

соль			1,6	2	1,6	2										
73 Щи из свежей капусты с картофелем	200	250														
сметана			4	5	4	5	0,6	0,75	6	7,5	0,88	1,1	61,2	76,5		
масло сливоч			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44		
масло расти			4	5	4	5	0,42	0,53	0,79	0,99	2,95	3,69	13,44	16,8		
картофель			*	*												
капуста					55	60	0,77	0,84	0	0	7,59	8,28	31,95	34,86		
морковь			50	62	40	50	0,7	0,86	0	0	2,15	26,66	11,2	14,88		
лук			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28		
томат пюре			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74		
			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15		
299 Биточки мясные	60	80														
мясо говядина			92	128	63	91	12,69	18,33	4,41	6,37	0	0	90,72	131,04		
хлеб пшенич			10	20	10	20	0,83	1,66	0,2	0,4	4,81	9,62	22,7	45,4		
молоко			10	10	10	10	0,2	0,2	0,3	0,3	0,47	0,47	5,4	5,4		
сухари			2	3	2	3	0,49	0,66	0,12	0,16	2,886	3,84	13,62	18,16		
масло слив			2	5	2	5	0,012	0,003	1,65	4,12	0,018	0,045	14,96	37,4		
масло растит			3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	26,97	26,97		
лук			10	15	9	13	0,15	0,22	0	0	1,12	1,29	5,8	11,61		
372 Соус сметанный	15	30														
(соус белый основной №365)																
мука			1	2	1	2	0,017	0,234	0,18	0,036	0,7	1,416	3,28	6,56		
вода или отвар			11	22	11	22										
лук			0,5	1	0,45	9	0,007	0,015	0	0	0,043	0,086	0,19	0,38		
Соус сметанный																
сметана			6	7	6	7	0,9	1,05	9	10,5	0,18	0,21	12,24	14,28		
соль			0,12	0,2	0,12	0,2										
218 макароны отварные	95	130														
макароны отварны			30	45	30	45	3,12	4,68	0,27	0,4	22,56	33,86	99,6	149,4		
масло слив			3	5	3	5	0,018	0,03	2,46	4,12	0,027	0,045	22,44	37,4		
Хлеб пшеничный	55	70	55	70	55	70	4,98	8,19	1,2	1,26	25,86	49,56	136,2	225,6		
Огурец свежий	34	51	40	60	34	51	0,24	0,36	0	0	0,44	0,66	2,8	4,2		
394 Компот	180	200														
сухофрукты			12	15	12	15	0,19	0,24	0	0	7,74	9,67	32,83	41,04		

	сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9,98	11,88	37,4	44,88
	кислота лимонная			0,18	0,2	0,18	0,2								
	вода			180	200	180	200								
	Итого в обед							26,28	38,8	25,23	34,13	92,192	164,82	611	904,87
245	Сырники	70	100												
	Творог			70	100	70	100	8,4	12	6,3	9	2,31	3,3	98,7	141
	мука			9	15	9	15	1,053	1,75	0,16	0,27	6,37	10,62	29,52	49,2
	яйцо			10	15	8,5	1275	1,27	1,9	1,15	1,49	0,07	1,18	15,7	23,55
	масло растител			3	5	3	5	0	0	3	5	0	0	26,97	44,95
	ванилин			0,025	0,030	0,03	0,03								
369	Соус молочный сладкий	15	30												
	молоко			7	15	7	15	0,14	0,3	0,21	0,45	0,32	0,7	3,78	8,1
	масло слив			1	1	1	1	0,006	0,006	0,82	0,82	0,009	0,009	7,48	7,48
	мука			1	1	1	1	0,11	0,11	0,018	0,018	0,7	0,7	3,28	3,28
	вода			7	15	7	15								
	сахар			3	3	3	3	0	0	0	0	2,97	2,97	11,22	11,22
	ваниль			0,015	0,02	0,02	0,02								
420	Кефир	150	180	155	185	150	180	3	3,6	4,5	5,4	7,05	8,46	81	97,2
	Итого в полдник							13,98	19,67	16,16	22,45	19,799	27,939	277,65	385,98
	Итого в день							51,14	71,63	56,36	75,03	171,086	293,66	1311,7	1892,6
	НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

2 день															
номер	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
реп	ЗАВТРАК	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
101	Суп молочный с пшенной кр	180	200												
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			20	20	20	20								
	кр пшенная			8	12	8	12	0,96	1,44	0,23	0,34	5,04	7,56	26,72	40,08
	сохар			3	3	3	3	0	0	0	0	2,99	2,99	11,22	11,22
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
1	Бутерброд с маслом	47	37												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40								
	масло сливочное			7	7	7	7	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
412	Чай с сахаром	150	180					0,035	0,035	5,77	5,77	0,063	0,063	52,36	52,36
410	чай -заварка			7	8	7	8								
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	вода			130	150	130	150								
	Итого в завтрак							6,542	8,253	12,75	13,56	37,121	50,381	288,64	355,1
	2-й завтрак														
418	Сок	150	150	150	150	150	150	0	0	0	0	16,5	16,5	66	66
	ОБЕД														
82	Рассольник ленинградский	200	250												
	бульон			150	187	150	187	0,27	0,34	0,22	0,28	0,02	0,026	3,2	4
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,12	1,2	5,28	5,28
	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
	масло сливоч			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44
	масло раст			3	3	3	3	0	0	2,99	2,99	0	0	26,97	26,97
	перлов крупа			5	10	5	10	0,46	0,93	0,05	0,11	3,68	7,37	16,2	32,4
	картоф			*	*	68,4	76,6	0,95	1,07	0	0	9,43	10,57	39,74	44,5
	огурец сол			30	30	25,5	25,5	0,18	0,18	0	0	0,33	0,33	2,1	2,1
321	Плов из птицы	130	165												
	куры			58	65	27,3	30,6	6,34	6,23	1,98	2,31	0	0	40,2	46,9

		3 день													
номер	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рецепт	ЗАВТРАК	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
101	Суп молочный с рисов крупой	180	200												
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			20	20	20	20								
	крупa рисовая			8	12	8	12	0,56	0,84	0,048	0,072	6,16	9,24	25,84	38,76
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
3	Бутерброд с сыром	42	57												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
	масло сливочное			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	сыр			7	13	6,4	12	4,76	8,84	1,89	3,51			25,27	46,93
411	Чай с сахаром	150/7	180/12												
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	вода			130	150	130	150								
410	чай -заварка	20	30												
	Чай			0,0007	0,0008	0,0007	0,0008								
	вода			20	30	20	30								
	Итого в завтрак							10,93	16,49	12,81	15,15	40,233	54,053	305,55	393,23
	2-й завтрак														
386	Плоды свежие	*	*	155	160	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
	ОБЕД														
58	Бульон мясной концентрированн	160	200	160	200	160	200	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	37,76
	*** мясо кур 2-го блюда			***	***	***	***								
	вода			200	250	200	250								
	лук репчатый			4	5	3,6	4,5	0,06	0,075	0	0	0,34	0,43	1,52	1,9
	морковь			4	5	3,2	4	0,04	0,05	0	0	0,22	0,28	1,04	1,3
	соль			1	1,25										
63	Борщ с капустой и картофелем	200	250												
	сметана			4	5	4	5	0,6	0,75	6	7,5	0,88	1,1	61,2	76,5
	картофель			*	*	50	65	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	37,76

	свекла			40	50	33,6	42	0,56	0,7	0	0	0,72	0,9	15,36	19,2
	капуста			30	40	21	28	0,21	0,28	0	0	0,96	1,28	4,8	6,4
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28
	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
	томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
	масло слив			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44
	масло растит			4	5	4	5	0,42	0,53	0,79	0,99	2,95	3,69	13,44	16,8
318	Птица тушеная со смет-томатным соусом														
	куры	37	47	84	98	37,6	47	7,12	8,9	2,64	3,3	0	0	53,6	67
373	Соус сметанный с с томатом (соус белый основной №365)	15	30												
	мука			1	2	1	2	0,017	0,234	0,18	0,036	0,7	1,416	3,28	6,56
	вода или отвар			11	22	11	22								
	лук			0,5	1	0,45	9	0,007	0,015	0	0	0,043	0,086	0,19	0,38
	Соус сметанный №372														
	сметана			9	10	9	10	0,9	1,05	9	10,5	0,18	0,21	12,24	14,28
	соль			0,12	0,24	0,12	0,24								
	соус сметанный с томатом №373														
	томатное пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	160												
	гречка			37	58	38,2	57,8	5,04	7,56	1,04	1,56	27,2	40,8	131,6	19,4
	масло сливоч			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
13	Салат из свежих огурцов	40	60												
	огурец свежий			50	70	38	57	0,06	0,09	0	0	0,11	0,16	0,7	1,05
	масло растит			2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17,98	26,97
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,35	2,82	0,85	1,02	24,9	29,88	107	128,4
400	Кисель	150	180												
	крахмал			5	7,5	5	7,5	0	0	0	0	2,9	4,35	11,95	17,92
	сахар			13	15	13	15	0	0	0	0	12,97	14,97	48,62	56,1
	сок			67,5	67,5	67,5	67,5	0	0	0	0	7,8	7,8	31,2	31,2
	вода			80	115	80	115								
	Итого в обед							18,74	24,75	28,270	45,01	91,706	119,78	610,02	605,08

	свекла			40	50	33,6	42	0,56	0,7	0	0	0,72	0,9	15,36	19,2
	капуста			30	40	21	28	0,21	0,28	0	0	0,96	1,28	4,8	6,4
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28
	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
	томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
	масло слив			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44
	масло растит			4	5	4	5	0,42	0,53	0,79	0,99	2,95	3,69	13,44	16,8
318	Птица тушеная со смет-томатным соусом														
	куры	37	47	84	98	37,6	47	7,12	8,9	2,64	3,3	0	0	53,6	67
373	Соус сметанный с с томатом (соус белый основной №365)	15	30												
	мука			1	2	1	2	0,017	0,234	0,18	0,036	0,7	1,416	3,28	6,56
	вода или отвар			11	22	11	22								
	лук			0,5	1	0,45	9	0,007	0,015	0	0	0,043	0,086	0,19	0,38
	Соус сметанный №372														
	сметана			9	10	9	10	0,9	1,05	9	10,5	0,18	0,21	12,24	14,28
	соль			0,12	0,24	0,12	0,24								
	соус сметанный с томатом №373														
	томатное пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	160												
	гречка			37	58	38,2	57,8	5,04	7,56	1,04	1,56	27,2	40,8	131,6	19,4
	масло сливоч			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
13	Салат из свежих огурцов	40	60												
	огурец свежий			50	70	38	57	0,06	0,09	0	0	0,11	0,16	0,7	1,05
	масло растит			2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17,98	26,97
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,35	2,82	0,85	1,02	24,9	29,88	107	128,4
400	Кисель	150	180												
	крахмал			5	7,5	5	7,5	0	0	0	0	2,9	4,35	11,95	17,92
	сахар			13	15	13	15	0	0	0	0	12,97	14,97	48,62	56,1
	сок			67,5	67,5	67,5	67,5	0	0	0	0	7,8	7,8	31,2	31,2
	вода			80	115	80	115								
	Итого в обед							18,74	24,75	28,270	45,01	91,706	119,78	610,02	605,08

ПОЛДНИК															
450	Булочка ванильная	50	50												
	мука			42	42	42	42	4,91	4,91	0,75	0,75	29,73	29,73	137,7	137,7
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливоч			4	4	4	4	0,024	0,024	3,3	3,3	0,036	0,036	29,92	29,92
	яйцо			8	10	6,8	8,5	1	1,27	0,92	1,15	0,05	0,07	12,56	15,7
	соль			0,4	0,4	0,4	0,4								
	дрожжи			0,1	0,13	0,1	0,13	0,12	0,14	0,004	0,004	0,083	0,09	0,85	1,02
	ваниль			0,025	0,03	0,025	0,03								
	вода		молоко	15	15	15	15	0,3	0,3	4,55	0,45	0,705	0,705	8,1	8,1
	масло слив для разделки			2	2	2	2	0,012	0,012	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
	масло растит для смазки противня			3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	22,44	22,44
419	Молоко	150	180	158	189	150	180	3	3,6	4,5	5,4	7,05	8,46	81	97,2
	итого в полдник							9,366	10,26	18,67	15,7	42,672	44,109	326,23	345,74
	итого в день							39,48	51,97	59,752	75,87	189,911	234,27	1303,9	1410,3
	НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

						4 день									
номер	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рецепт		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
ЗАВТРАК															
251	Запеканка из творога с повидлом	80/5	120/20												
	творог			70	100	70	100	8,4	12	6,3	9	2,31	3,3	98,7	141
	крупа манная			3	6	3	6	0,33	0,66	0,021	0,042	2,31	4,63	9,78	19,56
	сахар			9	11	9	11	0	0	0	0	8,1	9,9	33,66	41,14
	яйцо			10	15	8,5	12,7	1,27	1,9	1,15	1,72	0,07	0,105	15,7	23,55
	масло слив			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	1,48	2,25
	сметана			2	5	2	5	0,3	0,75	3	7,5	0,44	1,1	3,06	7,65
	сухари			2	4	2	4	0,16	0,33	0,04	0,08	0,962	1,924	4,54	9,08
	ванилин			0,025	0,03	0,03	0,03								
	повидло	5	20	5	20	5	20	0,02	0,08	0	0	3,43	13,72	13	52
	Итого :							10,49	15,74	12,16	20,81	17,64	34,706	179,92	296,23
420	Кефир	150	180	155	185	150	180	3	3,6	4,5	5,4	7,05	8,46	81	97,2
	Итого в завтрак :							13,49	19,34	16,66	26,21	24,69	43,166	260,92	393,43
	2- завтрак														
386	Фрукты свежие	*	*	155	160	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
	ОБЕД														
60	Бульон из птицы детский	140	160												
	куры			14	19	7,52	9,87	1,42	1,86	0,48	0,63	0	0	10,72	14,07
	вода			180	200	180	200								
	лук репчатый			1,74	1,5	1,74	2	0,03	0,045	0	0	0,17	0,25	0,76	1,14
	морковь			1,9	1,5	1,9	2	0,02	0,03	0	0	0,11	0,16	0,52	0,78
	соль			0,9	1,12	0,9	1,12								
91	Суп картофель с клецками	180	200												
	картофель			50,4	56	36	40	0,95	1,07	0	0	9,43	10,57	39,74	44,5
	морковь			9	10	7,2	8	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28
	лук			8	9	7,2	8	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	5,28	7,74
	масло слив			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	3,87	22,44

	масло растит			2	2	2	2	0	0	2,99	2,99	0	0	14,96	26,97
128	Клецки	20	20												
	мука			14	14	14	14	1,7	1,7	0,2	0,2	11,9	11,9	55,93	55,93
	масло слив			1	1	1	1	0,006	0,12	0,82	1,64	0,009	1,67	7,48	14,96
	яйцо			4	4	3,6	3,6	0,63	0,63	0,57	0,57	0,035	0,035	7,85	7,85
	вода или молоко			9	9	9	9	0,14	0,2	0,21	0,3	0,33	0,47	7,85	5,4
	соль			0,4	0,4	0,4	0,4								
	Итого :							5,258	6,173	6,92	8,8	24,062	28,002	160,24	207,06
271	Рыбные котлеты или биточки	60	80												
	рыба			80	60	90	70	10,44	11,6	0,27	0,3	0	0	45	50
	хлеб пшеничный			11	14	11	14	0,913	1,16	0,22	0,28	5,29	6,73	24,97	31,78
	молоко или вода			10	13	10	13	0,2	0,26	0,3	0,39	0,47	0,61	5,4	7,02
	масло слив			3	4	3	4	0,018	0,024	2,47	3,3	0,027	0,036	22,44	29,92
	масло растит			3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	26,97	35,96
	яйцо			8	6,5	8	6,5	1,27	1,27	1,15	1,15	0,07	0,07	15,57	15,7
	лук			10	9	15	13	0,15	0,22	0	0	1,12	1,29	5,8	11,61
	Итого :					50	54,5	12,99	14,53	7,41	9,42	6,977	8,736	146,15	181,99
366	Соус томатный	15	30												
	бульон или вода			15	30	15	30								
	масло сливоч			0,6	1,2	0,6	1,2	0,003	0,007	0,5	1	0,005	0,001	4,48	8,97
	мука пшенич			1	2	1	2	0,11	0,23	0,018	0,036	0,7	1,4	3,28	6,56
	морковь			5	5	4	4	0,05	0,05	0	0	2,8	2,8	1,3	1,3
	лук			2	2	1,4	1,4	0,03	0,03	0	0	0,17	0,17	0,76	0,76
	томат пюре			2	3	2	3	0,072	0,1	0	0	0,22	0,33	1,26	1,89
	масло сливоч для														
	заправки готового соуса			0,2	0,4	0,2	0,4	0,001	0,002	0,16	0,33	0,001	0,003	1,5	3
	сахар			1	1	1	1	0	0	0	0	0,9	0,9	3,74	3,74
	соль			0,15	0,15	0,15	0,15								
	Итого :							0,266	0,419	0,678	1,366	4,796	5,604	16,32	26,22
339	Картофельное пюре	120	150												
	картофель			*	*	137	144	1,4	1,82	0	0	13,8	17,94	58,1	75,53
	молоко			10	10	10	10	0,2	0,3	0,47	0,54	0,2	0,3	58,1	5,4

	масло сливочное			4	5	4	5	0,024	0,03	3,3	4,12	0,036	0,045	0,47	37,4
	Итого :							1,624	2,15	3,77	4,66	14,036	18,285	116,67	118,33
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,35	2,82	0,85	1,02	24,9	29,88	107	128,4
10	Салат из горошка консерв		60												
	Горошек консервиров			*	60	*	57	0,8	1,2	0	0	1,84	2,76	10,64	15,96
	масло растит					2	2	0	0	0,1	0,2	0	0	0,89	1,78
	лук зеленый или репчатый					5	4	0,045	0,045	0	0	0,15	0,15	0,8	0,8
	Итого :							0,845	1,245	0,1	0,2	1,99	2,91	12,33	18,54
394	Компот	180	200												
	сухофрукты			12	15	12	15	0,19	0,24			7,74	9,67	32,83	41,04
	сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9,98	11,88	37,4	44,88
	кислота лимонная			0,18	0,2	0,18	0,2								
	вода			185	240	185	240								
	Итого :							0,19	0,24	0	0	17,72	21,55	70,23	85,92
	Итого в обед :														
	ПОЛДНИК														
101	Суп молочный геркулес	150	180												
	молоко			130	160	130	160	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			17	18	17	18								
	геркулес			8	12	7	11	0,88	1,32	0,46	0,7	7,8	7,8	27,6	41,4
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
	Итого :							4,092	4,938	6,91	7,75	20,338	21,278	147,66	172,26
3	Бутерброд с маслом	37	47												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
	масло сливочное			7	7	7	7	0,035	0,035	5,77	5,77	0,063	0,063	52,36	52,36
	Итого :							2,405	3,195	6,07	6,17	14,553	19,383	123,16	146,76
411	Чай с сахаром	150/7	180/12												
	чай -заварка (мл)			20	30	20	30								
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	вода			130	150	130	150								
	Итого :							0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	Итого в полдник :														

										43,96	55,53	49,37	65,6	176,362	227,08	1276,5	1658,9
	Итого в день									36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5
	НОРМА																

5 день															
номер	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рецепт	ЗАВТРАК	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
101	Суп молочный с манной крупой	180	200												
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			20	20	20	20								
	крупa манная			8	12	8	12	0,8	1,2	0,07	0,1	6	9	26,56	39,2
	сахар			3	3	3	3	0	0	0	0	2,99	2,99	11,22	11,22
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
3	Бутерброд с маслом и сыром	42	53												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
	масло сливочное			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	сыр			7	13	6,4	12	4,76	8,84	1,89	3,51			25,27	46,93
412	Чай с сахаром	150	180												
410	чай -заварка			7	8	7	8								
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
										0	0				
	вода			130	150	130	150								
	Итого в завтрак							11,19	16,87	12,83	15,18	39,935	53,755	299,69	387,39
	2-й завтрак														
386	Флоды свежие	*	*	155	163	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
	ОБЕД														
86	Суп картофельный с пшеном	200	250												
	вода			160	200	160	200								

ПОЛДНИК																
263	Рыба запеченная в омлете	60	80													
	рыба			80	90	40	46	9,28	10,44	0,24	0,27	0	0	40	45	
	мука			2	2	2	2	0,234	0,34	0,036	0,036	1,41	1,41	6,5	6,5	
	яйцо			30	30	25,5	25,5	3,81	3,81	3,45	3,45	0,21	0,21	47,1	47,1	
	молоко			6	8	6	8	0,12	0,16	0,18	0,24	0,28	0,37	3,24	4,32	
	масло сливоч			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44	
	масло растит			3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	26,97	26,97	
37	Салат из свежих огурцов	40	60													
	огурец свежий			50	70	38	57	0,06	0,09	0	0	0,11	0,16	0,7	1,05	
	масло раст			2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17,98	26,97	
	Хлеб ржаной	30	45	30	45	30	45	1,41	2,11	0,51	0,76	14,94	22,4	64,2	96,3	
416	Какао с молоком	150	180													
	какао			1	1,25	1	1,25	0	0	0	0	0	0	0	0	
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81	
	сахар			8	10	8	10					7,98	9,98	29,92	37,4	
	вода			65	80	65	80									
	итого в полдник							17,73	19,97	15,27	17,73	30,528	41,607	327,17	395,05	
	Итого в день							47,7	59,64	52,03	60,6	165,715	207,68	1192,64	1469,3	
	НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5	

6 день

номер рец	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
190	Каша вязкая с изюмом	155	205												
	крупa рисовая или манная			29	39	26	37	1,82	2,59	0,15	0,22	20,02	28,49	83,98	119,51
	молоко			110	140	110	140	2,2	2,8	3,3	4,2	5,17	6,58	59,4	75,6
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливоч			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	изюм			4	5	4	5	0,064	0,08	0	0	2,56	3,22	10,92	13,68
414	Кофейный н-к с молоком	150	180												
	Кофейный н-к			2	2,5	2	2,5								
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
	сахар			7	10	7	10	0	0	0	0	6,86	9,98	26,18	37,4
	вода			10	30	10	30								
	Вафли	15	35	15	35	15	35	0,45	1,05	0,3	0,98	8,01	28	35	12,25
	Итого в завтрак							7,364	9,55	12,07	14,02	53,245	88,365	347,18	395,54
	2-й завтрак														
	Сок	150	150	150	150	150	150	0	0	0	0	16,5	16,5	66	66
	ОБЕД														
58	Бульон мясной концентрированн	160	200	160	200	160	200	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	37,76
	*** мясо говядина 2-го блюда			***	***	***	***								
	вода			200	250	200	250								
	лук репчатый			4	5	3,6	4,5	0,06	0,075	0	0	0,34	0,43	1,52	1,9
	морковь			4	5	3,2	4	0,04	0,05	0	0	0,22	0,28	1,04	1,3
	соль			1	1,25	1	1,25								
63	Борщ с капустой и картоф со сметаной	200	250												
	сметана			4	5	4	5	0,6	0,75	6	7,5	0,88	1,1	61,2	76,5
	картофель			*	*	50	65	0,56	0,7	0	0	0,72	0,9	15,36	19,2
	свекла			40	50	33,6	42	0,28	0,35	0	0	0,86	1,07	4,48	5,6
	капуста			30	40	21	28	0,21	0,28	0	0	0,96	1,28	4,8	6,4
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,12	1,2	5,28	5,28

	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
	томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
	масло слив			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	1,48	2,25
	масло растит			4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35,96	44,95
292	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,35	2,82	0,85	1,02	24,9	29,88	107	128,4
	Жаркое по- домашнему	155	185												
	говядина			92	100	42,3	47	8,01	8,9	2,97	3,3	0	0	60,3	67
	картофель			*	*	112	128	1,79	1,98	0,00	0	17,66	19,6	74,36	82,5
	лук			20	20	18	18	0,3	0,3	0,00	0	1,72	1,72	7,74	7,74
	масл слив			3	4	3	4	0,018	0,03	2,47	4,12	0,027	0,045	22,44	37,4
	томат пюре				10		10		0,36	0,00	0		1,18		6,3
394	Свежий помидор	34	51	40	60	34	51	0,12	0,18	0,00	0	1,16	1,74	5,08	7,62
	Компот	180	200							0,00	0				
	сухофрукты			12	15	12	15	0,19	0,24	0,00	0	7,74	9,67	32,83	41,04
	сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9,98	11,88	37,4	44,88
	кислота лимонная			0,18	0,2	0,18	0,2								
	вода			180	200	180	200								
	Итого в обед							14,97	17,59	17,940	23,41	69,195	83,602	482,73	593,95
	ПОЛДНИК														
442	Пирог открытый с повидлом	50/5	50/20												
	повидло			5	20	5	20	0,02	0,08	0	0	3,43	13,72	13	52
	мука			40	40	40	40	4,68	4,68	0,72	0,72	28,32	28,32	131,2	131,2
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло слив			2	2	2	2	0,012	0,012	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
	яйцо			5	10	4,25	8,5	0,63	1,27	0,57	1,15	0,035	0,07	7,85	15,7
	дрожжи			0,1	0,13	0,1	0,13	0,01	0,01	0,004	0,004	0,008	0,008	0,085	0,085
	вода		молоко	15	25	15	25	0,015	0,025	0,3	0,5	0,45	0,75	6,75	11,25
	соль			0,3	0,3	0,3	3								
	масло растит			3	5	3	5	0	0	3	3	0	0	26,97	26,97
420	Кефир	150	180	155	185	150	180	3	3,6	4,5	5,4	7,05	8,46	81	97,2
	ИТОГО В ДЕНЬ							33,7	40,42	45,254	55,25	190,301	253,27	1277,43	1520,8
	НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

7 день

7 день															
номер рец	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
243	ЗАВТРАК Вареники ленивые	70	110												
	Творог			50	70	50	70	6	8,4	4,5	6,3	1,65	2,31	70,5	98,7
	мука			25	25	25	25	2,7	2,7	0,35	0,35	19,71	19,71	88,83	88,83
	сахар			5	10	5	10	0	0	0	0	5	10	18,7	37,4
	яйцо			10	15	8,5	1275	1,27	1,9	1,15	1,49	0,07	1,18	15,7	23,55
	соль			0,16	0,27	0,16	0,27								
	масло слив			5	5	5	5	0,03	0,03	3,62	3,62	0,065	0,065	33,05	33,05
416	Какао с молоком	150	180												
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
	сахар			8	10	8	10	0	0	0	0	7,98	9,98	29,92	37,4
	какао			1	1,25	1	1,25								
	вода			10	30	10	30								
	итого в завтрак							12,8	16,03	13,82	16,26	40,055	50,295	332,3	399,93
	2- завтрак														
386	Плоды свежие	*	*	155	160	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
	ОБЕД														
59	Бульон мясной детский	160	200												
	вода			225	280	225	280								
	мясо говядина			16	21	11	14,7	2,24	2,94	0,78	1,02	0	0	16	21
	лук репчатый			2	3	1,8	2,7	0,03	0,045	0	0	0,17	0,25	0,76	1,14
	морковь			2	3	1,6	2,4	0,02	0,03	0	0	0,11	0,16	0,52	0,78
	соль			1,6	2	1,6	2								
87	Суп картофель с бобо	200	250												
	картофель			*	*	68,4	76,6	0,95	1,07	0	0	9,43	10,57	39,74	44,5
	фасоль или горох			10	15	9	14	2,3	3,45	0,16	0,24	5,75	8,62	32,3	48,45
	или чечевица														
	масло растит			3	3	3	3	0	0	2,99	2,99	0	0	26,97	26,97
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28
	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74

303 Тефтели из мяса говяд	60	80												
говядина			92	128	63	91	12,69	18,33	4,41	6,37	0	0	90,72	131,04
хлеб пшеничный			8	11	8	11	0,66	0,91	0,16	0,22	3,84	5,29	18,16	24,97
молоко			5	5	5	5	0,005	0,005	0,1	0,1	0,15	0,15	2,25	2,25
лук			15	20	14	18	0,22	0,3	0	0	1,29	1,72	5,8	7,74
масло слив для прип лука			2	2	2	2	0,012	0,012	1,45	1,45	0,026	0,026	13,22	13,22
мука пшеничная			4	4	4	4	0,46	0,46	0,072	0,072	2,92	2,92	13,12	13,2
масло для запекания			4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	26,97	26,97
вода			12	16	12	16								
374 Соус сметанный с луком	60													
(соус белый основной №365)		80												
мука			1	2	1	2	0,017	0,234	0,18	0,036	0,7	1,416	3,28	6,56
вода или отвар			45	60	45	60								
лук			0,5	1	0,45	9	0,007	0,015	0	0	0,043	0,086	0,19	0,38
(соус сметанный N 372)														
сметана			14	14	14	14	2,1	2,1	21	21	3,08	3,08	214,2	214,2
соль			0,24	0,24	0,24	0,24								
(соус сметанный с луком)														
лук			12	16	10,8	14,4	0,18	0,24	0	0	1,03	1,29	4,56	6,08
масло слив для прип лука			1	1	2	2	0,006	0,012	0,82	1,65	0,009	0,018	7,48	14,06
томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
355 Капуста тушеная	120	150												
Капуста			170	215	136	172	2,38	3,64	0	0	7,32	9,24	38,08	48,16
масло растит			1	3	1	3	0	0	4	5,99	0	0	35,96	53,94
томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	5,28
лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
мука			2	2	2	2	0,23	0,23	0,036	0,036	1,41	1,41	6,56	6,56
сахар			2	2	2	2	0	0	0	0	1,8	1,8	7,48	7,48
Хлеб пшеничный	55	70	55	70	55	70	4,98	8,19	1,2	1,26	25,86	49,56	136,2	225,6
400 Кисель	150	180												
крахмал			5	7,5	5	7,5	0	0	0	0	2,9	4,35	11,95	17,92
сахар			13	15	13	15	0	0	0	0	12,97	14,97	48,62	56,1

сок				67,5	67,5	67,5	67,5	0	0	0	0	7,8	7,8	31,2	31,2
вода				80	115	80	115								
Итого в обед								30,55	43,57	41,36	46,43	93,9	131,75	856,89	1082,8
Полдник															
261 Рыба тушеная с овощами	60	80													
рыба				75	90	48	50	9,04	11,36	0,23	0,294	0	0	39	49
вода				10	15	10	15					1,2	1,8	5,28	7,92
морковь				20	30	16	24		0,072		0				
томат пюре				5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
лук				20	20	18	18	0,3	0,3	0	0	1,72	1,72	7,74	7,74
масло растит				3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	26,97	35,96
120 Картофель отварной	100	120													
Картофель отварной				*	*	100	120	1,4	1,68	0	0	13,8	16,56	58,1	69,72
масло сливочное				4	5	4	5	0,024	0,03	3,3	4,12	0,036	0,045	29,92	37,4
Хлеб ржаной	30	45		30	45	30	45	1,41	2,11	0,51	0,76	14,94	22,41	64,2	96,3
414 Кофейный н-к с молоком	150	180													
кофейный н-к				2	2,5	2	2,5								
молоко				140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
сахар				7	10	7	10	0	0	0	0	6,86	9,98	26,18	37,4
вода				10	30	10	30								
Итого полдник								15,15	18,73	11,24	13,67	44,73	60,155	336,14	425,59
итого в день								46,15	78,81	66,42	76,36	193,98	258,52	1587,43	1974,6
НОРМА								36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

	сок			67,5	67,5	67,5	67,5	0	0	0	0	7,8	7,8	31,2	31,2
	вода			80	115	80	115								
	Итого в обед							30,55	43,57	41,36	46,43	93,9	131,75	856,89	1082,8
	Полдник														
261	Рыба тушеная с овощами	60	80												
	рыба			75	90	48	50	9,04	11,36	0,23	0,294	0	0	39	49
	вода			10	15	10	15								
	морковь			20	30	16	24		0,072		0	1,2	1,8	5,28	7,92
	томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
	лук			20	20	18	18	0,3	0,3	0	0	1,72	1,72	7,74	7,74
	масло растит			3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	26,97	35,96
120	Картофель отварной	100	120												
	Картофель отварной			*	*	100	120	1,4	1,68	0	0	13,8	16,56	58,1	69,72
	масло сливочное			4	5	4	5	0,024	0,03	3,3	4,12	0,036	0,045	29,92	37,4
	Хлеб ржаной	30	45	30	45	30	45	1,41	2,11	0,51	0,76	14,94	22,41	64,2	96,3
414	Кофейный н-к с молоком	150	180												
	кофейный н-к			2	2,5	2	2,5								
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
	сахар			7	10	7	10	0	0	0	0	6,86	9,98	26,18	37,4
	вода			10	30	10	30								
	Итого полдник							15,15	18,73	11,24	13,67	44,73	60,155	336,14	425,59
	Итого в день							46,15	78,81	66,42	76,36	193,98	258,52	1587,43	1974,6
	НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

		8 день													
номер реп	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
ЗАВТРАК															
101	Молочный вермишелевый суп	180	200												
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			20	20	20	20								
	вермишель			8	12	8	12	0	0	0	0	2,99	2,99	11,22	11,22
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	0,018	0,018	14,96	14,96
3	Бутерброд с сыром	42	57												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
	масло сливочное			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	сыр			7	13	6,4	12	4,76	8,84	1,89	3,51	0	0	25,27	46,93
412	Чай с сахаром	150/7	180/10												
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	вода			130	150	130	150								
410	чай -заварка	20	30												
	Чай			0,0007	0,0008	0,0007	0,0008								
	вода			20	30	20	30								
	Итого в завтрак							10,37	15,65	12,76	15,08	37,063	47,803	290,93	365,69
	2- завтрак														
386	Фрукты свежие	*	*	155	160	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
	Обед														
59	Бульон мясной детский	160	200												
	мясо говядина			16	21	11	14,7	2,24	2,94	0,78	1,02	0	0	16	21
	лук репчатый			2	3	1,8	2,7	0,03	0,045	0	0	0,17	0,25	0,76	1,14
	вода			225	280	225	280								
	морковь			2	3	1,6	2,4	0,02	0,03	0	0	0,11	0,16	0,52	0,78
	соль			1,6	2	1,6	2								
63	Борщ с капустой и и картофелем	200	250												
	сметана			4	5	4	5	0,6	0,75	6	7,5	0,88	1,1	61,2	76,5
	картофель			*	*	50	65	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	19,2

свекла			40	50	33,6	42	0,56	0,7	0	0	0,72	0,9	15,36	6,4	
капуста			30	40	21	28	0,21	0,28	0	0	0,96	1,28	4,8	5,28	
морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,2	1,2	5,28	7,74	
лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	3,15	
томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	22,44	
масло слив			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	44,95	
масло растит			4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35,96		
339 Картофельное пюре	120	150												75,53	
картофель			*	*		137	144	1,4	1,82	0	0	13,8	17,94	58,1	5,4
молоко			10	10	10	10	0,2	0,2	0,3	0,3	0,47	0,47	5,4	37,4	
масло сливочное			4	5	4	5	0,024	0,03	3,3	4,12	0,36	0,045	29,92	44,2	
259 Рыба припущенная	60	80													
минтай			75	90	48	50	5,9	5,9	2,13	2,13	0	0	44,2	44,2	
вода			10	15	10	15									
лук репчатый			3	4	2	3	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	3,15	
масло сливочное			3	3	3	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	44,95	
Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,35	2,82	0,85	1,02	24,9	29,88	107	128,4	
394 Компот	180	200													
сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9,98	11,88	37,4	44,88	
кислота лимонная			0,18	0,2	0,18	0,2									
вода			180	200	180	200									
сухофрукты			12	15	12	15	0,19	0,24	0,00	0	7,74	9,67	32,83	41,04	
Итого в обед							15,32	17,92	20,66	26,03	77,466	97,499	557,42	674,57	
ПОЛДНИК															
250 Пудинг из творога с рисом	65	130													
творог			70	80	70	80	8,4	9,6	6,3	7,2	2,31	2,64	98,7	112,8	
крупа рис			7	14	7	14	0	0	0	0	5,11	10,22	22,61	45,22	
сахар			7	13	7	13	0	0	0	0	6,3	11,7	26,18	48,62	
яйцо			5	15	4,25	12,7	0,63	1,89	0,57	1,71	0,035	0,1	7,85	23,5	
масло слив			1	3	1	3	0,03	0,045	0,3	0,45	0,013	0,039	6,61	19,83	
сметана			4	4	4	4	0,6	0,6	6	6	0,88	0,88	61,2	61,2	
масло растит			2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17,98	26,97	
369 Соус молочный сладкий	15	30													

	масло слив			1	1	1	1	0,06	0,06	0,72	0,72	0,013	0,013	6,61	6,61
	молоко			7	15	7	15	0,14	0,3	0,21	0,45	0,32	0,7	3,78	8,1
	мука			1	1	1	1	0,12	0,12	0,018	0,018	0,84	0,84	3,28	3,28
	вода			7	15	7	15								
	сахар			3	3	3	3	0	0	0	0	3	3	11,22	11,22
	ванилин			0,015	0,015	0,015	0,015								
420	Кефир	150	180	155	185	150	180	3	3,6	4,5	5,4	7,05	8,46	81	97,2
	Итого в день							39,26	50,56	54,25	66,51	156,03	200,91	1261,25	1579,2

9 день

		9 день													
номер рец	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
	ЗАВТРАК														
101	Суп молочный с кукурузной круп	180	200												
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2
	вода			20	20	20	20								
	круп кукур			8	12	8	12	0,8	1,2	0,18	0,27	4	6	26,4	39,6
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	1,65	1,65	14,96	14,96
3	Бутерброд с сыром	42	57												
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4
	масло сливочное			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	сыр			7	13	6,4	12	4,76	8,84	1,89	3,51			25,27	46,93
411	Чай с сахаром	150/7	180/12												
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88
	вода			130	150	130	150								
410	чай -заварка	20	30												
	Чай			0,0007	0,0008	0,0007	0,0008								
	вода			20	30	20	30								
	2- завтрак														
386	Плоды свежие	*	*	155	160	*	*	0,45	0,48	0	0	15,3	16,32	62,1	66,24
ОБЕД															
58	Бульон мясной концентрированн	160	200	160	200	160	200	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	37,76
	*** мясо кур 2-го блюда			***	***	***	***								
	вода			200	250	200	250								
	лук репчатый			4	5	3,6	4,5	0,06	0,075	0	0	0,34	0,43	1,52	1,9
	морковь			4	5	3,2	4	0,04	0,05	0	0	0,22	0,28	1,04	1,3
	соль			1	1,25										
83	Суп картофель на мясном б-не	200	250												
	хлеб пшен			33	47	33	47	1,66	2,49	0,4	0,6	9,62	14,43	45,4	68,1
	картофель			*	*	68,4	76,6	0,95	1,07	0	0	9,43	10,57	39,74	44,5

масло растит				3	3	3	3	0	0	2,99	2,99	0	0	26,97	26,97
морковь				20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,12	1,2	5,28	5,28
лук				10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
масло слив				2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44
332 Рис отварной		90	110												
рис				40	50	40	50	2,8	3,5	0,24	0,3	38,65	46,38	193,8	226,1
масло слив				2	5,2	2	5,2	0,012	0,03	1,65	4,26	0,018	0,046	14,96	38,89
294 Бефстроганов		42	47												
говядина				92	100	42,3	47	8,01	8,9	2,97	3,3	0	0	60,3	67
373 Соус сметанный с с томатом		15	30												
(соус белый основной №365)															
мука				1	2	1	2	0,017	0,234	0,18	0,036	0,7	1,416	3,28	6,56
вода или отвар				11	22	11	22								
лук				0,5	1	0,45	9	0,007	0,015	0	0	0,043	0,086	0,19	0,38
Соус сметанный №372															
сметана				9	10	9	10	0,9	1,05	9	10,5	0,18	0,21	12,24	14,28
соль				0,12	0,24	0,12	0,24								
соус сметанный с томатом №373															
томатное пюре				5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
Хлеб пшеничный		55	70	55	70	55	70	4,98	8,19	1,2	1,26	25,86	49,56	136,2	225,6
10 Салат из горошка зеленого															
консервированного		40	60	*	*	38	57	1,2	1,8	0	0	2,76	4,14	15,96	23,94
горошек															
масло растит				1	2	1	2	0	0	0,1	0,2	0	0	0,89	1,78
зелень(лук)				5	5	4	4	0,045	0,045	0	0	0,15	0,15	0,8	0,8
400 Кисель		150	180												
крахмал				5	7,5	5	7,5	0,21	0,31	0,003	0,005	2,9	4,35	11,95	17,92
сахар				13	15	13	15	0	0	0	0	12,97	14,97	48,62	56,1
сок				67,5	67,5	67,5	67,5	0	0	0	0	7,8	7,8	31,2	31,2
вода				80	115	80	115								
Итого в обед								26,31	36,52	21,58	27,18	139,529	207,21	805,96	1114,3
Полдник															
227 Яйцо вареное		40	40	46	46	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8

54 Икра кабачковая	40	60	42	63	40	60	0,16	0,24	0,08	0,12	1,6	2,4	7,56	11,34
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,88	2,35	0,68	0,85	19,92	24,9	85,6	107
414 Кофейный н-к с молоком	150	180												
кофейный н-к			2	2,5	2	2,5								
молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
сахар			7	10	7	10	0	0	0	0	6,86	9,98	26,18	37,4
вода			90	108	90	108								
Вафли	15	35	15	35	15	35	0,45	1,05	0,3	0,98	8,01	28	35	12,25
итого в полдник							10,37	11,72	9,86	11,05	42,25	72,61	292,74	311,79
Итого в день							37,13	48,72	31,44	38,23	197,079	296,14	1160,8	1492,4
НОРМА							36,75	47,25	41	52	178	228,35	1225	1575,5

		10 день														
номер реп	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	
101	ЗАВТРАК Суп молочный с гречневой крупой	180	200													
	молоко			160	180	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	7,52	8,46	86,4	97,2	
	вода			20	20	20	20									
	гречневая крупа			10	10	10	10	1,26	1,26	0,26	0,026	6,8	6,8	3,29	32,9	
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7	
	масло сливочное			2	2	2	2	0,012	0,018	1,65	1,65	1,65	1,65	14,96	14,96	
3	Бутерброд с маслом	37	47													
	хлеб пшеничный			30	40	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,8	94,4	
	масло сливочное			7	7	7	7	0,035	0,035	5,77	5,77	0,063	0,063	52,36	52,36	
414	Чай с сахаром	150/7	180/12													
	сахар			7	12	7	12	0	0	0	0	7	11,97	26,18	44,88	
	вода			130	150	130	150									
410	чай -заварка	20	30													
	Чай			0,0007	0,0008	0,0007	0,0008									
	вода			20	30	20	30									
	2- завтрак															
418	Сок	150	150	150	150	150	150	0	0	0	0	16,5	16,5	66	66	
ОБЕД																
58	Бульон мясной	концентрированн	160	200	160	200	160	200	0,7	0,91	0	0	6,09	8,97	29,05	37,76
	вода			200	250	200	250									
	лук репчатый			4	5	3,6	4,5	0,06	0,075	0	0	0,34	0,43	1,52	1,9	
	морковь			4	5	3,2	4	0,04	0,05	0	0	0,22	0,28	1,04	1,3	
	соль			1	1,25	1	1,25									
73	Щи из свежей капусты	200	250													
	с картофелем															
	сметана			4	5	4	5									
	масло сливоч			2	3	2	3	0,012	0,018	1,65	2,47	0,018	0,027	14,96	22,44	
	масло расти			4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35,96	44,95	
	картофель			*	*	55	60	0,77	0,84	0	0	7,59	8,28	31,95	34,86	

	капуста			50	62	40	50	0,7	0,86	0	0	2,15	26,66	11,2	14,88
	морковь			20	20	16	16	0,2	0,2	0	0	1,12	1,2	5,28	5,28
	лук			10	20	9	18	0,15	0,3	0	0	0,86	1,72	3,87	7,74
	томат пюре			5	5	5	5	0,18	0,18	0	0	0,59	0,59	3,15	3,15
448	Пицца	"Детская"	120	150											
436	Тесто														
	мука			40	40	40	40	4	4	0,72	0,72	28	28	131,2	131,2
	яйцо			5	10	4,25	8,5	0,635	1,27	0,57	1,15	0,035	0,07	7,85	15,7
	сахар			2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	7,48	7,48
	масло слив			2	2	2	2	0,02	0,03	3,3	4,12	0,036	0,045	29,92	37,4
	соль			0,3	0,3	0,3	0,3								
	дрожжи			0,1	0,13	0,1	0,13	0,01	0,012	0,004	0,004	0,083	0,083	0,085	0,085
	вода			15	15	15	15								
	масло расти			3	3	3	3	0		3	3	0	0	26,97	26,97
	Начинка														
	колбаса				60		59		5,04		2,04	0	0		31,46
	говядина			92	40	63	28	13,69	5,84	4,41	1,96	0	0	90,72	40,32
	томат пюре			5	5	5	5	0,1	0,1	0	0	0,33	0,33	1,89	1,89
	сыр твердый			2	8	1,84	7,36	0,33	2,14	0,6	2,4	0	0	7,22	28,88
	огурец свежий	34	51	40	60	34	51	0,24	0,36			0,44	0,66	2,8	4,2
	Хлеб пшеничный	25	50	25	50	25	50	2,75	4,15	0,45	0,65	17,5	24,05	82	113,5
394	Компот		180	200											
	сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9,98	11,88	37,4	44,88
	кислота лимонная			0,18	0,2	0,18	0,2								
	вода			180	200	180	200								
	сухофрукты			12	15	12	15	0,19	0,24	0,00	0	7,74	9,67	32,83	41,04
	Итого в обед							25,57	27,61	24,7	31,01	93,742	135,72	690,375	816,81
223	Макаронник		135	180											
	вода			92	124	92	124								
	макароны			32	43	32	43	3,32	4,47	0,28	0,38	24,06	32,33	106,24	142,24
	масло слив			5	5	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	яйцо			10	14	8,5	11,9	1,15	1,68	0,92	1,54	0,07	0,09	15,7	21,98
	масло растит для смазки противня			2	3	2	3			2	3			17,98	26,97

416	сахар			6	8	6	8	0	0	0	0	5,98	7,98	22,44	29,92
	сухари			3	3	3	3	0,24	0,24	0,06	0,06	1,44	1,44	6,81	6,81
	Какао с молоком	150	180												
	Какао			1	1,25	1	1,25								
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	5,58	7,05	75,6	81
	сахар			8	10	8	10	0	0	0	0	7,98	9,98	29,92	37,4
	вода			10	30	10	30								
	итого в полдник							7,54	9,42	11,58	13,6	45,155	58,915	312,09	383,72
	Итого в день							33,11	37,03	36,28	44,61	155,397	211,13	1068,47	#3НАЧ!

Перспективное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5 -часовым пребыванием

Утверждаю

Заведующий Д.А. Н. Н. Корсун

" 31 " 05 2017 г.



		1 день													
номер рецепт	Наименование блюда	Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
191	Каша вязкая из смеси круп	155	205												
3	вариант с изюмом (3 вариант)														
	гречка			21	28	21	28	2,52	3,36	0,55	0,72	14,28	19,04	69,09	92,12
	пшено			11	15	11	15	1,32	1,8	0,31	0,43	6,93	9,45	36,74	50,1
	молоко			110	140	110	140	2,2	2,8	3,3	4,2	5,17	6,58	59,4	75,6
	масло сл			5	5	5	5	0,003	0,003	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4
	сахар			5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18,7	18,7
	изюм			4	5	4	5	0,064	0,08	0	0	2,56	3,22	10,92	13,68
	яйцо			15	15	12,8	12,8	1,9	1,9	1,49	1,49	1,18	1,18	7,92	7,92
414	Кофейный н-к с молоком	150	180												
	кофейный н-к			1,6	2	1,6	2								
	молоко			140	150	140	150	2,8	3	4,2	4,5	9,45	7,05	50,1	81
	сахар			7	10	7	10	0	0	0	0	6,86	9,98	26,18	37,4
	вода			10	30	10	30								
	Печенье	10	30	10	30	10	30	0,074	0,22	1	3	7,62	22,86	40,6	121,8
	Итого в завтрак							10,88	13,16	14,97	18,46	59,095	84,405	357,05	535,72
	2-й завтрак														
418	Сок	150	150	150	150	150	150	0	0	0	0	16,5	16,5	66	66
	ОБЕД														
59	Бульон мясной детский	160	200												
	вода			225	280	225	280								
	мясо говядина			16	21	11	14,7	2,24	2,94	0,78	1,02	0	0	16	21
	лук репчатый			2	3	1,8	2,7	0,03	0,045	0	0	0,17	0,25	0,76	1,14
	морковь			2	3	1,6	2,4	0,02	0,03	0	0	0,11	0,16	0,52	0,78