

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,72	14,03	66,52	411,25
	Каша ячневая молочная жидкая	200		5,30	7,40	33,73	199,80
	крупя ячневая	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	батон нарезной из муки высшего сорта	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				18,14	15,85	83,39	542,84
	Салат из моркови	60		0,75	0,06	6,97	31,38
	морковь свежая	72,00	60,00				
	сахар	0,50	0,50				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,39	3,91	6,78	67,80
	капуста белокачанная свежая	90,00	80,00				
	картофель	32,00	24,00				
	морковь свежая	13,00	10,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	говядина	22,00	20,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Котлета рубленая из птицы	80		9,6	6,34	10,14	122,9
	птица (филе)	60,00	59,00				
	хлеб пшеничный	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Подлив	50		0,41	1,8	2,5	27,5
	вода или бульон	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь свежая	5,00	4,00				
	лук репчатый	2,00	1,70				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Макаронные изделия отварные	130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Компот из сухофруктов	180		0,14	0,00	17,40	86,30
	сухофрукты	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
	Хлеб ржаной	15		1,74	0,18	5,01	26,10
Подник				6,26	7,48	33,32	252,57
	Пудинг из творога с яблоком	100		4,3	4,2	7,8	96,30
	творог 5% - 9%	79,00	78,00				
	яблоки свежие	40,00	24,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	сметана 15%	4,00	4,00				
	Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	22,00	93,00
	плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
	сахар	6,00	6,00				
Итого за день				35,72	37,62	192,63	1249,32

Итого	1 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
98,00	Хлеб	45,00		53,00	
4,50	Мука			2,50	2,00
20,00	Крупы, бобовые	20,00			
45,00	Макаронные изделия			45,00	
24,00	Картофель			24,00	
165,70	Овощи, зелень (нетто)			165,70	
124,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		24,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
0,00	Соки				
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
59,00	Цыпленок 1 категории (нетто)			59,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
240,00	Молоко, кисломолочные прод	240,00			
78,00	Творог				78,00
0,00	Сыр				
9,00	Сметана			5,00	4,00
19,50	Масло сливочное	10,00		5,50	4,00
7,00	Масло растительное			7,00	
10,00	Яйца				10,00
24,50	Сахар	7,00		9,50	8,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
0,00	Какао				
2,60	кофейный напиток	2,60			
0,00	дрожжи				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,67	11,50	60,01	378,90
	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	76,00	76,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60		2,9	0,10	4,70	31,00
	горошек зеленый консервированный	92,00	60,00				
	Бутерброд с джемом	40		1,8	0,20	24,40	107,00
	джем (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				28,57	16,16	51,85	543,78
	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64	138,00
	говядина	22,20	20,00				
	свекла	64,00	51,00				
	картофель	37,00	28,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	5,00	4,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	бульон	160,00	160,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Рыба припущенная	80		19,23	6,30	0,50	136,42
	горбуша неразделанная с головой	153,00	101,00				
	или горбуша потрошенная с головой	142,00	101,00				
	или минтай потрошенный без головы	130,00	101,00				
	лук репчатый	4,00	3,00				
	морковь	4,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Пюре картофельное	130		3,12	6,06	2	113,36
	картофель	132,00	111,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,2	0,20	14,6	48,9
	Хлеб ржаной	15		1,74	0,18	5,01	26,10
Подник				10,91	14,56	56,12	322,57
	Булочка Домашняя	75		5,4	8,8	47,48	225,37
	мука пшеничная высшего сорта	38,50	38,50				
	сахар	6,60	6,60				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	8,90	8,90				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	яйцо	1,14	1,14				
	дрожжи хлебопекарные сухие	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	21,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				57,65	42,42	189,78	1336,25

Итого	2 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
99,00	Хлеб	54,00		45,00	
38,50	Мука				38,50
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
139,00	Картофель			139,00	
191,00	Овощи, зелень (нетто)	60,00		131,00	
46,00	Фрукты свежие (брутто)			46,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
20,00	Мясо I категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыплята I категории (нетто)				
101,00	Рыба -филе (нетто)			101,00	
0,00	Субпродукты				
340,00	Молоко, кисломолочные prod.	119,00		20,00	201,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
23,90	Масло сливочное	10,00		5,00	8,90
2,60	Масло растительное			2,00	0,60
77,14	Яйца	76,00			1,14
24,60	Сахар	9,00		9,00	6,60
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,80	Дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,10	0,40

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,70	13,40	75,56	423,90
275	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	200		6,50	7,40	35,46	188,00
	крупа пшеничная	40,00	40,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	160,00	160,00				
	сахар	2,00	2,00				
	яблоки свежие	17,00	15,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Бутерброд с сыром	40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				24,41	22,37	69,69	642,55
	Винегрет овощной	60		1,10	2,50	4,60	56,80
	свёкла	24,00	20,00				
	картофель	35,00	25,00				
	морковь	16,00	12,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Суп картофельный с бобовыми	200		4,39	4,22	13,06	107,8
	говядина	22,00	20,00				
	картофель	54,00	40,00				
	горох	16,00	16,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	морковь	13,00	10,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Голубцы ленивые	200		14,10	9,08	15,62	253,25
	говядина	98,00	80,00				
	капуста белокачанная	121,00	96,00				
	рис	8,00	8,00				
	лук репчатый	20,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Соус сметанный	50		0,90	6,20	2,60	71,00
	сметана 15%	13,00	13,00				
	мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Компот из сухофруктов	180		0,14	0	17,4	86,3
	смесь сухофруктов	14,00	14,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Подник				8,56	7,24	34,02	254,57
	Запеканка морковная с творогом	100		7,20	4,20	18,10	142,70
	морковь	44,00	38,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,00	18,00				
	крупа манная	6,00	6,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	творог 9%	55,00	54,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	Чай с лимоном	180		0,00	0,00	12,40	48,60
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	лимон свежий	8,00	7,00				
Итого за день				50,27	43,27	188,67	1363,68

Итого	3 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
94,00	Хлеб	54,00		40,00	
6,00	Мука			4,00	2,00
70,00	Крупы, бобовые	40,00		24,00	6,00
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
202,00	Овощи, зелень (нетто)			164,00	38,00
122,00	Фрукты свежие (брутто)	15,00	100,00		7,00
14,00	Фрукты сухие			14,00	
0,00	Соки				
100,00	Мясо 1 категории (нетто)			100,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
328,00	Молоко, кисломолочные продукты	270,00			58,00
54,00	Творог				54,00
12,00	Сыр	12,00			
0,00	Сметана				
15,00	Масло сливочное	9,00			6,00
10,00	Масло растительное			10,00	
4,00	Яйца				4,00
28,00	Сахар	8,00		9,00	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
2,40	Какао	2,40			
0,00	кофейный напиток				
0,00	Дрожжи				
3,00	Соль йодированная	0,30		2,70	

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,12	10,44	55,51	347,60
	Суп молочный с макаронами	200		5,70	5,90	25,82	152,00
	молоко 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	сахар	1,00	1,00				
	макаронные изделия высшего сорта	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Бутерброд с повидлом	40		1,6	3,00	10,90	99,80
	повидло фруктовое (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				22,77	22,11	107,80	646,04
	Салат Витаминный	60		0,78	3,60	3,81	51,60
	капуста белокачанная свежая	46,00	38,00				
	яблоки свежие	15,00	13,00				
	морковь	10,00	7,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	Суп-пюре картофельный с гренками	200		4,86	6,04	23,54	168,00
	картофель	107,00	80,00				
	морковь	5,00	4,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	70,00	70,00				
	мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Гренки хлебные пшеничные	20		2,77	0,24	13,62	61,94
	хлеб пшеничный	38	32				
	Шницель рыбный натуральный	80		8,50	5,30	8,10	114,00
	горбуша потрошенная с головой	126,00	69,00				
	горбуша неразделанная	126,00	69,00				
	минтай потрошенный	93,00	69,00				
	лук репчатый	20,00	17,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
	Каша гречневая рассыпчатая	130		4,4	6,8	24,3	119,3
	крупа гречневая	44,00	44,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Кисель из кураги	180		0,00	0,00	24,70	98,60
	курага	14,00	14,00				
	сахар	9,00	9,00				
	крахмал картофельный	7,00	7,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
Полдник				4,88	8,01	41,54	268,28
	Пирожок с яблоками	75		4,88	8,01	28,06	217,11
	мука пшеничная высшего сорта	37,5	37,5				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,7	18,7				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	1,5	1,5				
	масло подсолнечное	1,7	1,7				
	сахар	2,00	2,00				
	яйцо	3,7	3,7				
	дрожжи	0,7	0,7				
	яблоки свежие	27	19,5				
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				39,27	40,76	226,65	1352,92

Итого	4 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
102,00	Хлеб	44,00		58,00	
41,50	Мука			4,00	37,50
44,00	Крупы, бобовые			44,00	
16,00	Макаронные изделия	16,00			
80,00	Картофель			80,00	
66,00	Овощи, зелень (нетто)			66,00	
19,50	Фрукты свежие (брутто)				19,50
14,00	Фрукты сухие			14,00	
100,00	Соки		100,00		
0,00	Мясо 1 категории (нетто)				
0,00	Цыпленок 1 категории (нетто)				
69,00	Рыба -филе (нетто)			69,00	
0,00	Субпродукты				
248,70	Молоко, кисломолочные пшл	230,00			18,70
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
0,00	Сметана				
16,50	Масло сливочное	7,00		8,00	1,50
6,70	Масло растительное			5,00	1,70
8,70	Яйца			5,00	3,70
30,00	Сахар	10,00		9,00	11,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,60	Чай	0,30			0,30
0,00	Какао				
0,70	Дрожжи				0,70
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Вторая неделя

Шестой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,36	9,03	68,74	362,60
	Суп молочный с рисом	200		3,10	4,40	22,20	128,00
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	160,00	160,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	сахар	1,60	1,60				
	рис	12,00	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Яйцо вареное	40		2,50	3,00	0,30	34,00
	Бутерброд с джемом	40		1,8	0,20	24,40	107,00
	джем (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
обед				24,13	20,92	94,54	549,44
	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
	огурцы свежие	71,00	61,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Борщ с мясом	200		4,10	6,40	15,20	133,40
	говядина	61,00	52,00				
	свёкла	50,00	42,00				
	капуста белокачанная	45,00	40,00				
	лук репчатый	7,60	6,40				
	морковь	16,00	13,00				
	картофель	80,00	60,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15 %	5,00	5,00				
	Биточки рыбные	80		11,19	2,40	5,20	83,36
	горбуша неразделанная с головой	106,00	63,00				
	горбуша потрошенная с головой	99,00	63,00				
	минтай без головы	80,00	63,00				
	хлеб пшеничный	15,00	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	21,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
322	Картофельное пюре с морковью	130		3,9	7,8	28,6	106,00
	картофель	138,00	90,00				
	морковь	36,90	29,70				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	16,00	16,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,8	0,8				
	Компот из апельсинов с яблоками	180		0,70	0,30	27,70	118,90
	апельсины	20,00	20,00				
	яблоки свежие	26,00	20,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				9,31	9,86	29,94	202,10
	Пирожок с капустой	75		3,8	4,1	21,3	104,90
	мука пшеничная высшего сорта	31,00	31,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	0,20	0,20				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	дрожжи	0,70	0,70				
	<i>фарш капустный</i>						
	капуста белокачанная	61,00	58,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	0,70	0,70				
	яйцо	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				44,30	40,01	215,02	1205,14

Итого	6 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
99,00	Хлеб	44,00		55,00	
31,00	Мука				31,00
12,00	Крупы, бобовые	12,00			
0,00	Макаронные изделия				
150,00	Картофель			150,00	
253,10	Овощи, зелень (нетто)			195,10	58,00
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
52,00	Мясо 1 категории (нетто)			52,00	
0,00	Цыпленок 1 категории (нетто)				
63,00	Рыба-филе (нетто)			63,00	
0,00	Субпродукты				
467,00	Молоко, кисломолочные продукты	250,00		37,00	180,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
13,90	Масло сливочное	8,00		5,00	0,90
8,00	Масло растительное			8,00	
43,00	Яйца	40,00			3,00
20,10	Сахар	10,60		9,00	0,50
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,70	Дрожжи				0,70
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,40	0,10

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,23	17,73	46,23	391,10
	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	76,00	76,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60		1,1	0,20	4,4	24,00
	кукуруза консервированная	100,20	60,00				
	Бутерброд с сыром	40		2,6	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				22,30	12,14	98,28	572,30
	Салат из белокочанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокочанная	59,00	47,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Уха рыбацкая	200		5,80	1,80	16,20	105,00
	горбуша потрошенная с головой	62,00	38,00				
	или горбуша неразделанная	60,00	38,00				
	или минтай без головы непотрошенный	54,00	38,00				
	картофель	80,00	60,00				
	лук репчатый	15,00	12,50				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Плов из отварной говядины	200		11,30	7,80	38,80	270,00
	говядина б/к	76,80	64,80				
	морковь	31,00	25,00				
	лук репчатый	21,40	18,00				
	рис	45,00	45,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из свежих яблок	180		0,18	0,00	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				8,58	10,11	45,39	265,95
	Шанежка с картофелем	70		3,07	4,35	36,75	168,75
	мука пшеничная высшего сорта	31,00	31,00				
	сахар	1,20	1,20				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	1,10	1,10				
	яйцо	1,20	1,20				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	дрожжи	0,80	0,80				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	10,00	10,00				
	<i>масса теста</i>	<i>37</i>					
	картофель	53,00	40,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	7,00	7,00				
	яйцо	2,30	2,30				
	<i>масса картофельного фарша</i>	<i>51</i>					
	яйцо для смазки	0,80	0,80				
	сметана для смазки	4,00	4,00				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				49,61	40,18	211,70	1320,35

Итого	8 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
94,00	Хлеб	44,00		50,00	
31,00	Мука				31,00
45,00	Крупы, бобовые			45,00	
0,00	Макаронные изделия				
100,00	Картофель			60,00	40,00
168,50	Овощи, зелень (нетто)	60,00		108,50	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
64,80	Мясо 1 категории (нетто)			64,80	
0,00	Цыпленок 1 категории (нетто)				
38,00	Рыба -филе (нетто)			38,00	
0,00	Субпродукты				
336,00	Молоко, кисломолочные продукты	139,00			197,00
0,00	Творог				
12,00	Сыр	12,00			
9,00	Сметана			5,00	4,00
13,10	Масло сливочное	9,00		3,00	1,10
6,00	Масло растительное			6,00	
80,30	Яйца	76,00			4,30
16,70	Сахар	6,00		9,50	1,20
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,80	Дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
2,80	Соль йодированная			2,30	0,50

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				5,61	14,73	60,69	392,67
	Каша пшеничная молочная жидкая	200		1,29	8,20	35,20	205,67
	крупа пшеничная	30,00	30,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	батон нарезной из муки высшего сорта	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				16,27	22,11	73,07	572,07
	Салат из моркови и яблок	60		0,50	2,10	4,50	40,50
	морковь	39,70	33,80				
	яблоки свежие	29,3	25,8				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Суп куриный с вермишелью	200		4,80	7,20	17,50	180,00
	кура потрошенная 1 кат	39,10	27,30				
	картофель	100,00	80,00				
	морковь	11,30	9,10				
	лук репчатый	11,30	9,10				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Котлета мясная	80		4,80	8,10	8,20	111,10
	говядина б/к	81,6	68,8				
	хлеб пшеничный	15,20	15,20				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,40	18,40				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Капуста тушеная	130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,30	1,30				
	томатная паста	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из сухофруктов	180		0,14	0,00	17,4	86,3
	смесь сухофруктов	14,00	14,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Подник				20,65	5,49	38,66	297,74
	Запеканка из творога	130		20,59	5,46	18,46	218,40
	творог 9%	122,00	120,00				
	крупа манная	8,00	8,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	Соус ягодный	30		0,06	0,03	6,72	28,17
	сахар	3,00	3,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
	ягоды замороженные	20,00	20,00				
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				43,13	42,59	181,82	1305,14

Итого	7 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
98,20	Хлеб	30,00		63,20	5,00
1,30	Мука			1,30	
38,00	Крупы, бобовые	30,00			8,00
10,00	Макаронные изделия			10,00	
80,00	Картофель			80,00	
194,00	Овощи, зелень (нетто)			194,00	
145,80	Фрукты свежие (брутто)		100,00	25,80	20,00
14,00	Фрукты сушие			14,00	
0,00	Соки				
68,80	Мясо 1 категории (нетто)			68,80	
27,30	Цыпленок 1 категории (нетто)			27,30	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
258,40	Молоко, кисломолочные про-д	240,00		18,40	
120,00	Творог				120,00
0,00	Сыр				
5,00	Сметана				5,00
17,00	Масло сливочное	10,00		2,00	5,00
8,00	Масло растительное			8,00	
5,00	Яйца				5,00
28,00	Сахар	7,00		9,00	12,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	кофейный напиток	2,60			
2,80	Соль йодированная			2,80	

Вторая неделя

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,66	11,89	63,98	365,87
	Каша молочная кукурузная жидкая	200		5,04	3,24	24,48	174,80
	крупа кукурузная	30,00	30,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	батон нарезной из муки высшего сорта	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				30,52	22,70	68,60	616,76
	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34
	свекла	73,00	57,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Расходник Домашний (мясной)	200		3,40	7,10	12,50	142,90
	говядина	64,60	54,60				
	лук репчатый	1,40	1,20				
	морковь	1,5	1,2				
	Бульон мясной детский	150					
	картофель	100,00	80,00				
	капуста белокачанная	20,00	16,00				
	морковь	10,60	8,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	огурцы соленные без уксуса	16,00	12,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Рыба припущенная	80		19,23	6,30	0,50	136,42
	горбуша неразделанная с головой	153,00	101,00				
	или горбуша потрошенная с головой	142,00	101,00				
	или минтай потрошенный без головы	130,00	101,00				
	лук репчатый	4,00	3,00				
	морковь	4,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130		3,11	5,28	16,77	127,40
	картофель	142,00	93,00				
	Соус сметанный	40					
	сметана 15%	13,00	13,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	вода или отвар	39,00	39,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Компот из сухофруктов	180		0,14	0,00	17,40	86,30
	сухофрукты	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подник				4,82	10,50	25,34	216,60
	Запеканка морковная	100		3,46	7,46	21,82	153,33
	морковь	113,00	91,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	17,00	17,00				
	крупа манная	7,00	7,00				
	яйцо	2,00	2,00				
	сметана 15%	2,00	2,00				
	Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	Чай с лимоном	180		0,00	0,00	12,40	48,60
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	лимон свежий	8,00	7,00				
Итого за день				47,60	45,35	167,32	1241,89

Итого	9 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
100,00	Хлеб	60,00		40,00	
5,00	Мука			3,00	2,00
37,00	Крупы, бобовые	30,00			7,00
0,00	Макаронные изделия				
173,00	Картофель			173,00	
188,40	Овощи, зелень (нетто)			97,40	91,00
107,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		7,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
0,00	Соки				
54,60	Мясо 1 категории (нетто)			54,60	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
101,00	Рыба-филе (нетто)			101,00	
0,00	Субпродукты				
297,00	Молоко, кисломолочные прод.	240,00			57,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
20,00	Сметана			18,00	2,00
15,00	Масло сливочное	10,00		3,00	2,00
8,00	Масло растительное			8,00	
0,00	Яйца				
30,00	Сахар	10,00		9,00	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,60	Чай	0,30			0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,06	9,53	65,26	393,40
190	Каша из пшена и риса молочная жидкая Дружба	200		4,60	4,40	32,93	196,80
	рис	10,00	10,00				
	пшено	10,00	10,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2	завтрак			0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				16,86	16,48	63,72	546,30
	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64	138,00
	говядина 1 кат.	22,20	20,00				
	свекла	84,00	71,00				
	картофель	37,00	28,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	5,00	4,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	бульон	160,00	160,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Птица тушеная в соусе	80		6,32	6,56	2,40	131,20
	кура потрошенная 1 кат.	85,70	60,00				
	сметана 15%	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	мука пшеничная	2,00	2,00				
	вода	30,00	30,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Пюре картофельное	130		3,12	6,06	2	113,36
	картофель	132,00	111,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
	Компот из кураги	180		0,80	0,00	26,9	71,64
	курага	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подник				5,70	6,75	18,88	234,87
	Булочка творожная	75		5,70	6,75	5,40	183,70
	мука пшеничная высшего сорта	43,9	43,9				
	мука пшеничная высшего сорта	2,4	2,4				
	сахар	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	1,5	1,5				
	яйцо	6,6	6,6				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	12,9	12,9				
	творог 9%	20,1	20				
	дрожжи	0,8	0,8				
	яйцо	1,8	1,8				
	соль йодированная	0,6	0,6				
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				36,12	32,96	169,66	1265,57

Итого	10 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
94,00	Хлеб	44,00		50,00	
48,30	Мука			2,00	46,30
20,00	Крупы, бобовые	20,00			
0,00	Макаронные изделия				
139,00	Картофель			139,00	
145,00	Овощи, зелень (нетто)			145,00	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
60,00	Цыпленок 1 категории (нетто)			60,00	
0,00	Рыба-филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
272,90	Молоко, кисломолочные продукты	240,00		20,00	12,90
20,00	Творог				20,00
12,00	Сыр	12,00			
15,00	Сметана			15,00	
15,50	Масло сливочное	9,00		5,00	1,50
3,60	Масло растительное			3,60	
8,40	Яйца				8,40
30,00	Сахар	7,00		9,00	14,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,80	Дрожжи				0,80
2,60	кофейный напиток	2,60			
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,16	16,45	62,94	356,87
	Каша Геркулес	200		5,00	8,00	21,50	164,30
	крупа Геркулес	29,00	29,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	Бутерброд с джемом	40		1,8	4,00	19,60	120,80
	джем	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2	завтрак			0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
	Обед			15,56	14,60	94,43	599,54
	Салат Витаминный	60		0,78	3,60	3,81	51,60
	капуста белокачанная свежая	46,00	38,00				
	яблоки свежие	15,00	13,00				
	морковь	10,00	7,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	Суп из овощей	200		1,51	3,06	9,60	73,20
	говядина	22,20	20,00				
	картофель	54,00	40,00				
	морковь	16,00	12,00				
	лук репчатый	14,00	12,00				
	капуста белокачанная	24,00	19,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Печень по-Строгановски	80		5,30	3,70	2,80	93,60
	печень говяжья	90,00	75,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	Соус сметанный	30					
	сметана 15%	13,00	13,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	вода	21,00	21,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	Макаронные изделия отварные	130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	180		0,90	0,36	39,24	163,80
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
	Полдник			20,65	6,88	43,72	339,27
	Сырники из творога	100		18,69	3,60	18,20	183,00
	творог 9%	102,00	100,00				
	мука пшеничная высшего сорта	13,00	13,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	22,00	93,00
	плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
	сахар	6,00	6,00				
	Итого за день			47,97	38,19	210,49	1338,34

Итого	11 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
84,00	Хлеб	44,00		40,00	
18,00	Мука			3,00	15,00
119,00	Крупы, бобовые	119,00			
45,00	Макаронные изделия			45,00	
40,00	Картофель			40,00	
88,00	Овощи, зелень (нетто)			88,00	
113,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	13,00	
18,00	Фрукты сухие				18,00
180,00	Соки			180,00	
20,00	Мясо I категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыпленок I категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
75,00	Субпродукты			75,00	
150,00	Молоко, кисломолочные проз	150,00			
100,00	Творог				100,00
0,00	Сыр				
13,00	Сметана			13,00	
15,00	Масло сливочное	10,00		3,00	2,00
14,00	Масло растительное			10,00	4,00
4,00	Яйца				4,00
18,00	Сахар	10,00			8,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
2,90	Соль йодированная	0,50		2,40	

Третья неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,95	16,46	44,12	381,60
	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	76,00	76,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60		2,9	0,10	4,70	31,00
	горошек зеленый консервированный	92,00	60,00				
	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	батон нарезной из муки высшего сорта	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				20,62	13,02	95,87	590,57
	Салат из свежих огурцов	60		0,46	1,65	1,43	40,38
	огурцы свежие	71,00	61,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		3,50	2,70	12,80	130,30
	<i>Фрикадельки рыбные</i>	<i>40</i>					
	минтай потрошенный без головы	53,30	38,70				
	яйцо	2,00	2,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	картофель	98,00	90,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Зразы рубленые из говядины	80		7,50	4,10	9,70	64,90
	говядина б/к	60,00	50,70				
	батон нарезной из муки высшего сорта	10,70	10,70				
	яйцо	16,00	16,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	6,70	6,70				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	1,30	1,30				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Каша рисовая рассыпчатая	130		5,04	3,93	30,26	176,84
	рис	44,00	44,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Подлив	50		0,41	1,80	2,50	27,50
	бульон или вода	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь	4,00	4,00				
	лук репчатый	1,70	1,70				
	томатная паста	1,70	1,70				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Компот из апельсинов с яблоками	180		0,70	0,30	27,70	118,90
	апельсины	20,00	20,00				
	яблоки свежие	26,00	20,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				7,47	12,28	35,60	289,00
	Слойка с повидлом	75		3,87	5,88	25,10	175,00
	мука пшеничная высшего сорта	42,00	42,00				
	сахар	7,00	7,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	8,00	8,00				
	яйцо	3,70	3,70				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	дрожжи	1,00	1,00				
	повидло	10,00	10,00				
	яйцо	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,20	0,20				
	Кисломолочный напиток для детского питания 2,5%-3,2% (кефир, ряженка, питьевой йогурт)	200		3,60	6,40	10,50	114,00
Итого за день				46,54	41,96	197,39	1352,17

Итого	12 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
95,70	Хлеб	50,00		45,70	
44,50	Мука			2,50	42,00
44,00	Крупы, бобовые			44,00	
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
152,40	Овощи, зелень (нетто)	60,00		92,40	
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
50,70	Мясо I категории (нетто)			50,70	
0,00	Цыплята I категории (нетто)				
38,70	Рыба -филе (нетто)			38,70	
0,00	Субпродукты				
325,70	Молоко, кисломолочные	119,00		6,70	200,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
0,00	Сметана				
23,30	Масло сливочное	10,00		5,30	8,00
4,20	Масло растительное			4,00	0,20
97,70	Яйца	76,00		18,00	3,70
22,00	Сахар	6,00		9,00	7,00
10,00	Кондитерские изделия				10,00
0,00	Чай				
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
2,60	кофейный напиток	2,60			
3,30	Соль йодированная	0,50		2,50	0,30

Третья неделя

Тринадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,60	12,10	43,80	377,00
189	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	200		4,60	6,30	18,30	190,00
	крупка пшено	38,80	38,80				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Бутерброд с сыром	40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				20,60	24,31	71,23	627,01
	Салат из свежих помидор	60		0,68	3,71	2,83	47,46
	помидоры свежие	57,00	46,00				
	лук репчатый	17,00	14,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	Борщ с капустой и картофелем	200		1,46	3,93	10,19	129,75
	говядина 1 кат	22,00	20,00				
	свёкла	40,00	32,00				
	капуста белокачанная	20,00	16,00				
	картофель	20,00	16,00				
	морковь свежая	13,00	10,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	томатная паста	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Шницель из птицы	70		12,00	6,8	8,1	142,0
	филе куриное	59,00	56,00				
	или филе индейки	59,00	56,00				
	или грудка куриная	82,00	56,00				
	хлеб пшеничный	12,00	12,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	10,00	10,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
440	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	130		2,5	9,5	15,1	167,8
	картофель	105,00	84,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	42,00	42,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	капуста белокачанная	103,00	95,00				
	морковь свежая	4,00	3,00				
	лук репчатый	5,30	4,50				
	томатная паста	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	0,90	0,90				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Подник				4,68	7,38	44,61	268,35
	Салат из моркови с курагой	60		1,08	4,28	8,16	102,80
	морковь свежая	58,00	46,00				
	курага	14,30	14,00				
	сахар	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Яйцо вареное	40		2,50	3,00	0,30	34,00
	Кисель из концентрата	180		0,00	0,00	28,85	107,10
	Кисель сухой	22,00	22,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
Итого за день				38,48	44,05	169,04	1315,02

Итого	13 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
98,00	Хлеб	24,00		59,00	15,00
0,90	Мука			0,90	
38,80	Крупы, бобовые	38,80			
0,00	Макаронные изделия				
100,00	Картофель			100,00	
285,50	Овощи, зелень (нетто)			239,50	46,00
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
14,00	Фрукты сухие				14,00
0,00	Соки				
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
56,00	Цыпленок 1 категории (нетто)			56,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
312,00	Молоко, кисломолочные продукты	260,00		52,00	
0,00	Творог				
12,00	Сыр	12,00			
5,00	Сметана			5,00	
12,00	Масло сливочное	9,00		3,00	
10,50	Масло растительное			8,50	2,00
44,00	Яйца			4,00	40,00
16,00	Сахар	7,00		9,00	
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
3,10	Соль йодированная	0,80		2,30	

Третья неделя

Четырнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,40	15,92	49,01	373,87
	Суп молочный с вермишелью	200		7,16	8,36	25,82	208,80
	молоко 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	сахар	1,00	1,00				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Бутерброд с повидлом	40		1,6	3,00	10,90	99,80
	повидло фруктовое	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб ржаной	15		1,74	0,24	0,18	26,10
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				25,26	15,25	85,32	600,38
	Салат из белокачанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокачанная	59,00	47,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Рассольник Ленинградский	200		2,18	4,32	15,66	111,88
	говядина	21,23	16,00				
	картофель	67,60	50,70				
	крупя перловая	3,40	3,30				
	лук репчатый	4,00	3,30				
	огурцы соленые без уксуса	20,10	10,10				
	морковь	9,07	6,80				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Жаркое по-домашнему	200		18,8	8,46	21	273,00
	говядина	107,00	79,00				
	картофель	133,00	100,00				
	томатная паста	2,40	2,40				
	морковь	20,00	20,00				
	лук репчатый	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из сухофруктов	180		0	0,00	28,85	107,10
	сухофрукты	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подлник				12,63	13,71	17,04	250,70
	Расстегай Московский	75		7,12	7,95	8,40	153,50
	Минтай б/головы непотрошенный	48,00	40,00				
	- горбуша неразделанная	61,00	40,00				
	- горбуша потрошенная с головой	63,00	40,00				
	- сельдь неразделанная	64,00	40,00				
	мука	38,00	38,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	2,10	2,10				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	19,00	19,00				
	дрожжи	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				51,79	45,08	173,17	1315,95

Итого	14 день	завтрак	2 завтрак	обед	подлник
79,00	Хлеб	39,00		40,00	
38,00	Мука				38,00
3,30	Крупы, бобовые			3,30	
16,00	Макаронные изделия	16,00			
150,70	Картофель			150,70	
115,60	Овощи, зелень (нетто)			115,60	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
95,00	Мясо 1 категории (нетто)			95,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
40,00	Рыба -филе (нетто)				40,00
0,00	Субпродукты				
429,00	Молоко, кисломолочные продукты	230,00			199,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
7,00	Масло сливочное	7,00			
11,10	Масло растительное			9,00	2,10
0,00	Яйца				
20,00	Сахар	10,00		9,50	0,50
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,80	Дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
3,60	Соль йодированная	0,50		2,30	0,80

Третья неделя

Пятнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,46	11,13	60,33	394,60
Каша гречневая молочная		200		8,00	6,00	28,00	198,00
	крупя гречневая	40,00	40,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
Бутерброд с сыром		40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
Кофейный напиток с молоком		180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
Хлеб пшеничный		20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
Фрукты свежие		100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				16,26	17,87	71,83	564,77
Винегрет овощной		60		1,10	2,50	4,60	56,80
	свёкла	24,00	20,00				
	картофель	35,00	25,00				
	морковь	16,00	12,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
Суп куриный с вермишелью		200		4,80	7,20	17,50	180,00
	кура потрошенная 1 кат	39,10	27,30				
	картофель	100,00	80,00				
	морковь	11,30	9,10				
	лук репчатый	11,30	9,10				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
Гуляш из говядины		80		3,20	3,10	2,80	96,40
	говядина 1 категории	98,60	73,90				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	лук репчатый	11,10	9,40				
	томатная паста	7,00	7,00				
	мука пшеничная высший сорт	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,6	0,6				
Капуста тушеная		130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	мука пшеничная высший сорт	1,30	1,30				
	паста томатная	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
Компот из яблок с лимоном		180		0,40	0,30	16,60	61,10
	яблоки	36,00	30,00				
	лимон	16,60	10,00				
	сахар	9,00	9,00				
Хлеб пшеничный		30		2,19	0,19	14,59	48,90
Хлеб ржаной		20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				21,95	8,50	35,46	332,84
Запеканка из творога		130		20,59	5,46	18,46	218,40
	творог 9%	122,00	120,00				
	крупя манная	8,00	8,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	сметана 15%	7,00	7,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
Соус молочный сладкий		40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
Чай с сахаром		180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				55,27	37,76	177,02	1334,87

Итого	15 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
99,00	Хлеб	44,00		50,00	5,00
4,00	Мука			2,00	2,00
48,00	Крупы, бобовые	40,00			8,00
10,00	Макаронные изделия			10,00	
105,00	Картофель			105,00	
208,60	Овощи, зелень (нетто)			208,60	
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
0,00	Фрукты сухие				
0,00	Соки				
73,90	Мясо 1 категории (нетто)			73,90	
27,30	Цыплята 1 категории (нетто)			27,30	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
280,00	Молоко, кисломолочные продукты	240,00			40,00
120,00	Творог				120,00
12,00	Сыр	12,00			
7,00	Сметана				7,00
16,00	Масло сливочное	9,00			7,00
13,00	Масло растительное			13,00	
5,00	Яйца				5,00
27,00	Сахар	7,00		9,00	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	кофейный напиток	2,60			
3,40	Соль йодированная	0,50		2,90	

Четвертая неделя

Семнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,53	18,35	50,04	347,57
	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	76,00	76,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60		1,1	0,20	4,4	24,00
	кукуруза консервированная	100,20	60,00				
	Бутерброд с джемом	40		1,8	4,00	19,60	120,80
	джем	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				28,10	24,82	74,53	623,44
	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34
	свёкла	73,00	57,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		4,50	2,40	12,50	90,00
	картофель	94,40	66,00				
	морковь	8,20	6,60				
	лук репчатый	7,90	6,60				
	томатная паста	1,60	1,60				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,70	0,70				
	<i>Фрикадельки мясные</i>	<i>20,00</i>					
	мясо говядина б/к	25,50	21,30				
	лук репчатый	2,20	1,80				
	яйцо	1,50	1,50				
	соль йодированная	1,00	1,00				
86	Бигус с курой	200		18,26	18,10	12,90	290,80
	птица потрошенная 1 кат	147,00	103,00				
	капуста свежая	215,00	172,00				
	морковь	18,00	16,00				
	лук репчатый	7,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высший сорт	2,00	2,00				
	томатная паста	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из апельсинов с яблоками	180		0,70	0,30	27,70	118,90
	апельсины	20,00	20,00				
	яблоки свежие	26,00	20,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Подник				3,52	6,69	46,85	286,20
	Ватрушка со сметаной	75		3,52	6,69	33,37	235,03
	мука пшеничная высший сорт	40,00	40,00				
	сахар	2,00	2,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	яйцо	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	дрожжи	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	25,00	25,00				
	<i>тесто п/ф</i>	<i>67,00</i>					
	сметана 15%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высший сорт	3,00	3,00				
	сахар	2,00	2,00				
	яйцо	1,50	1,50				
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				48,75	50,12	180,82	1299,87

Итого	17 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
84,00	Хлеб	44,00		40,00	
45,00	Мука			2,00	43,00
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
66,00	Картофель			66,00	
331,60	Овощи, зелень (нетто)	60,00		271,60	
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
0,00	Фрукты сухие				
0,00	Соки				
21,30	Мясо 1 категории (нетто)			21,30	
103,00	Цыпленок 1 категории (нетто)			103,00	
0,00	Рыба-филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
144,00	Молоко, кисломолочные	119,00			25,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
12,00	Сметана				12,00
12,00	Масло сливочное	10,00			2,00
10,60	Масло растительное			10,60	
80,50	Яйца	76,00		1,50	3,00
31,00	Сахар	9,00		9,00	13,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,60	Чай	0,30			0,30
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
0,00	Кофейный напиток				
3,50	Соль йодированная	0,50		3,00	

Четвертая неделя

Восемнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,40	12,50	63,63	388,25
	Каша ячневая молочная жидкая	200		5,30	7,40	33,73	199,80
	крупы ячневая	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Бутерброд с сыром	40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2	завтрак			0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				20,72	15,32	81,56	587,38
	Салат из белокочанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокочанная	59,00	47,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64	138,00
	говядина	22,20	20,00				
	свекла	64,00	51,00				
	картофель	37,00	28,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	5,00	4,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	бульон	160,00	160,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	Зразы рыбные рубленые с маслом	90		11,20	3,42	7,92	107,00
	минтай потрошенный без головы	81,70	49,20				
	хлеб пшеничный	13,30	13,30				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	13,80	13,80				
	яйцо	2,77	2,77				
	морковь	11,1	8,3				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	1,30	1,30				
	лук репчатый	20,10	16,60				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Картофель в молоке	130		3,64	6,11	15,34	126,88
	картофель	138,00	118,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	37,00	37,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,7	0,70				
	Компот из сухофруктов	180		0	0,00	28,85	107,10
	сухофрукты	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подник				21,95	8,50	34,38	330,27
	Запеканка из творога	130		20,59	5,46	18,46	218,40
	творог 9%	122,00	120,00				
	крупы манная	8,00	8,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	Чай с лимоном	180		0,00	0,00	12,40	48,60
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	лимон свежий	8,00	7,00				
Итого за день				56,57	36,52	201,37	1396,90

Итого	18 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
97,30	Хлеб	39,00		53,30	5,00
2,00	Мука				2,00
28,00	Крупы, бобовые	20,00			8,00
0,00	Макаронные изделия				
146,00	Картофель			146,00	
142,90	Овощи, зелень (нетто)			142,90	
7,00	Фрукты свежие (брутто)				7,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыпленок 1 категории (нетто)				
49,20	Рыба-филе (нетто)			49,20	
0,00	Субпродукты				
330,80	Молоко, кисломолочные продукты	240,00		50,80	40,00
120,00	Творог				120,00
12,00	Сыр	12,00			
10,00	Сметана			5,00	5,00
22,30	Масло сливочное	9,00		6,30	7,00
4,00	Масло растительное			4,00	
7,77	Яйца			2,77	5,00
27,50	Сахар	7,00		9,50	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	Кофейный напиток	2,60			
2,20	Соль йодированная			2,20	

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
	Суп молочный овсяный с Геркулесом	200		10,42	15,98	63,13	346,77
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	сахар	1,60	1,60				
	хлопья овсяные Геркулес	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Яйцо вареное	40		2,50	3,00	0,30	34,00
	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	батон нарезной из муки высшего сорта	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				30,63	17,05	68,77	593,27
	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
77	Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью	200		6,00	4,40	16,00	185,10
	филе птицы	14,30	14,00				
	картофель	93,60	70,20				
	морковь свежая	7,75	6,20				
	лук репчатый	7,4	6,2				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	зелень свежая	1,10	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сметана 15%	5,00	5,00				
34	Пудинг из печени с морковью	80		17,92	7,84	7,20	173,00
	печень говяжья	108,80	89,60				
	<i>масса припущенной печени</i>	60,80					
	лук репчатый	9,60	8,00				
	морковь свежая	17,60	10,70				
	картофель	10,72	8,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,80	4,80				
	яйцо	8,00	8,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5% (для смазки листа)	1,6	1,6				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Капуста тушеная	130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	мука пшеничная высший сорт	1,30	1,30				
	паста томатная	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подник				7,12	15,02	38,70	310,87
	Ватрушка с повидлом	75		3,52	8,62	28,20	196,87
	мука пшеничная высшего сорта	31,00	31,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло сливочное 82,5%	2,00	2,00				
	яйцо	3,50	3,50				
	дрожжи	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	повидло фруктовое	30,00	30,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Кисломолочный напиток для детского питания 2,5%-3,2% (кефир, Снежок, ряженка, питьевой йогурт)	200		3,6	6,4	10,5	114
Итого за день				48,67	48,25	192,40	1341,91

Итого	19 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
90,00	Хлеб	50,00		40,00	
32,30	Мука			1,30	31,00
10,00	Крупы, бобовые	10,00			
0,00	Макаронные изделия				
78,20	Картофель			78,20	
230,10	Овощи, зелень (нетто)			230,10	
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
0,00	Масло I категории (нетто)				
14,00	Цыплята I категории (нетто)			14,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
89,60	Субпродукты			89,60	
445,00	Молоко, кисломолочные прод.	230,00			215,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
16,40	Масло сливочное	8,00		6,40	2,00
2,50	Масло растительное			1,50	1,00
51,50	Яйца	40,00		8,00	3,50
20,10	Сахар	10,60		9,00	0,50
30,00	Кондитерские изделия				30,00
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
0,00	Кофейный напиток				
2,70	Соль йодированная	0,50		2,00	0,20

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,20	11,90	57,80	386,45
189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200		5,10	6,80	27,90	198,00
	рис	29,00	29,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	102,00	102,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 82,5%	5,00	5,00				
	Бутерброд с сыром	40		4,2	2,60	9,90	80,00
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	батон нарезной из муки высшего сорта	24,00	24,00				
	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				15,54	16,13	106,45	623,44
	Салат из моркови и яблок	60		0,50	2,10	4,50	40,50
	морковь	39,70	32,80				
	яблоки свежие	29,3	25,8				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Суп из овощей	200		1,51	3,06	9,60	73,20
	говядина	22,20	20,00				
	картофель	54,00	40,00				
	морковь	16,00	12,00				
	лук репчатый	14,00	12,00				
	капуста белокочанная	24,00	19,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Котлета Здоровье	80		4,10	6,60	4,40	96,00
	говядина	70,20	59,20				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	морковь	12,00	10,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	11,20	11,20				
	яйцо	6,00	6,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Макаронные изделия отварные	130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	180		0,90	0,36	39,24	163,80
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Подник				7,86	4,47	46,82	263,87
	Запеканка морковная с творогом	100		7,20	4,20	18,10	142,70
	морковь	24,00	18,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,00	18,00				
	крупа манная	6,00	6,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	творог 9%	55,00	54,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	Соус ягодный	30		0,06	0,03	6,72	28,17
	сахар	3,00	3,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
	ягоды замороженные	20,00	20,00				
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	22,00	93,00
	плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
	сахар	6,00	6,00				
Итого за день				37,20	32,76	220,47	1316,42

Итого	20 день	завтрак	2 завтрак	обед	подник
89,00	Хлеб	39,00		46,00	4,00
0,00	Мука				
35,00	Крупы, бобовые	29,00			6,00
45,00	Макаронные изделия			45,00	
40,00	Картофель			40,00	
108,80	Овощи, зелень (нетто)			90,80	18,00
120,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		20,00
18,00	Фрукты сухие				18,00
180,00	Соки			180,00	
79,20	Мясо 1 категории (нетто)			79,20	
0,00	Цыпленок 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба-филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
210,00	Молоко, кисломолочные	192,00			18,00
54,00	Творог				54,00
12,00	Сыр	12,00			
5,00	Сметана			5,00	
16,00	Масло сливочное	9,00		3,00	4,00
8,00	Масло растительное			8,00	
6,00	Яйца			6,00	
16,00	Сахар	7,00			9,00
12,00	Кондитерские изделия	12,00			
0,00	Чай				
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	Кофейный напиток	2,60			
2,80	Соль йодированная	0,50		2,30	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню дошкольники 4-7 лет

№	Продукты	Норма продуктов в день г, 1обучающ	Фактически получено, г**																				за 20 дней	Факт в день, г	% выполн ения
			Дни																						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб	98	98	99	94	102	89	99	98	94	100	94	84	96	98	79	99	100	84	97	90	89	1883	94,2	96
2	Мука	22	5	39	6	42	6	31	1	31	5	48	18	45	1	38	4	19	45	2	32	0	416	20,8	95
3	Крупы, бобовые	32	20	0	70	44	29	12	38	45	37	20	119	44	39	3	48	29	0	28	10	35	670	33,5	105
4	Макаронные изделия	9	45	0	0	16	0	0	10	0	0	0	45	0	0	16	10	0	0	0	0	45	187	9,4	104
5	Картофель	105	24	139	0	80	171	150	80	100	173	139	40	0	100	151	105	171	66	146	78	40	1953	97,7	93
6	Овощи, зелень (нетто)	165	166	191	202	66	74	253	194	169	188	145	88	152	286	116	209	85	332	143	230	109	3396	169,8	103
7	Фрукты свежие (брутто)	75	124	46	122	20	100	40	146	0	107	0	113	40	140	0	140	0	140	7	40	120	1444	72,2	96
8	Фрукты сухие	8	11	0	14	14	0	0	14	0	11	11	18	0	14	11	0	11	0	11	0	18	158	7,9	99
9	Соки	75	0	100	0	100	180	100	0	100	0	100	180	100	0	100	0	100	0	100	100	180	1540	77,0	103
10	Мясо 1 категории (нетто)	41	20	20	100	0	19	52	69	65	55	20	20	51	20	95	74	0	21	20	0	79	800	40,0	98
11	Цыплята 1 категории (нетто)	18	59	0	0	0	0	0	27	0	0	60	0	0	56	0	27	0	103	0	14	0	347	17,3	96
12	Рыба -филе (нетто)	28	0	101	0	69	0	63	0	38	101	0	0	39	0	40	0	38	0	49	0	0	538	26,9	96
13	Субпродукты	18	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	88	0	0	90	0	343	17,1	95
14	Молоко, кисломолочные прод.	338	240	340	328	249	554	467	258	336	297	273	150	326	312	429	280	460	144	331	445	210	6429	321,4	95
15	Творог	38	78	0	54	0	0	0	120	0	0	20	100	0	0	0	120	100	0	120	0	54	766	38,3	101
16	Сыр	5	0	0	12	0	12	0	0	12	0	12	0	0	12	0	12	0	0	12	0	12	96	4,8	96
17	Сметана	7	9	5	0	0	5	5	5	9	20	15	13	0	5	5	7	5	12	10	5	5	140	7,0	100
18	Масло сливочное	16	20	24	15	17	16	14	17	13	15	16	15	23	12	7	16	23	12	22	16	16	328	16,4	103
19	Масло растительное	8	7	3	10	7	13	8	8	6	8	4	14	4	11	11	13	4	11	4	3	8	155	7,7	97
20	Яйца	30	10	77	4	9	40	43	5	80	0	8	4	98	44	0	5	4	81	8	52	6	577	28,9	96
21	Сахар	23	25	25	28	30	7	20	28	17	30	30	18	22	16	20	27	16	31	28	20	16	453	22,6	98
22	Кондитерские изделия	15	0	11	0	11	40	11	0	0	0	0	11	10	0	11	0	20	11	0	30	12	178	8,9	59
23	Чай	0,4	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	0,2	60
24	Какао	0,6	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	12	0,6	100
25	дрожжи	0,4	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	0,4	95
26	Кофейный напиток	0,9	3	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	0	0	3	0	3	19	0,9	103
27	Соль йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	60	3,0	100

Усредненные нормы питания в соответствии с Приложением N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения

**Распределение энергетической ценности (калорийности)
безглютеновая диета**

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.4.1.5.2409-08)		
	ккал	%
ДНИ		100%
1	1249	69
2	1336	74
3	1364	76
4	1353	75
5	1267	70
6	1205	67
7	1305	73
8	1320	73
9	1242	69
10	1266	70
11	1338	74
12	1352	75
13	1315	73
14	1316	73
15	1335	74
16	1370	76
17	1300	72
18	1397	78
19	1342	75
20	1316	73
Итого	1314	73

2350

1800

Салат Витаминный	Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидор	Салат из белокочанной капусты	Винегрет овощной	Огурцы свежие порционно	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты	Огурцы свежие порционно	Салат из моркови и яблок
капуста белокочанная	лук репчатый	говядина 1 кат	сахар	морковь	яйцо	соль йодированная	Свекольник	лук репчатый	масло подсолнечное
сметана 15%	соль йодированная	Шницель из птицы	говядина	лук репчатый	мука пшеничная высшего сорта	Бигус с курой	сметана 15%	масло сладкосливочное несоленое 82,5% (для смазки листа)	Котлета Здоровье
Сок фруктовый обогащенный для детского питания	#ССЫЛКА!	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	сухофрукты	яблоки	Хлеб ржаной	Компот из апельсинов с яблоками	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	паста томатная	Макаронные изделия отварные
#ССЫЛКА!		Компот из свежих яблок	сухофрукты		#ССЫЛКА!	Хлеб пшеничный	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	сахар	Сок фруктовый обогащенный для детского питания
			#ССЫЛКА!						
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Сырники из творога	Слойка с повидлом	Салат из моркови с курагой	Расстегай Московский	Запеканка из творога	Сырники из творога	Ватрушка со сметаной	Запеканка из творога	Ватрушка с повидлом	Запеканка морковная с творогом
сахар	Кисломолочный напиток для детского питания 2,5%-3,2% (кефир)	Хлеб пшеничный	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для	сахар	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	лимон свежий	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
		#ССЫЛКА!							#ССЫЛКА!
		#ССЫЛКА!							