

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

М.Н. Разумовская

приказ от 09.01.2025г. № 3-ОД

МЕНЮ – РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ И С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

1 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	ЯСЛИ										
		Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 25%	150											
Каша «Дружба»												
пшено		10	9,8	1,2	0,29	6,33	33,4	33,4	0,34	0,02	0,01	-
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3	3	0,34	0,02	0,01	-
сахарный песок		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Яйцо вареное	1	1	1	6,10	5,52	0,34	75,36	26,40	1,30	0,03	0,21	
Чай с молоком	150											
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахарный песок		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
с маслом сливочным	4	4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	0,01	-
Всего в завтрак:				17,26	21,34	51,62	458,46	374,92	2,73	0,18	0,58	2,5
2 завтрак 3,5%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Всего во 2 й завтрак				0,85	0	24,9	103,1	25,6	2,62	0,02	0,04	16,3
Обед 33%												
Суп гороховый на м/бульоне с гренками	150/10											
Горох лущеный		20	20	3,45	0,24	8,65	48,45	13,35	1,05	0,13	0,02	-
Картофель до 1.03/до1.10		40/50	30	0,6	0	5,91	24,9	3	0,27	0,04	0,02	6
лук репка		7	5	0,08	-	0,47	2,15	1,55	0,04	-	-	0,5
морковь		9	6	0,08	-	0,42	1,98	3,06	0,07	-	-	0,3
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный		20	20	0,74	0,29	5,14	25	2,5	0,15	0,01	-	-
Огурец соленый консервированный	10											
Картофельная запеканка с мясом и маслом сливочным	157											
мясо		55	50	8,7	4,43	0	70,56	4,5	1,3	0,03	0,07	-
картофель		170	100	2	0,1	19,7	83	10	0,9	0,12	0,05	20
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	0,02	-	0,02	0,2
яйцо		1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,7	4,4	0,22	-	0,03	-
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0

лук репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	1,2	0,01	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,15	-	6,45	27,35	-	-	-	-	-
сахарный песок		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Всего в обед				19,61	15,15	74,075	493,81	77,52	4,878	0,36	0,23	27,4
Уплотненный полдник 34,2%												
Запеканка творожно- рисовая	140											
творог		90	90	10,8	8,1	2,97	126,9	147,6	0,36	0,03	0,24	0,45
молоко		15	15	1,03	0,09	7,42	32,7	1,8	0,12	0,01	0	0
яйцо		1/6	7	1	0,9	0,06	13	4,4	0,16	0	0,03	0
сахар		4	4	0	0	3,99	14,96	0,08	0,012	-	-	-
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3	1,08	0,07	0,01	0	0
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15	0,72	0,006	-	-	-
Сметанный соус	15											
сметана		9	9	0,12	1,35	0,13	13,18	3,9	0,009	0	0	0,01
мука		2	2	0,2	0,01	1,48	6,54	0,36	0,02	-	-	-
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-
молоко		5	5	0,14	0,16	0,23	2,9	6,1	-	-	-	0,05
Морковь тушеная с 1,03-1,10	42											
мука		1	1									
морковь		46	37	0,5	0	2,8	13,2	17,85	0,4	-	-	1,75
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15	0,72	0,006	-	-	-
Морковь тертая с маслом и сахаром с 1,10-1,03	50											
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-
масло растительное		1	1	-	1	-	8,99	-	-	-	-	-
морковь		50	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кофейный напиток	150											
кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,0018	-	-	-
Кондитерское изделие	17	17	17	0	0	12,58	51	3,4	0,26	0,02	0,01	0
ВСЕГО В ПОЛДНИК:				17,71	17,51	55,33	441,56	321,31	1,5348	0,1	0,42	3,36
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:				55,43	54	205,93	1497	799,35	11,76	0,66	1,27	49,5

2 день(Сырная неделя)

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 26%												
Творожно -манная запеканка	90											
творог		70	70	11,69	6,3	0,91	109,2	114,8	0,28	0,03	0,18	0,35
молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	0,01	-	0,01	0,1
манка		10	10	1,93	0,4	10,4	50,4	10,5	1,2	0,07	0,03	-
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,012	-	-	-
яйцо		1/6	7	1,27	1,15	0,07	15,7	4,4	0,22	-	0,03	-
масло сливочное		3	3	0,01	1,65	0,02	15	0,52	-	-	-	-
Сметанный соус	15											
сметана		9	9	0,75	0,86	1,26	15,66	32,67	0,02	0	0,02	0,27
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-
молоко		5	5	0,14	0,16	0,24	2,9	6,05	0,01	0	0,01	0,05
мука		2	2	0,2	0,01	1,48	6,54	0,36	0,02	-	-	-
Чай	150											
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
Масло сливочное	4	4	0,05	2,90	0,03	26,44	0,96	0,01	-	-	-	-
Сыр	10	10	10	2,34	3	-	37,1	100	0,06	-	-	0,16
Всего за завтрак				21,39	11,75	68,68	342,04	189,15	2,24	0,14	0,30	0,77
2 завтрак 3%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,4	-	12,82	54	22,95	2,83	0,027	0,06	5,4
Всего во 2 завтрак				0,9	-	24,52	101	30,95	3,03	0,03	0,07	7,4
Обед 39%												
Салат из свеклы	42											
свекла		50	40	0,7	0	0,9	19,2	13,3	0,5	-	0,01	3,6
растительное масло		4	4	-	4	-	36	-	-	-	-	-
Суп картофельный с макар.издел.и курицей	150/15											
Картофель до1.03/до 1,10		28/35	21	0,42	0	4,14	17,43	2,1	0,19	0,03	0,01	4,2
макароны		7	7	0,72	0,06	5,26	23,24	1,26	0,08	0,01	-	-
морковь		10	7	0,09	-	0,49	3,36	3,57	0,08	-	-	0,35
Лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
курица		20	15	2,99	2,09	0,06	31,11	1,7	0,25	0,01	0,02	-

Котлета мясная	68												
мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-	-
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-	-
яйцо		1/10	5	0,75	0,68	0,04	9,23	2,75	0,13	-	0,02	-	-
лук -репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4	
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-	-
мука		3	3	0,3	0,02	2,22	9,81	0,54	0,03	-	-	-	-
Овощи тушеные	120												
капуста		70	56	0,98	-	3,02	15,68	26,88	0,56	0,03	0,03	28	
морковь		25	17	0,22	0,01	1,19	5,61	8,67	0,2	0,01	0,01	0,85	
лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4	
картофель до 1.03/до 1,10		48/60	36	0,72	0,04	7,09	29,88	3,6	0,32	0,04	0,02	7,2	
зеленый горошек		10	6	0,18	0,01	0,42	2,46	0,96	0,04	-	-	0,6	
томат		1	1	0,03	-	0,11	0,63	0,2	0,02	-	-	0,26	
сливочное масло		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-	
Компот из сухофруктов	150												
сухофрукты		10	10	0,15	-	6,45	27,35	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-	
Всего в обед				19,48	16,83	60,14	460,95	71,18	4,186	0,19	0,2	42,66	
Уплотненный полдник													
Тефтели рыбные	76												
рыба треска б/г		85	71	11,37	0,39	0	48,7	25,35	0,35	0,05	0,1	-	-
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-	-
яйцо		1/8	5	0,75	0,68	0,04	9,23	2,75	0,13	-	0,02	-	-
лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4	
мука-пшеничная		3	3	0,3	0,02	2,22	9,81	0,54	0,03	-	-	-	-
масло-растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	115												
Картофель до 1.03/после		115/145	87	1,74	0	17,13	72,2	8,7	0,78	0,1	0,04	17,4	
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	-	-	0,3	
масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	-	-	-	-
Салат из квашеной капусты	42												
квашеная капуста		40	32	0,32	0	1,46	7,31	0	0	0	0	0	
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-	-
масло растительное		1,5	1,5	-	1,5	-	17,98	-	-	-	-	-	-
Кофейный напиток	150												
кофейный напиток		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5	

сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Кондитерское изделие	17	17	17	0,85	0	13,8	58,1	1,7	0,1	-	-	-
Всего в полдник				21,23	13,91	62,48	449,70	217,29	1,96	0,21	0,31	19,20
Всего за 2 день				63,00	42,49	215,82	1354	508,57	11,41	0,58	0,88	70,03

3 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 28%												
Каша молочная из разных круп	150											
рис		7	7	0,5	0,04	5,4	23	10,4	1,56	0,09	0,02	-
гречка		7	7	0,9	0,19	4,9	23,5	10,4	1,56	0,09	0,02	
пшено		6	6	0,9	0,2	4,4	20	10,4	1,56	0,09	0,02	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	30	0,96	-	-	-	-
Яйцо вареное	1/2	25	20	3,05	2,76	0,17	37,68	13,2	0,65	0,015	0,105	-
Чай с молоком	150											
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный и	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
Сливочное масло	4	4	4	0,02	3,3	0,04	30	0,96	0,01	-	-	-
Сыр	10	10	10	2,34	3	-	37,1	100	0,06	-	-	0,16
Всего за завтрак				16,95	21,66	52,09	458,68	517,02	6,186	0,405	0,394	3,16
2 завтрак												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Всего во 2 завтрак				0,95	-	27	109,1	25,6	2,62	0,02	0,04	16,3
Обед 39%												
Икра кабачковая	40	40	40	0,72	5,2	3,01	48	16,4	2,8	-	0,02	2,8
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/9											
свекла		48	35	0,61	-	0,8	16,8	12,95	0,49	-	0,01	3,5
картофель до 1.03/до 1,10		28/35	21	0,42	0,02	4,13	17,43	2,1	0,19	0,02	0,01	4,2
морковь		10	7	0,09	-	0,49	2,3	3,57	0,08	-	-	0,35
лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
томат		1	1	0,03	-	0,11	0,63	0,2	0,02	-	-	0,26
растительное масло		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
сметана		9	9	0,1	1,2	0,11	11,72	3,4	0,01	-	-	-
Суфле из кур	77											
куры		75	55	11,96	8,36	0,27	124,4	6,8	1	0,04	0,1	0

молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	0,02	0	0,02	0,2
яйцо		1/4	12	1,79	1,62	0,089	22,16	6,6	0,32	0	0,05	0
растительное масло		1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	0
Рис отварной с маслом	105											
рис		35	35	2,45	0,21	27,05	113,05	8,4	0,63	0,02	0,01	-
сливочное масло		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	-	-	-
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,16	0	6,45	27,36	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Всего в обед				21,7	19,5	77,00	567,2	84,2	3,9	0,1	0,2	8,9
Уплотненный полдник												
Солянка	150											
картофель до 1.03/до 1,10		36/46	27	0,56	0	5,52	23,24	5,4	0,49	0,06	0,03	10,8
капуста		100	80	1,4	0	4,3	22,4	0,4	0,02	0,02	0,02	20
морковь		30	24	0,3	0	1,68	7,92	10,71	0,25	0,01	0,01	1,05
лук -репка		10	9	0,15	0	0,86	3,87	1,24	0,03	-	-	0,4
огурцы соленые консервированные		15	13	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	0,009	0,003	0,3
томат		3	3	0,11	0	0,35	1,89	0,6	0,06	-	-	0,78
мука		3	3	0,3	0,027	2,22	9,81	0,54	0,03	0,005	0,002	-
сливочное масло		3	3	0,02	2,47	0,027	22,44	1,44	0,01	-	-	-
растительное масло		3	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0
Пирог с мясом и яйцом	80											
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1	5,4	0,36	0,05	0,02	-
молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	0,01	-	0,01	0,1
яйцо в начинку		1/4	10									
яйцо в тесто		1/8	5	0,7	0,04	9	11,08	3,3	0,16	-	0,03	-
мясо		50	30	5,67	3,72	-	56,1	2,7	0,78	0,01	0,04	-
растительное масло		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
сахар		2	2	-	-	2	7,48	0,04	-	-	-	-
дрожжи		0,6	0,6	0,075	0,002	0,25	2,55	-	-	-	-	-
Кофейный напиток	150											
кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-

Всего в полдник				16,7	17,63	64,13	448,15	213,39	2,36	0,19	0,31	34,53
Всего за 3 день				56,255	58,819	220,256	1583	840,19	15,082	0,759	0,969	62,9

4 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брutt о	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 31,5%												
Каша пшеничная молочная	150											
пшено		20	20	2,4	0,58	12,66	66,8	5,4	1,4	0,12	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	0,01	-
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
с маслом	4	4	4	0,05	2,9	0,03	26,44	0,96	0,01	-	0,01	-
с сыром	10	10	10	2,34	3	-	37,1	100	0,06	-	-	0,16
Всего за завтрак				14,43	62,19	51,09	427,22	429,62	2,23	0,23	0,36	2,76
2 завтрак 3,2%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Обед 39%												
Салат «Зимний»	42											
картофель до 1.03/до 1.10		16/20	12	0,28	0	2,76	11,62	1,2	0,011	0,01	0	2,4
огурец соленый консервированный		10	8	0,06	0	0,11	0,07	2	0,1	0	0	0
морковь		18	14	0,175	0	0,98	4,62	6,12	0,14	0	0	0,6
зеленый горошек консервирован-й		7	4	0,12	0	0,14	1,64	0,64	0,03	0	0	0,4
растительное масло		4	4	0	4	0	36	0	0	0	0	0
Суп картофельный с курицей и сметаной	150/9											
картофель до 1.03/до 1.10		48/60	36	0,72	0	6,26	29,88	3,6	0,32	0,04	0,02	7,2
морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64	3,5	0,08	-	-	0,35
лук		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
сметана		9	9	0,12	1,35	0,13	13,18	3,9	0,009	0	0	0,01
растительное масло		1	1	-	1	-	9	-	-	-	-	-
курица		20	18	3,43	2,25	0	34	1,63	0,47	0,01	0,02	0

Тефтели мясные	65												
мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-	-
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-	-
яйцо		1/10	5	0,74	0,68	0,041	9,23	2,75	0,13	-	0,02	-	-
лук		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4	
растительное масло		1	1	-	1	-	9	-	-	-	-	-	-
Капуста тушеная	130												
капуста		150	120	2,2	0	5,49	27,43	57,6	1,2	0,07	0,06	60	
морковь		10	7	0,09	-	0,49	2,31	3,57	0,08	-	-	0,35	
лук		7	5	0,09	-	0,47	2,15	1,55	0,04	-	-	0,5	
томат		3	3	0,1	-	0,35	1,89	0,6	0,06	-	-	0,78	
мука		4	4	0,41	0,03	2,96	13,08	0,72	0,04	-	-	-	
сливочное масло		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	0,01	-	
Компот из сухофруктов	150												
сухофрукты		10	10	0,15	-	6,45	27,35	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-	-
Всего в обед				22,13	20,81	66,74	533,20	112,09	5,27	0,22	0,23	73,39	
Уплотненный полдник 26,3%													
Рыба по -польски	77												
рыба треска		92	83	12,42	4,55	0	93,56	25,35	0,39	0,05	0,1	-	-
молоко		30	30	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	0,02	-	0,02	0,2	
яйцо		1/2	5	0,74	0,68	0,041	9,23	0,01	0,43	0,011	0,07	-	-
хлеб пшеничный		10	10	0,52	0,2	3,6	17,5	1,75	0,11	0,11	0,01	0,006	
лук		10	9	0,15	0	0,87	3,87	2,48	0,064	0,004	0,002	0,8	
сыр		5	5	3,5	4,5	-	55,6	150	0,09	0,006	0,004	0,24	
растительное масло		2	2	-	1,88	-	17,46	-	-	-	-	-	
Салат из свеклы	40												
свекла		50	36	0,49	0	0,63	13,44	9,25	0,35	-	0,01	2,5	
растительное масло		4	4	-	4	-	36	-	-	-	-	-	
Чай с молоком	150												
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5	
сахарный песок		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-	-
Булочка « Домашняя»	55												
мука		35	35	3,6	0,31	25,97	114,4	6,3	0,42	0,06	0,02	-	-
молоко		15	15	0,34	0,38	0,56	6,96	14,52	0,01	-	0,01	0,12	

яйцо		1/8	5	0,74	0,68	0,041	9,23	0,01	0,16	-	0,03	-
сахар		3	3	-	-	2,86	11,7	0,08	0,01	-	-	-
сливочное масло		1	1	0,006	0,8	0,009	7,48	0,24	-	-	-	-
дрожжи		0,6	0,6	0,29	0,04	0,24	2,46	-	-	-	-	-
масло растительное		1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	0
Всего в польник				26,16	22,86	46,44	499,93	355,31	2,17	0,17	0,40	4,86
Всего за 4 день				63,21	105,86	175,98	1507	902,02	9,86	0,63	1,00	83,01

5 день

мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-
лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28	7,14	0,16	-	-	0,7
томат		2	2	0,072	-	0,23	1,26	0,14	0,04	-	-	0,52
сметана		5	5	0,1	1,41	0,15	14,2	2,125	-	-	-	-
мука		2	2	0,2	0,01	1,48	6,54	0,36	0,02	-	-	-
Макароны	103											
макароны		35	35	3,64	0,31	26,3	116,2	10,8	0,7	0,1	0,04	-
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	1,2	0,01	-	-	-
Напиток из протертых ягод	150											
ягоды протертые консервированные		25	25	-	-	11,25	45	-	-	-	-	-
Сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	
Всего в обед				18,69	19,51	81,02	568,93	66,83	4,17	0,22	0,15	16,35
Уплотненный полдник												
Омлет	100											
яйцо		1шт	1шт	4,56	4,14	0,24	56,5	19,8	0,96	0,036	0,18	-
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
мука		2	2	0,2	0,18	1,9	5,6	0,35	0,02	0,001	0,0015	-
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15	0,48	0,004	-	-	-
Ватрушка с повидлом	70											
мука		35	35	3,6	0,31	25,97	114,4	6,3	0,42	0,06	0,02	-
молоко		10	10	0,34	0,38	0,56	6,96	14,52	0,01	-	0,01	0,1
сахар		2	2	-	-	2,99	11,22	0,06	-	-	-	-
яйцо		1/10	4	0,74	0,68	0,041	9,23	0,01	0,16	-	0,02	-
масло сливочное		1	1	0,006	0,82	0,009	7,48	0,24	-	-	-	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
дрожжи		0,6	0,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
повидло		25	25	0,19	0,02	1,05	4,95	7,65	0,18	-	0,01	0,75
Чай сладкий с молоком	150											
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,99	22,44	0,12	0,018	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
Всего в полдник				14,13	15,30	46,29	364,56	352,03	2,02	0,17	0,56	3,35
Всего за 5 день				44,38	49,91	192,90	1364,41	755,64	7,52	0,51	1,08	24,30

6 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брutto	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
ЗАВТРАК 24,5%												
Каша рисовая	150											
рис		20	20	1,4	0,12	15,46	64,6	4,8	0,36	0,01	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,0016	-	-	-
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Яйцо вареное	1	50	40	6,1	5,52	0,34	75,36	26,4	1,3	0,03	0,21	-
Чай	150											
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
с маслом сливочным	4	4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Всего за завтрак:				7,86	12,39	47,98	324	195,92	0,5456	0,09	0,21	1,5
2 завтрак 3,2%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
ОБЕД 38,3%												
Салат из консервированного зеленого горшка с репчатым луком	40											
зеленый горошек консервированный		50	32	0,99	0,06	2,27	13,12	5,12	0,22	0,03	0,02	3,2
лук-репка		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
масло растительное		3	3	-	3	-	26,97	-	-	-	-	-
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/8											
свекла		30	24	0,42	-	0,54	11,52	8,14	0,31	-	-	2,2
капуста		20	16	0,28	-	0,86	4,48	7,68	0,16	-	-	8
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	3,57	0,08	-	-	0,35
картофель до 1.03/до 1.10		25/40	24	0,48	0,02	4,73	17,43	2,1	0,19	0,02	0,01	4,2
лук		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
томат		2	2	0,07	-	0,036	1,26	0,4	0,04	-	-	0,52
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
сметана		8	8	0,1	1,2	0,11	11,72	3,4	0,01	-	-	-
Картофель тушеный с мясом	170											
мясо		60	55	10,39	6,82	-	102,85	4,95	1,43	0,03	0,08	-
Картофель до 1.03/до 1,10		160/180	126	2,52	0	24,81	104,58	10,8	0,97	0,13	0,05	21,6

Лук-репка		7	5	0,08	-	0,48	2,15	1,55	0,04	-	-	0,5
морковь		7	4	0,05	-	0,28	1,32	2,04	0,04	-	-	0,2
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,16	-	6,45	27,36	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Всего в обед				19,2	17,2	78,2	537,1	66,7	4,7	0,3	0,2	41,6
Уплотненный полдник												
Лапшевник, запеченный с творогом	105											
творог		70	70	11,69	6,3	0,91	109,2	114,8	0,28	0,03	0,18	0,35
молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	0,01	-	0,01	0,1
вермишель		10	10									
яйцо		1/4	12	1,52	1,38	0,08	18,8	0,08	0,02	-	-	-
сахар		3	3	-	-	3,99	14,96	0,12	0,02	-	-	-
масло сливочное		4	4		3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	4,25	0,01	-	-	-
Сладкая подлива	19											
Ягоды протертые с сахаром		19	19	-	-	10,3	19,4	0,09	0,01	-	-	-
Плюшка	65											
мука		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6	7,2	0,48	0,06	0,02	-
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	0,01	-	0,01	0,2
яйцо		1/8	5	0,7	0,04	9	11,8	3,3	0,16	-	0,03	-
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
дрожжи		0,55	0,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
Молоко	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
Всего в полдник				23,19	21,30	66,05	490,36	355,16	1,48	0,13	0,49	2,15
Всего за 6 день				51,171	50,93	219,186	1461	643,39	9,3196	0,51	0,93	61,5

7 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
ЗАВТРАК 26 %												
Творожно-манная запеканка	90											
творог		70	70	11,69	6,3	0,91	109,2	114,8	0,28	0,03	0,18	0,35
манка		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6	2	0,23	0,01	-	-
молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	0,01	-	0,01	0,1
яйцо		1/6	8	1,01	0,92	0,05	12,56	4,4	0,22	-	0,03	-
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	0,72	-	-	-	-
Соус сметанный	15											
сметана		9	9	0,11	1,35	0,12	13,18	3,87	0,009	0,009	-	-
мука		3	3	0,3	0,02	2,22	9,81	0,54	0,03	-	-	-
молоко		5	5	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	-	0,03	0,3
сахар		3	3	-	-	2,99	11,22	0,06	-	-	-	-
Кисель	150											
ягоды протертые		20	20	-	-	9	36	-	-	-	-	-
крахмал		5	5	-	-	3,98	14,95	2	-	-	-	-
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,01	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
с маслом сливочным	4	4	4	0,05	2,90	0,03	26,44	0,96	0,01	-	-	-
Всего в завтрак				17,91	16,41	51,96	419,66	185,41	1,30	0,09	0,27	0,75
2 завтрак 3%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Всего за 2 завтрак				0,95	-	27	109,1	25,6	2,62	0,02	0,04	16,3
Обед 41%												
Винегрет	40											
Картофель до 1.03/до 1,10		18/20	14	0,28	-	2,76	11,62	1,2	0,1	0,01	-	2,4
морковь		10	7	-	-	0,49	3,96	3,57	0,08	-	-	0,35
свекла		10	7	0,14	-	0,18	3,84	2,59	0,09	-	-	0,7
огурец соленый консерв.		10	7	0,03	-	0,11	0,7	2	0,09	-	-	-
лук		4	3	0,05	-	0,28	1,29	0,93	0,02	-	-	0,3
масло растительное		4	4	-	4	-	36	-	-	-	-	-
Суп с клецками	150											
картофель		55/62	42	084	-	8,28	24,86	3,6	0,32	0,01	0,02	7,2

морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	3,57	0,08	-	-	0,35
Лук-репка		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
яйцо		1/10	5	0,75	0,68	0,04	9,23	2,75	0,13	-	0,02	-
мука		5	5	0,2	0,18	1,9	5,6	0,35	0,02	0,001	0,001	-
Шницель из курицы	68											
курица		65	55	9,6	6,76	0,22	100,6	5,5	0,82	0,04	0,08	-
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-
яйцо		1/10	5	0,63	0,58	0,03	7,85	2,75	0,13	-	0,02	-
лук		5	4	0,07	-	0,38	1,72	1,24	0,03	-	-	0,4
масло растительное		1	1	-	1	-	9	-	-	-	-	-
Гречка отварная	100											
гречка		30	29	3,78	0,78	20,4	98,7	21	2,4	0,16	0,06	-
масло сливочное		5	5	0,064	3,6	0,042	33	1,2	0,007	-	-	-
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,16	-	6,45	27,36	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,99	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Всего в обед				20,60	18,58	81,38	559,13	68,26	5,54	0,28	0,23	12,10
Уплотненный полдник												
Супфле мясное	57											
мясо		55	31	5,85	3,84	-	57,97	2,79	0,8	0,02	0,04	-
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	0,02	-	-	0,2
яйцо		1/4	12	1,11	1,18	0,05	15,7	6,6	0,32	-	0,05	-
Картофельное пюре	120											
Картофель до 1,03/до 1,10		115/145	102	2,04	0	20,1	84,7	8,7	0,78	0,1	0,04	17,4
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	-	0,03	0,3
масло сливочное		4	4	0,05	3,3	0,04	30	0,96	-	-	-	-
Салат из квашеной капусты	42	40										
сахар		1										
масло растительное		1,5										
Кофейный напиток	150											
кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,99	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Кондитерское изделие	17	17	17	0,068	0	11,24	46,07	1,7	0,1	-	-	-

Всего в полдник				15,168	14,04	55,97	403,36	219,47	2,478	0,18	0,31	19
Всего за 7 день				54,63	49,03	216,31	1491,93	492	11,39	0,57	0,85	48,15

8день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 29%												
Каша манная молочная	150											
манка		15	15	1,69	0,1	10,99	48,9	3	0,34	0,02	0,01	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,08	0,02	-	-	-
сливочное масло		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Чай с молоком	150											
чай		0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахарный песок		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
Масло сливочное	4	4	4	0,05	2,90	0,03	26,44	0,96	0,01	-	-	-
Сыр	10	10	10	2,34	3	-	37,1	100	0,06	0,004	-	0,16
Всего за завтрак				13,32	18,17	48,20	399,84	475,62	1,20	0,14	0,24	3,16
2 завтрак 3,2%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Всего 2 завтрак				0,95		27,00	109,1	25,6	2,62	0,02	0,04	15,3
Обед 35,6%												
Икра кабачковая	40	40	40	0,68	3,52	3,08	48	16,4	2,8	-	0,02	2,8
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8											
Картофель до 1.03/до 1.10		48/60	42	0,84	0	8,28	34,86	3,6	0,32	0,04	0,02	7,2
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	3,57	0,08	-	-	0,35
огурцы соленые консерв.		10	8	0,22	-	0,1	1,52	2	0,09	-	-	-
лук		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
рис		5	5	0,46	0,05	3,68	16,2	1,9	0,16	-	-	-
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15	0,48	-	-	-	-
сметана		5	5	0,06	0,75	0,07	7,3	2,1	0	-	-	-
Голубцы ленивые формовые	163											
мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-
капуста		150	120	2,1	-	6,45	33,6	57,6	1,2	0,07	0,06	60
яйцо		1/8	5	0,7	0,4	9	11,8	3,3	0,16	-	0,03	-
рис		8	8	0,56	0,04	3,18	25,84	1,92	0,1	-	-	-

масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
Лук-репка		7	5	0,08	-	0,47	2,15	1,55	0,04	-	-	0,5
Соус сметано-томатный	12											
сметана		4	4	0,05	0,6	0,05	5,86	1,7	-	-	-	-
мука		3	3	0,3	0,02	2,22	9,81	0,54	0,03	-	-	-
томат		1	1	0,03	-	0,11	0,63	0,2	0,02	-	-	0,26
масло сливочное		2	2	0,02	1,65	0,02	15	0,48	-	-	-	-
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,15	-	6,45	27,35	-	-	-	-	-
сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Всего в обед				19,24	17,38	80,35	528,3	116,6	7,454	0,2	0,23	71,51
Уплотненный полдник												
Салат свекольный	42											
свекла		50	40	0,7	-	0,9	19,2	13,32	0,5	-	0,01	3,6
масло растительное		4	4	-	4	-	36	-	-	-	-	-
Котлета рыбная	72											
рыба треска б/г		85	65	11,37	0,39	-	48,75	25,35	0,39	0,05	0,1	-
Хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-
яйцо		1/8	6	0,89	0,81	0,04	11,08	3,3	0,16	-	0,03	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
Лук репка		5	4	0,08	0	0,43	1,94	1,24	0,03			0,4
Картофельное пюре	120											
Картофель до 1.03/до1.10		115/145	81	1,62	0	16	67,23	69	0,62	0,08	0,03	13,8
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	-	-	0,3
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Кофейный напиток	150											
кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,99	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Кондитерское изделие	17	17	17	-	-	12,82	52,7	3,4	0,26	0,02	0,01	-
Всего в полдник				20,57	15,72	56,39	454,7	292,34	2,496	0,21	0,33	19,2
Всего за 8 день				53,63	51,27	196,64	1429,84	892,56	11,35	0,56	0,81	95,87

9день

мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-
молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	0,01	-	0,01	0,1
яйцо в фарш		1/10	5	0,63	0,58	0,03	7,85	2,75	0,13	-	0,02	-
яйцо в начинку		1/2	20	1,52	1,38	0,08	18,84	6,6	0,32	-	0,05	-
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	-	6,61	0,24	-	-	-	-
Лук -репка		5	4	0,08	0	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,04
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	125											
Картофель до 1,03/до1.10		120/145	81	1,62	-	15,97	67,2	6,9	0,62	0,08	0,03	13,8
масло сливочное		4	4	0,05	2,9	0,03	26,44	0,96	-	-	-	-
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	0,03	-	0,03	0,3
Компот из сухофруктов	150											
сухофрукты		10	10	0,16	-	6,45	27,36	-	-	-	-	-
сахар		6	6			5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0,03	0,02	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Всего в обед				23,48	25,54	69,83	600,90	122,13	4,88	0,21	0,28	33,45
Уплотненный полдник												
Биточки рыбные	73											
рыба треска б/г		80	62	10,85	0,37	-	46,5	24,18	0,37	0,05	0,09	-
яйцо		1/8	5	0,64	0,57	0,03	7,85	2,75	0,14	-	0,02	-
Лук-репка		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
хлеб пшеничный		5	5	0,37	0,14	2,57	12,5	1,25	0,07	-	-	-
мука		3	3	0,3	0,02	2,22	9,81	0,54	0,03	-	-	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
Овощи тушеные	140											
капуста		85	68	1,19	-	3,65	19	32,6	0,68	0,036	0,024	25,3
морковь		25	20	0,5	0	1,4	6,6	8,67	0,2	0,01	0,01	0,85
Лук-репка		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
Картофель до 1.03/до1.10		48/60	42	0,84	0	8,28	34,86	3,6	0,32	0,04	0,02	7,2
зеленый.горошек консер.		10	6	0,2	0,01	0,46	2,66	0,96	0,01	-	-	0,6
томат		1	1	0,03	-	0,11	0,63	0,2	0,02	-	-	0,26
масло сливочное		4	4	0,05	2,90	0,03	26,44	0,96	0,01			
Кофейный напиток	150											
кофейный напиток		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		6	6	-	-	5,99	22,44	0,12	0,018	-	-	-

Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50	5	0,3	0,03	0,01	-
Кондитерское изделие	17	17	17	-	-	13,84	57,46	3,4	0,26	0,021	0,013	-
Всего в полдник				19,81	10,12	55,63	386,09	219,81	2,60	0,22	0,33	36,11
Всего за 9 день				58,21	54,90	202,75	1512,03	789,82	12,46	0,65	1,01	88,52

10 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минер. в-ва (мг)		Витамины (мг)		
		брутто	нетто					кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак 29%												
Вермишель отварная в молоке	150											
вермишель		15	15	1,56	0,14	11,28	50	14	1,6	0,1	0,04	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	0,8	0,02	-	-	-
сливочное масло		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	0,72	0,00	-	-	-
Кофейный напиток	150											
кофе		1	1	0,12	0,02	0,75	3,68	-	-	-	-	-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
сахарный песок		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,22	0,87	15,42	75	7,5	0,45	0,04	0,02	-
Масло сливочное	4	4	4	0,02	3,30	0,04	30,00	0,96	0,01	-	-	-
Всего за завтрак				11,22	15,12	49,71	369,32	337,98	2,356	0,21	0,39	2,6
2 завтрак 3,1%												
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	8	0,2	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	17,6	2,42	0,01	0,03	14,3
Обед 39,2%												
Суп крестьянский с курицей и сметаной	150/13											
курица		20	17	2,99	2,09	0,06	31,11	1,7	0,25	0,01	0,02	-
Картофель до 1,03/до 1,10		16/20	12	0,24	0,01	2,36	9,96	1,2	0,1	0,01	-	2,4
капуста		25	20	0,35	-	1	5,6	9,6	0,2	0,01	0,01	10
Лук-репка		5	4	0,08	-	0,43	1,94	1,24	0,03	-	-	0,4
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	3,57	0,08	-	-	0,35
пшено		6	6	0,72	0,17	4,15	20	1,62	0,42	0,03	-	-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98	-	-	-	-	-
сметана		5	5	0,06	0,75	0,07	7,32	2,12	0,006	-	-	-
Ежики мясные	74											
мясо		55	50	9,45	6,2	-	93,5	4,5	1,3	0,03	0,07	-
рис		7	7	0,49	0,04	5,41	22,61	1,68	0,12	-	-	-
яйцо		1/8	5	0,89	0,81	0,049	11,8	3,3	0,16	-	0,03	-
Лук-репка		6	5	0,08	-	0,47	2,15	1,55	0,04	-	-	0,5
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	-	6,61	0,24	-	-	-	-

сахар		6	6	-	-	5,98	22,44	0,12	0,018	-	-	-
Всего в полдник				17,14	18,16	59,32	454,87	281,90	3,18	0,19	0,60	33,10
Всего за 10 день				50,02	51,26	190,97	1388,02	713,38	10,96	0,58	1,19	61,41

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНОВ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Ca, мг	Fe, мг	B₁, мг	B₂, мг	C, мг
1	55,2	53,5	194,8	1353	705	7,37	0,6	1,01	33,4
2	59,6	57,7	186	1469	813	8,91	0,58	0,86	80
3	42,9	53,2	222	1480	780	7,16	0,51	0,9	43,9
4	53,8	59,2	224	1611	762	14	0,54	0,98	64,3
5	61,3	52	215	1534	531	12,7	0,62	0,89	71,3
6	50,6	54,2	199,6	1454	614	7,4	0,51	0,98	47
7	55,3	57,2	207,3	1527	802	11,5	0,57	0,93	98,8
8	52,8	59,2	210,4	1527	743	11,05	0,62	1,13	89,5
9	57,7	54,8	220,7	1574	492	11,39	0,58	0,85	43,3
10	58,5	56,7	203	1630	728	9,51	0,59	1,13	62,3
	547,7	557,7	2082,8	15129	728	9,51	0,59	1,13	62,3

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА 10 ДНЕЙ

Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
54,8	55,8	208	1515

1 день

с 3 до 7 лет

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
Завтрак 27%										
Каша «Дружба»	200									
пшено		15	14,7	1,8	0,43	9,50	50,1	-	-	-
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3	-	-	-
сахарный песок		4	4	-	-	3,99	14,96	-	-	-
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87	-	-	1,5
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	30	-	-	-
Яйцо вареное	1шт	50	40	0,13	0,12	0,01	1,57			
Чай с молоком	200									
чай		0,6	0,6							
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58			1
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,32	90,8			
с маслом сливочным	8	8	8	0,048	6,6	0,08	60			
Всего в завтрак:				13,015	19,025	60,40	455			2,5
2 завтрак 3,5%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Всего во 2 й завтрак				0,85	0	24,9	103			11,3
Обед 33%										
Суп гороховый на м/бульоне с гренками	200/15									
Горох лущеный		25	25	4,6	0,32	11,54	64,6			0,8
Картофель до 1.03/до1.10		66/83	50	1	0,05	9,85	41,5			3,75
лук репка		10	9	0,15	0	0,86	3,87			0,8
морковь		15	12	0,14	0	0,84	3,63			0,48
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98			-
хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1			
Огурец соленый консервированный	15									
Картофельная запеканка с мясом и маслом сливочным	205									
мясо		60	42	14,46	2,94		60,48			
Картофель до 1,03/до1,10		175/220	154	3,08	0	30,36	127,82			11,55
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4			0,3
яйцо	1/4	12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,7			
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98			
лук репка		7	5	0,08	0	0,47	2,15			0,6
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4			

Компот из сухофруктов	200								
сухофрукты		12	12	0,19	0	7,74	32,83		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	29,92		
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
Всего в обед				30,52	14,31	110,48	648		18,28
Уплотненный полдник 35%									
Запеканка творожно-рисовая	160								
творог		120	120	14,4	16,8	3,96	169,2		0
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6		0,2
Яйцо,1/3		16,5	13	1,11	1,18	0,05	15,7		
сахар		6	6	0	0	5,98	22,44		0
рис		13	13	0,91	0,078	10,05	41,99		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	15		
Сметанный соус	15								
сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4		
мука		2	2	0,021	0,026	1,46	6,58		
сахар		2	2	0	0	2	7,48		
молоко		5	5	0,14	0,16	0,23	2,9		0,05
Морковь тушеная с 1,03-1,10	60								
мука		2	2	0,021	0,026	1,46	6,58		
морковь		66	52	1,1	0	6,16	29,04		3,52
сахар		3	3	0	0	2,99	18,7		0
масло сливочное		2	2	0,02	2,47	0,027	22,44		
Морковь тертая с маслом и сахаром с 1,10-1,03	43								
сахар		2	-						
масло растительное		1	-						
морковь		50	-						
Кофейный напиток	200								
кофейный напиток		1,2	1,2						
молоко		200	200	3,92	4,5	6,58	81,2		1,4
сахар		8	8			7,98	29,92		
Кондитерское изделие	40	40	40	0,16	0	26,44	108,4		3
Всего в полдник				22,58	29,53	76,63	610		8,17
Всего за 1 день				67	63	272	1816		40,25

2 день(Сырная неделя)

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
Завтрак 26%										
Творожно -манная запеканка	145									
творог		90	90	10,8	8,1	2,9	126,9			0
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7			1,5
манка		15	15	2,52	0,52	13,6	65,8			0
сахар		4	4	0	0	3,98	14,96			0
Яйцо ,1/4		12,5	10	1,11	1,18	0,05	15,7			0
масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44			0
Сметанный соус	20									
сметана		11	10	0,23	2,2	0,33	22,44			0
сахар		3	3	0	0	2,99	11,2			0
молоко		5	5	0,14	0,16	0,23	2,9			0,05
мука		3	3	0,35	0,054	2,12	9,84			0
Чай	200									
чай		0,6	0,6							
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			
Масло сливочное	8	8	8	0,04	6,6	0,072	59,84			
Всего за завтрак				18,948	22,294	54,229	481			1,55
2 завтрак 2,3%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Всего во 2 завтрак				0,85	0	24,9	103			6,86
Обед										
Салат из свеклы	62									
свекла		75	55	0,96	0	1,24	26,4			4,4
растительное масло		5	5	0	4,99	0	44,95			0
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/15									
Картофель до1.03/до 1,10		48/60	42	0,84	0	8,28	34,86			3,15
макароны		13	13	1,35	0,11	9,77	43,16			0
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96			0,5
Лук-репка		7	6	0,1	0	0,57	2,58			1
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
курица		20	15	2,84	1,05	0	21,4			0
Котлета мясная	80									
мясо		60	56	11,28	4,92	0	80,64			0

хлеб пшеничный		7	7	0,58	0,091	3,36	15,89		0
Яйцо ,1/8		6,25	5	0,75	0,68	0,04	9,23		
лук -репка		7	6	0,1	0	0,57	2,58		
масло растительное		3	3	-	3	-	26,97		0
мука		5	5	0,53	0,065	3,66	16,45		0
Овощи тушеные	157								
капуста		90	72	1,26	0	3,87	20,16		17,28
морковь		35	28	0,35	0	1,96	9,24		1,12
лук-репка		7	6	0,1	0	0,57	2,58		1
картофель до1.03/до 1,10		80	56	1,12	0	11,04	46,48		4,2
зеленый горошек		15	10	0,31	0	0,71	4,1		1
томат		2	2	0,07	0	0,24	1,26		0,52
сливочное масло		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0
Компот из сухофруктов	200								
сухофрукты		12	12	0,19	0	7,74	32,83		0
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92		0
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		0
Всего в обед				25,26	21,381	87,385	638		35,17
Уплотненный полдник 33,2%									
Тефтели рыбные	86								
рыба треска б/г		90	70	12,25	0,42	0	52,5		0
хлеб пшеничный		7	7	0,58	0,091	3,37	15,89		
Яйцо,1/6		8,30	6,7	0,75	0,68	0,04	9,23		0
лук-репка		7	6	0,1	0	0,57	2,58		1
мука-пшеничная		5	5	0,53	0,065	3,66	16,45		0
масло-растительное		2	2	0	2	0	17,98		0
Картофельное пюре	160								
Картофель до 1.03/до1,10		145/180	126	2,52	0	24,84	104,58		9,45
молоко		40	40	1,2	1,28	1,88	23,2		0,4
масло сливочное		5	6	0,036	4,95	0,05	44,88		
Салат из квашеной капусты	64								
квашеная капуста		60	48	0,42	0	1,96	9,6		6,72
сахар		3	3	0	0	2,99	11,2		0
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		0
Кофейный напиток	200								
кофейный напиток		1,2	1,2						
молоко		200	200	3,92	5,48	6,58	81,2		1,4
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92		0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4		0
Кондитерское изделие	40	40	40	2	0	32,47	136,71		1,2

Всего в полдник				25,966	17,226	96,01	619			20,17
Всего за 2 день				71	61	263	1842			63,75

3 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
Завтрак 28%										
Каша молочная из разных круп	200									
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3			0
гречка		10	9,8	1,26	0,26	6,8	32,9			0
пшено		6	5,9	0,6	0,14	3,16	16,7			0
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87			1,5
сахар		4	4	0	0	3,99	14,96			0
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92			0
Яйцо вареное	0,5	25	20	3,05	2,76	0,17	37,68			
Чай с молоком	200									
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87			1,5
чай		0,6	0,6							0
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			0
Хлеб пшеничный и	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			0
Сливочное масло	8	8	8	0,04	6,6	0,08	59,84			0
Сыр	15	15	13,8	4,02	4,10	0	54,15			0
Всего за завтрак				20,01	25,74	60,94	544			2,5
2 завтрак										
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Всего во 2 завтрак				0,85	0	24,9	103			10,37
Обед 39%										
Икра кабачковая	60	60	60	1,02	5,28	4,62	72			4,8
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/10									
свекла		80	64	1,12	0	1,44	30,72			5,1
картофель до 1.03/до 1,10		55/70	42	0,84	0	8,28	34,86			3,15
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96			0,5
лук-репка		10	9	0,15	0	0,86	3,87			1
томат		2	2	0,07	0	0,24	1,26			0,52
растительное масло		3	3	0	3	0	26,97			0
сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4			0
Куры отварные порционные	76	100	76	8,9	5,3	0	67			0
Рис отварной с маслом	148									
рис		50	50	3,5	0,3	38,65	161,5			0
сливочное масло		6	6	0,036	4,95	0,05	44,88			0

Компот из сухофруктов	200										
сухофрукты		11	11	0,17	0	7	30				0
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92				0
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107				0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4				0
Всего в обед				20,176	21,44	104,78	680				15,07
Уплотненный полдник											
Солянка	200										
картофель до 1.03/до 1,10		65/80	49	0,98	0	9,66	40,67				3,67
капуста		130	104	1,82	0	5,59	29,12				25
морковь		40	32	0,4	0	2,24	10,56				1,28
лук -репка		15	13,5	0,22	0	12,9	5,8				1,13
огурцы соленые консервированные		20	17	0,12	0	0,22	1,4				0,3
томат		5	5	0,18	0	0,59	3,15				1,3
мука		5	5	0,53	0,065	3,66	16,45				0
сливочное масло		3	3	0,018	2,47	0,027	22,44				0
растительное масло		3	3	0	3	0	26,97				0
Пирог с мясом и яйцом	97										
мука		40	40	4,12	0,36	26,98	131,6				0
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7				0
яйцо в начинку, 1/4		12,5	10								
яйцо в тесто ,1/6		8	6,8	1	0,92	0,056	12,56				0
мясо		50	42	14,46	2,45	0	50,4				0
растительное масло		3	3	0	3	0	26,97				0
сахар		3	3	0	0	2,99	11,22				0
дрожжи		0,6	0,6	0,075	0,002	0,05	0,51				0
Кофейный напиток	200										
кофейный напиток		1,2	1,2								
молоко		200	200	3,92	5,48	6,58	81,2				1,4
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92				0
Всего в полдник				28,263	19,227	82,933	510				34,08
Всего за 3 день				69	66	274	1837				62,02

4 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
Завтрак 31,5%										
Каша пшеничная молочная	200									
пшено		30	29,4	3,6	0,87	18,99	100,2			
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87			1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92			-
Кофейный напиток	200									
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,15	0,02	0,9	4,42			
молоко		200	200	3,92	5,48	6,58	81,2			1,4
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,32	90,8			
с маслом сливочным	8	8	8	0,1	5,8	0,07	52,8			
с сыром	15	15	15	3,5	4,5	-	55,6			0
Всего за завтрак				20,49	26,21	67,74	582			2,90
2 завтрак 3,2%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Обед 39%										
Салат «Зимний»	60									
картофель до 1.03/ до 1.10		28/35	21	0,4	0,02	4,14	17,43			1,57
огурец соленый консервированный		14	14	0,39	-	0,18	2,66			0,7
морковь		22	15	0,19	0,01	1,05	4,95			0,6
зеленый горошек консервирован-й		10	6	0,2	0	0,46	2,66			1,5
растительное масло		5	5	-	5	-	44,95			-
Суп картофельный с курицей и сметаной	200/10									
картофель до 1.03/до 1.10		80/100	60	1,2	0,06	11,82	49,8			4,5
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	3,3			0,4
лук		7	5	0,08	0	0,47	2,15			0,4
сметана		10	10	0,13	1,5	0,14	14,65			0
растительное масло		2	2	0	2	0	17,98			0
курица		20	15	2,84	1,05	0	21,4			0
Тефтели мясные	75									-
мясо		60	55	10,4	6,82	-	79,2			-
хлеб пшеничный		7	7	0,52	0,2	3,6	17,5			-

яйцо		1/8	6	0,76	0,69	0,042	9,42			-
лук		7	5	0,08	-	0,47	2,15			0,4
растительное масло		2	2	0	2	0	17,98			0
Капуста тушеная	160									
капуста		200	160	2,88	-	8,64	44,8			22,4
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	0,4			0,5
лук		10	7	-	-	0,3	11,12			-
томат		5	5	0,18	-	0,59	1,3			1,3
мука		5	5	0,52	0,004	3,71	16,35			-
сливочное масло		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92			-
Компот из сухофруктов	200									
сухофрукты		11	11	0,17	-	7	30			-
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			-
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107			
Хлеб пшеничный	20	20	20	1	0,14	9,04	42,4			
Всего в обед				24,57	23,16	85,96	621			34,27
Уплотненный полдник 31%										
Рыба по -польски	115									
рыба треска		120	93	13,47	0,46	-	57,75			-
молоко		30	30	0,7	0,8	1,18	14,5			0,3
яйцо		1/2	20	2,03	1,84	0,11	25,12			
хлеб пшеничный		10	10	0,52	0,2	6,6	17,5			
лук		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,7
сыр		10	10	3,5	4,5	-	55,6			0
растительное масло		3	3	-	2	-	17,98			-
Салат из свеклы	60									
свекла		75	55	0,94	0	5,94	26,4			44
растительное масло		5	5	-	5	-	44,95			-
Чай с молоком	200									
чай		0,6	0,6							
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87			1,5
сахарный песок		8	8	-	-	7,98	29,92			-
Булочка « Домашняя»	65									
мука		40	40	4,12	0,36	39,68	130,8			
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			0,2
яйцо		1/6	7	1,01	0,92	0,05	12,56			-
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			-
сливочное масло		1	1	0,006	0,825	0,009	7,48			

дрожжи		0,6	0,6	0,075	0,002	0,05	0,51			-
масло растительное		1	1	0	0,999	0	8,99			
Всего в полдник				29,87	21,746	71,898	538			6,6
Всего за 4 день				75	71	237	1791			45,77

5 день

мясо		65	59	19,88	16,13	0	84,96			-
лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,7
морковь		30	21	0,27	0,02	1,47	6,93			0,84
томат		3	3	0,11	-	0,35	1,89			0,7
сметана		6	6	0,126	1,2	0,18	12,24			0
мука		3	3	0,31	0,03	2,23	9,81			-
Макароны	155									
макароны		50	50	8,24	0,54	45,12	199,2			0
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4			0
Напиток из протертых ягод	200									
ягоды протертые консервированные		35	35	-	-	15,75	63			1,05
Сахар		5	5	-	-	4,99	18,7			0
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107			-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4			
Всего в обед				35,98	31,70	122,21	747			23,79
Уплотненный полдник										
Омлет натуральный	100									
яйцо		50	50	4,56	4,14	0,24	56,5			0
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8			0,6
мука		2	2	0,2	0,18	1,9	5,6			0
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96			0
Ватрушка с повидлом	85									
мука		40	40	4,12	0,36	29,68	130,8			0
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7			0,,15
сахар		3	3	-	-	2,99	11,22			0
яйцо ,1/8		1/8	5	0,76	0,69	0,04	9,42			0
масло сливочное		1	1	0,006	0,825	0,009	7,48			0
масло растительное		3	3	-	3	-	26,97			0
дрожжи		0,6	0,6	0,29	0,04	0,24	2,46			0
повидло		25	25	0,1	0	17,17	65			0,75
Чай сладкий с молоком	200									
чай		0,6	0,6	-	-	-				
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87			1,5
Всего в полдник				15,508	17,125	69,437	473			2,7
Всего за 5 день				67	67	274	1756			31,69

6 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
ЗАВТРАК 25%										
Каша рисовая	200									
рис		30	30	3,1	0,18	23,19	96,9			0
молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116			2
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			0
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92			0
Яйцо вареное	1шт	50	40							
Чай	200									
чай		0,6	0,6							
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			0
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			0
с маслом сливочным	8	8	8	0,1	5,8	0,07	52,8			0
Всего за завтрак:				10,74	14,60	61,56	402			1,50
2 завтрак 3%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,4	0	9,6	41			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Обед 37%										
Салат из консервированного зеленого горшка с репчатым луком	60									
зеленый горошек консервированный		75	48	2,480	3,4	19,64	4,8			4,8
лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,8
масло растительное		4	4	0	4	0	36			0
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10									
свекла		50	36	0,61	-	3,89	17,28			3,6
капуста		30	24	0,43	-	1,3	6,72			12
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	3,3			-
картофель до 1.03/до 1.10		32/40	24	0,48	0,02	4,73	19,92			4,8
лук		7	5	0,08	-	0,47	2,15			0,5
томат		3	3	0,11	-	0,35	1,89			0,7
масло растительное		3	3	-	3	-	26,97			-
сметана		10	10	0,13	1,5	0,14	14,65			-
Картофель тушеный с мясом	200									
мясо		70	64	16	4,41	0	90,72			-
Картофель до 1.03/до 1,10		190/220	132	2,64	0	26	109,5			26,4
Лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,8

морковь		12	8	0,1	-	0,56	2,64		-
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92		0
Компот из сухофруктов	200								
сухофрукты		12	12	0,19	-	7,74	32,83		
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92		
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50		
Всего в обед									
Уплотненный полдник									
Лапшевник, запеченный с творогом	140								
творог		90	90	9,03	8,1	1,17	144		0,45
молоко		15	15	0,42	0,48	0,7	8,7		0,5
вермишель		18	18	1,87	0,16	13,54	59,76		0
яйцо		1/3	17	2,03	1,84	0,11	25,12		-
сахар		4	4	0	0	4,99	26,18		
масло сливочное		5	5	0,02	3,9	0,02	36,7		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		0
Сладкая подлива	25								
Ягоды протертые с сахаром		25	25	0	0	11,25	45		0
Плюшка	70								
мука		43	43	4,56	0,56	31,48	141,4		0
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6		0,7
яйцо		1/6	8	1,27	1,15	0,07	15,7		0
сахар		5	5	-	-	4,99	18,7		0
дрожжи		0,6	0,6	0,075	0,002	0,05	0,51		0
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Молоко кипяченое	200	200	200	7,6	10,4	9,4	116		2
Всего в полдник				27,435	31,232	78,71	685		3,65
Всего за 6 день				67	63	261	18058		69,92

7 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
ЗАВТРАК 29%										
Творожно-манная запеканка	120									
творог		90	90	5,03	8,1	1,17	144			0,45
манка		15	15	1,7	0,1	11	4,89			-
молоко		15	15	0,42	0,48	7,05	87			1,5
яйцо		1/4	12	1,52	1,38	0,08	18,84			
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			-
масло сливочное		3	3	0,04	2,17	0,03	19,83			-
Соус сметанный	20									
сметана		10	10	0,13	1,5	0,14	14,65			-
мука		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87			-
молоко		5	5	0,14	0,16	0,23	2,9			0,05
сахар		3	3	-	-	3	11,12			
Кисель	200									
ягоды протертые		25	25	-	-	11,25	45			0,6
крахмал		7	7	-	-	5,57	20,93			-
сахар		5	5	-	-	4,99	18,7			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			
с маслом сливочным	8	8	8	0,1	5,8	0,07	52,8			
Всего в завтрак				12,72	20,25	70,01	600,3			2,6
2 завтрак 2%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	0	11,7	47			2
Фрукт	150	150	135	0,45	0	15,3	62,1			9,3
Всего за 2 завтрак				0,95		27	109,1			10,37
Обед 39%										
Винегрет	60									
Картофель до 1.03/до 1,10		24/26	18	0,36	0,01	3,55	14,94			3,6
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	3,3			0,5
свекла		15	11	0,17	-	1,08	1,8			1
огурец соленый консервированный		15	13	0,34	-	0,16	2,28			-
лук		6	5	0,08	-	0,47	2,15			0,5
масло растительное		4	4	-	4	-	35,96			-
Суп с клецками	200									
Картофель до 1.03/до 1,10		74/80	56	1,12	0,06	11,04	46,48			12
морковь		17	14	0,16	0,01	0,84	3,39			0,6

Лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,8
яйцо		1/10	5	0,06	0,7	0,07	7,32			-
мука		10	10	1,06	0,13	7,32	32,9			0
Шницель из курицы	90									
курица		85	70	13,2	6,91	-	99,79			-
хлеб пшеничный		7	7	0,52	0,2	3,6	17,5			
яйцо		1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42			
лук		7	5	0,08	-	0,47	2,15			0,5
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			-
Гречка отварная	120									
гречка		45	44	5,54	1,16	30,53	147,7			-
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,05	44,88			
Компот из сухофруктов	200									
сухофрукты		11	11	0,17	-	7	30			
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			0
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107			
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Всего в обед				27,75	21,76	11,84	710,3			19,5
Уплотненный полдник										
Суфле мясное	75									
мясо		60	42	14,46	4,94	0	60,48			
молоко		25	25	0,7	0,8	1,18	14,5			0,25
яйцо		1/2	25	3,18	2,88	0,18	39,25			
Картофельное пюре	155									
Картофель до 1,03/до 1,10		145/180	126	2,16	0,11	21,28	89,64			21,6
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2			0,4
масло сливочное		4	4	0,02	4,30	0,04	29,92			0
Салат из квашеной капусты	64	60	-	-						
сахар		3	-	-						
масло растительное		2	-	-						
Кофейный напиток	200									
кофейный напиток		1,2	1,2	0,15	0,02	0,9	4,42			
молоко		200	200	3,9	4,5	6,58	81,2			0,1
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Кондитерское изделие	40	40	40	1,28	1,12	32	136,8			
Всего в полдник				28,45	20,53	82,30	559,3			22,35
Всего за 7 день				70	63	290	1979			54,82

8день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брutto	нетто					B1	B2	C
Завтрак 29%										
Каша манная молочная	200									
манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2			-
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87			1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			-
сливочное масло		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92			0
Чай с молоком	200									
чай		0,6	0,6							
молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6			1,2
сахарный песок		8	8	-	-	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			
Масло сливочное	8	8	8	0,048	6,6	0,07	59,84			
Сыр	12	12	12	2,8	3,6	0	44,48			0
Всего за завтрак				16,012	22,8	58,66	492			2,7
2 завтрак 2%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	0,01	0,03	14,3
Всего 2 завтрак				0,95		27,00	109,1	0,02	0,04	15,3
Обед 35%										
Икра кабачковая	60	60	60	1,02	5,3	4,62	72			0
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/5									
картофель до 1.03/до 1.10		80/100	70	1,4	0	13,8	58,1			12
морковь		18	12	0,16	0,01	0,084	3,96			-
огурцы соленые консервированные		18	15	0,42	-	0,2	2,85			
лук		8	6	0,1	-	0,57	2,58			
рис		8	8	0,74	0,08	5,9	25,9			
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96			
сметана		5	5	0,105	1	0,15	10,2			
Голубцы ленивые формовые	205									
мясо		60	55	11,28	9,92	0	80,64			
капуста		200	160	2,88	-	8,64	44,8			80
яйцо		1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42			
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3			
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			

Лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			
Соус сметано-томатный	15									
сметана		6	6	0,08	0,9	0,08	8,79			
мука		3	3	0,31	0,02	2,23	9,81			
томат		2	2	0,07	-	0,24	1,26			0,5
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,01	14,96			-
Компот из сухофруктов	200									
сухофрукты		12	12	0,19	-	7,74	32,83			-
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107			
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Всего в обед				23,189	18,91	91,352	562			92,5
Уплотненный полдник										
Салат свекольный	62									
свекла		75	55	0,94	-	5,94	26,4			5,5
масло растительное		5	5	-	5	-	44,95			-
Котлета рыбная	79									
рыба треска б/г		90	69	12,07	0,41	-	51,7			-
Хлеб пшеничный		7	7	0,07	0,21	5,15	22			0
яйцо		1/6	8	1,09	0,92	0,005	12,56			-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
Лук репка		7	6	0,11	0	0,6	2,7			0
Картофельное пюре	150									
Картофель до 1.03/до1.10		145/180	108	3,16	0,11	21,28	89,64			21,6
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2			0,4
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92			0
Кофейный напиток	200									
кофейный напиток		1,2	1,2	0,15	0,02	0,09	4,42			
молоко		200	200	3,9	4,5	6,58	81,2			0,1
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Кондитерское изделие	30	30	30	2,24	3	22,85	121,8			-
Всего в полдник				26,35	21,33	82,67	608			212,6
Всего за 8 день				66	63	244	1709			309,8

9день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
ЗАВТРАК 28%										
Каша геркулесовая	200									
геркулес		25	25	3,28	1,55	16,43	88,75			
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87			1,5
сахар		4	4	-	-	3,99	14,96			-
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,04	29,92			
Чай с молоком	200									
чай		0,6	0,6							
молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6			1,2
сахар		8	8	-	-	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,96	1,16	20,5	100			
с маслом сливочным	6	6	6	0,036	4,95	0,054	39,6			
с сыром	12	12	12	2,8	3,6	-	44,52			0,19
Всего во 2 завтрак				16,7	23,2	61,7	504,3			2,9
2 завтрак 2%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	0,01	0,03	14,3
Обед 45%										
Салат из свеклы с соленым огурцом консерв.	60									
свекла		65	47	0,8	-	5,08	22,56			4,7
огурец соленый .консервированный		10	8	0,22	-	0,1	1,52			-
масло растительное		5	5	-	5	-	44,95			
Щи с курицей и сметаной	200/10									
курица		20	15	2,84	1,05	0	21,4			0,5
капуста		62	50	0,9	-	2,7	14			25
Картофель до 1.03/до 1.10		33/40	24	0,48	0,02	4,73	19,92			2,8
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	3,3			0,5
Лук-репка		10	8	0,1	-	0,56	2,64			0,4
томат		2	2							
масло растительное		3	3	-	3	-	26,97			-
сметана		10	10	0,13	1,5	0,14	14,65			
Мясной рулет с яйцом	100									
мясо		60	55	11,28	3,92	0	80,64			
хлеб пшеничный		7	7	0,52	0,2	3,6	17,5			
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7			0,15

яйцо в фарш		1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42			
яйцо в начинку		1/2	25	3,18	2,88	0,18	39,25			
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,009	6,61			
Лук -репка		7	6	0,08	-	0,47	2,15			0,5
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
Картофельное пюре	150									
Картофель до 1,03/до1.10		145/180	108	2,16	0,11	21,28	89,64			21,6
масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05			-
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2			0,4
Компот из сухофруктов	200									
сухофрукты		12	12	0,19	-	7,74	32,83			
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			0
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107			-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Всего в обед				29,21	27,41	93,119	719,8			58,55
Уплотненный полдник 29%										
Биточки рыбные	78									
рыба треска б/г		90	56	10,44	0,27	0	45			
яйцо		1/6	7	0,76	0,69	0,04	9,42			
Лук-репка		7	6	0,06	-	0,38	1,72			0,4
хлеб пшеничный		7	7	0,52	0,2	3,6	17,5			-
мука		5	5	0,52	0,05	3,71	16,35			-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
Овощи тушеные	160									
капуста		90	72	1,3	-	3,89	20,16			36
морковь		35	24	0,31	0,02	1,68	7,92			1,2
Лук-репка		7	5	0,08	-	0,47	2,15			0,15
Картофель до 1.03/до1.10		65/80	48	0,096	0,04	9,46	39,84			9,6
зеленый.горошек консервированный		15	10	0,31	0	0,71	4,1			1
томат		2	2	0,07	-	0,24	1,26			0,5
масло сливочное		4	4	0,05	2,9	0,03	26,44			
Кофейный напиток	200									
кофейный напиток		1,2	1,2	0,15	0,02	0,9	4,42			
молоко		200	200	3,92	4,48	6,58	81,2			0,1
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Кондитерское изделие	40	40	40	0,2	0	32,56	122			
Всего в полдник				21,13	11,25	82,51	497,38			49,3

Всего за 9 день				68	62	249	1768			112,7	
-----------------	--	--	--	----	----	-----	------	--	--	-------	--

10 день

Меню и раскладка	Выход (гр)	Расход сырья		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)		
		брутто	нетто					B1	B2	C
Завтрак 29%										
Вермишель отварная в молоке	200									
вермишель		20	20	2,08	0,18	20,04	86,4			
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	97			1,5
сахар		6	6	0	0	5,98	37,4			
сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44			
Кофейный напиток	200									
кофе		1,2	1,2	0,15	0,02	0,9	4,42			
молоко		200	200	3,36	3,84	5,64	79,6			1,2
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	29,92			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			
Масло сливочное	8	8	8	0,048	6,6	0,07	59,84			
Всего за завтрак				13,176	18,435	66,927	508			2,7
2 завтрак 3%										
Фруктовый сок	100	100	100	0,5	-	11,7	47	0,01	0,01	2
Фрукт	150	150	135	0,45	-	15,3	62,1	0,01	0,03	14,3
Обед 40%										
Суп крестьянский с курицей и сметаной	200/7									
курица		20	15	5,84	1,05	0	21,4			
Картофель до 1.03/до 1,10		24/30	21	0,42	0	6,14	17,43			3,6
капуста		50	40	0,72	-	2,16	11,2			20
Лук-репка		7	5	0,08	-	0,47	2,15			-
морковь		15	10	0,13	0,01	0,7	3,3			0,5
пшено		8	8	0,96	0,23	6,54	26,72			-
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
сметана		7	7	0,091	1,05	0,098	10,26			0
Ежики мясные	85									
мясо		60	55	14,46	11,92	0	80,64			
рис		9	9	0,63	0,05	6,96	29,07			
яйцо		1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42			
Лук-репка		10	8	0,14	-	0,76	3,44			0,8
масло сливочное		1	1	0,006	0,825	0,009	7,48			-
Соус сметано-томатный	20									
сметана		5	5	0,07	0,75	0,067	7,32			
томат		2	2	0,07	-	0,24	1,26			

мука		3	3	0,31	0,02	2,23	9,81			
масло сливочное		1	1	0,006	0,82	0,009	7,48			
Свекла тушеная	112									
свекла		145	116	1,97	-	12,52	65,68			
Лук-репка		7	6	0,08	-	0,47	2,15			0,5
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4			
Компот из сухофруктов	200									
сухофрукты		11	11	0,17	-	7	30			-
сахар		8	8	0	0	7,98	29,92			
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,035	24,9	107			
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,48	0,58	10,28	50			
Всего в обед				30,77	24,15	89,62	588,51			37
Уплотненный полдник										
Яйцо вареное	1 шт	50	42,5	6,35	5,75	0,35	88,5			
Салат «Зимний»	60									
Картофель до 1,03/до 1,10		28/35	25	0,56	0	5,52	23,24			4,2
морковь		22	18	0,2	0	1,12	5,28			0,7
огурец соленый консервированный		14	12	0,08	0	0,15	0,98			
Зеленый горошек консервированный		10	7	0,2	0	0,46	2,66			0,6
Масло растительное		5	5	-	5	-	54,95			
Пирог печенный с капустой	115									
мука		50	50	5,3	0,65	41,6	184,5			
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			0,2
сахар		3	3	-	-	3	11,12			-
Яйцо в начинку		1/4	10							
Яйцо в тесто		1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42			
масло растительное		2	2	-	2	-	17,98			
дрожжи		0,6	0,6	0,29	0,04	0,24	2,46			
капуста		60	48	0,98	0	3,01	15,68			28
масло сливочное		2	2	0,02	2,48	0,03	32,44			-
Чай с молоком	200									
молоко		150								
чай		0,6								
сахар		8								
Всего в полдник				15,302	17,25	56,757	460,81			33,7
Всего за 10 день				60	60	225	1604			75,4

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНОВ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал	Ca, мг	Fe, мг	B₁, мг	B₂, мг	C, мг
1	55,2	53,5	194,8	1353	705	7,37	0,6	1,01	33,4
2	59,6	57,7	186	1469	813	8,91	0,58	0,86	80
3	42,9	53,2	222	1480	780	7,16	0,51	0,9	43,9
4	53,8	59,2	224	1611	762	14	0,54	0,98	64,3
5	61,3	52	215	1534	531	12,7	0,62	0,89	71,3
6	50,6	54,2	199,6	1454	614	7,4	0,51	0,98	47
7	55,3	57,2	207,3	1527	802	11,5	0,57	0,93	98,8
8	52,8	59,2	210,4	1527	743	11,05	0,62	1,13	89,5
9	57,7	54,8	220,7	1574	492	11,39	0,58	0,85	43,3
10	58,5	56,7	203	1630	728	9,51	0,59	1,13	62,3
	547,7	557,7	2082,8	15129	728	9,51	0,59	1,13	62,3

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА 10 ДНЕЙ

Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
54,8	55,8	208	1515