,3	
			Вода	200	200		0,03	0,08	8,7	37,5	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,44	0,02	19,8	88,8	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
							1,5	0,48	10,6	50,8	
			Хлеб ржаной	20	20		0,94	0,14	9,96	85,6	
	Итого			20	0,94	0,14	9,96	85,6			
ПОЛДНИК	№ 1052 С. 430	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная	45	45		4,6	0,4	33,35	147,1	
			Молоко 2,5 %	25	25		0,7	0,6	1,17	14,5	0,25
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/6	6,7	6,7		0,8	0,7	0,04	10,5	
			Масло сливочное	3	3		0,016	2,47	0,02	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	

УЖИН			Дрожжи	1,2	1,2	75	0,18	0,03	0,10	1,3	0,130
			Повидло	26	26		0,1	-	16,9	65	
			Итого				6,4	6,2	53,58	286,84	
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронным и изделиями	Молоко 2,5 %	90	90	150	3,36	3,84	5,64	69,6	1,2
			Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Сахар	2	2		-	-	3	12	
			Макароны	12	12		1,6	0,17	11,1	53,9	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				3,74	6,31	14,62	130,56	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29	0,5
			Итого				1,51	1,18	9,0	52,13	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого					1,5		0,48	10,6	50,8		
№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	5,6	6,4	9,4	116	2	
		Вода	180	180							
		Сахар	7	7							
		Итого				0,0036	0,0009	7,0005	28,827		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
Итого				0,94		0,14	9,96	85,6			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1807							49,77	58,6	237,19	1653,16	

ДЕНЬ 9

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество во калориях	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	22,5	22,5	180	3,6	0,87	20,7	100,2	
			Масло сливочное	4,5	4,5		3,36	0,46	5,64	69,6	
			Сахар	4,5	4,5		-	-	5	20	
			Молоко 2,5 %	108	108		-	-	-	-	
			Вода	72	72		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Итого				5,93	5,9	24,37	193,5	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,4	1,6	2,3	29	
Итого			1,51	1,18	9,0	52,13					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				2,35	7,41	16,21	142,3		
2 завтрак 10:00	Молоко	Молоко	103	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
		Итого				2,8	3,2	4,7	58		
ОБЕД	№ 215 С. 91	Суп из овощей с фасолью	Капуста	35	28	200/10	0,5	-	1,5	7,84	
			Картофель	50	30		0,6	0,03	5,91	24,9	
			Морковь	5	4		0,052	0,004	0,28	1,32	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	0,76	3,44	
			Фасоль	6	6		1,3	0,1	3,27	18,5	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Вода или бульон	150	150		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	10	10		0,336	12,2	0,38	24,7	
			Итого				2,918	16,334	12,1	116,7	
	№ 601 С. 273	Плов с мясом	Мясо говядины	82	79	50/160	1,8	1,5	0,1	90	
			Крупа рисовая	50	50		3,2	0	3,2		
			Лук репчатый	10	8			-			
			Морковь	30	24						
			Масло сливочное	5	5						
			Масло растительное	3	3			-	-		
			Масса тушеного мяса		50						
			Масса гарнира		160						
			Итого				18,98	17,12	427,33	384,96	

ПОЛДНИК	№881 с.376	Кисель из повидла	Повидло или джем	24	24	200/6	0,6	4	0,6	14,7	70,5
			Сахар	6	6						
			Крахмал	7	7						
			Вода	191	191						
			Кислота лимонная	0,3	0,3						
			Итого				0,096	0	24,400	124,04	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6		
	ПОЛДНИК	№ 515 С. 233	Хлебцы рыбные	Рыба минтай	108	50	60	7,9	0,45	-	36
				Хлеб	6	6		0,46	0,1	3,2	15,2
Молоко 2,5 %				12	12	0,3		0,38	0,5	6,9	
Яйцо				1/6	6	0,76		0,69	0,04	9,4	
Масло сливочное				2	2	0,02		1,65	0,018	14,9	
Итого						9,44		3,27	3,758	82,4	
№ 783 С. 344		Соус томатный	Масло растительное	1	1	30	-	2	-	18	
			Мука пшеничная	1	1		0,2	0,016	1,484	6,54	
			Сахар	1	1		-	-	2	8	
			Лук репчатый	2	1		0,034	-	0,15	0,86	
			Морковь	3	2		0,05	0,004	0,28	1,32	
			Томатная паста	2	2		-	-	0,47	1,8	
Вода	27	27	-	-	-	-					
Итого			0,153	1,02	2,23	18,83					
№ 694 С. 319	Картофельно е пюре	Картофель 40%-185, 20%-139	185	111	130	2,56	0,12	25,2	106,2		
		Молоко 2,5 %	20	20		0,6	0,7	1,0	13,3		
		Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,04	37,4		
		Итого				2,8	4,04	22,77	132,9		
№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	0,004	0,001	0,0006	0,03		
		Вода	180	180		-	-	-	-		
		Сахар	7	7		-	-	8	32		
		Итого				0,003	0,000	7,0005	28,827		
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
	Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6		
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1799							57,26	60,89	601,79	1610,95	

ДЕНЬ 10

№ блюд а	Наименовани е блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количест во калорий	Витамины С
			Брут то	Нетто		Белк н	Жи р ы	Углевод ы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	22,5	22,5	180	3,17	0,2	17,6	81,2
			Молоко 2,5 %	108	108		3,36	0,96	5,64	69,6
			Сахар	4	4		-	-	5	20
			Масло сливочное	4	4		0,03	4,1	0,04	37,4
			Вода	73	73		-	-	-	-
			Итого				5,904	4,73	25,452	187,38
	№944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7/7	0,004	0,001	0,0006	0,03
			Вода	180	180		-	-	-	-
			Сахар	7	7		-	-	8	32
			Лимон	8	7		0,02	0,003	0,08	0,45
	Итого			2,35	7,41	16,21	142,3			
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон йодированный	30	30	30/5/1 4	3,0	0,96	21,3	101,6
Масло сливочное			5	5						
Сыр Российский			14	14	0,04		6,6	0,07	59,8	
Итого					5,34		8,5	16,18	164,9	
2 завтрак 10:00	Молоко	Молоко	103	100	100	2,8	3,2	4,7	58	
		Итого				2,8	3,2	4,7	58	
С		Картофель 20%-37,	40	24		0,5	0,02	4,7	24,8	

№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	30%-28, 35%-30, 40%-50,			200/10							
		Морковь	10	8		0,10	0,008	0,56	2,64			
		Лук репчатый	10	8		0,13	-	3,8	3,44			
		Капуста белокочанная	50	40		0,8	-	2,16	11,2			
		Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0			
		Вода	160	160		-	-	-	-			
		Сметана 15 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7			
		Итого				1,89	6,428	11,6	102,78			
		№ 668 С. 309	Котлета рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)		135	57	70	11,8	13,2	0,3	94
				Хлеб пшеничный		10	10		0,77	0,24	5,3	25,4
Молоко 2,5 %	12			12	0,3	0,38	0,56		6,96			
Масло растительное	5			5	-	5	-		45			
Сухари	5			5	0,5	0,07	3,6		16,5			
Масса полуфабриката				84	-	-	-		-			
Итого					32,26	18,89	9,76		187,86			
№ 413 С. 179	Макаронны отварные с маслом	Макаронные изделия	47	47	150	4,8	0,5	32,7	195,7			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	-	-			
		Итого				4,83	4,6	32,7	195,7			
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200/8	0,44	0,02	11,8	56,8			
		Сахар	8	8		-	-	8	32			
		Вода	200	200		-	-	-	-			
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-			
		Итого				0,44	0,02	19,8	88,8			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	0,94	0,14	9,96	85,6			
		Итого				0,94	0,14	9,96	85,6			
ПОЛДНИК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог	125	124	130/40	20,7	11,1	1,6	193,4		
			Крупа манная	10	10		1,1	0,07	7,3	32,6		
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28		
			Сахар	5	5		-	-	5	20		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4		
			Сухари	5	5		0,05	0,07	3,6	16,5		
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3		
			Повидло	40	40		0,16	-	26	100		
			Итого				22,25	16,8	17,72	416,48		
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,3	1,3	180/7	0,09	0,03	1,17	5,4		
Вода			135	135	-		-	-	-			
Сахар			7	7	-		-	8	32			
Молоко 2,5 %			45	45	1,4		1,6	2,3	29			
Итого			1,51	1,18	9,0	52,13						
	Печенье	Печенье	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47,0			
		Итого				1,58	0,2	9,66	47,0			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8			
УЖИН	№944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	180/7	5,6	6,4	9,4	116		
			Вода	180	180							
			Сахар	7	7							
			Итого				0,003	0,000	7,0005	28,827		
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
Итого			0,94	0,14	9,96		85,6					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1805						84,57	73,2	220,9	1944,96			