

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 5 «Рябинка»

Утверждаю:

Заведующий

МАДОУ Детский сад № 5 «Рябинка»

Н.П.Калачева



**Примерное 20-ти дневное меню для организации питания
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для детей 1,5 - 3, 3 - 7 лет с 12-ти часовым пребыванием**

Осинниковский городской округ, 2020

Накопительная ведомость за 10 дней

Наименование продукта	факт	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
мясо	62.8	87.97	79.0	58.28	-	65.0	38.5	100.0	100.0	-	100.0
птица	31.5	32.0	32.0	31.3	31.3	31.3	32.0	32.0	31.3	31.3	31.3
рыба	49.17	28.0	-	-	124.4	143.3	-	90.9	-	105.1	-
масло сливочное	21.8	21.7	19.93	18.75	30.6	21.0	22.5	16.5	13.65	21.75	12.4
масло растительное	11.5	8.5	11.9	9.7	12.15	11.5	4.3	17.14	4.4	18.2	17.5
молоко	449.18	364.0	521.9	348.0	571.0	460.0	453.3	414.0	299.0	633.6	427.0
сметана	10.0	-	20.0	26.0	6.0	6.0	-	6.0	20.0	9.75	6.0
творог	43.2	-	97.5	115.0	-	-	-	105.0	115.0	-	-
сыр	4.9	-	-	12.8	12.8	-	12.8	-	11.0	-	-
яйцо	20.6	-	26.3	13.2	64.0	4.0	4.0	22.0	8.0	24.96	40.0
мука	25.1	2.1	38.45	37.5	44.7	-	8.0	41.5	39.5	39.6	-
крупа	40.4	46.0	31.0	33.93	32.0	25.0	29.0	54.7	38.6	42.0	72.0
сахар	48.9	41.0	56.35	60.62	56.4	40.1	41.0	47.3	61.1	47.35	38.12
кондитерские изделия	21.79	40.0	13.9	40.0	-	30.0	8.0	-	30.0	16.0	40.0
сухофрукты	13.8	16.0	21.5	-	16.0	16.0	16.0	20.8	-	16.0	16.0
овощи	183.0	87.9	228.15	166.2	128.4	111.9	222.97	223.9	233.3	131.46	295.9
соки	80.0	200.0	-	-	-	200.0	200.0	-	-	-	200.0
фрукты	69.0	-	100.0	145.0	100.0	-	-	100.0	145.0	100.0	-
картофель	225.3	186.1	188.3	229.7	245.98	289.0	281.0	276.0	67.0	314.0	176.3
хлеб ржаной	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
хлеб пшеничный	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0
макаронные изделия	11.1	-	-	-	-	51.0	44.0	-	-	16.0	-

Накопительная ведомость за 10 дней

Наименование продукта	факт	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
мясо	55.7	79.0	87.97	-	-	78.97	79.0	100.0	70.0	-	62.0
птица	31.7	32.0	32.0	32.0	31.3	31.3	32.0	31.3	32.0	31.3	32.0
рыба	53.2	73.0	124.4	-	142.9	-	-	101.5	-	90.57	-
масло сливочное	19.6	28.0	16.25	18.0	20.8	16.0	25.58	13.0	10.0	23.0	25.0
масло растительное	11.9	11.0	23.69	7.8	13.74	7.7	7.5	18.5	10.25	11.82	7.2
молоко	467.8	455.0	364.4	275.0	495.4	675.0	469.0	371.0	290.0	739.2	537.0
сметана	7.3	-	20.0	6.0	16.0	13.0	-	6.0	6.0	6.0	-
творог	37.0	-	101.5	81.6	-	-	-	105.0	81.6	-	-
сыр	6.4	16.0	-	11.0	12.8	-	11.0	-	12.8	-	-
яйцо	25.6	16.3	15.0	12.0	65.4	-	52.3	21.3	12.0	50.3	11.0
мука	17.74	-	40.5	20.0	32.0	1.0	8.0	-	20.0	38.4	17.5
крупа	42.0	15.0	55.1	28.0	79.0	46.0	24.0	57.0	28.0	29.0	59.0
сахар	46.1	44.0	51.1	45.1	47.1	45.9	42.85	37.52	49.6	50.4	47.6
кондитерские изделия	21.0	-	-	40.0	-	30.0	40.0	-	60.0	-	40.0
сухофрукты	12.8	16.0	16.0	-	16.0	16.0	16.0	16.0	-	16.0	16.0
овощи	162.5	116.9	112.5	99.2	144.3	145.4	202.75	200.3	201.2	122.3	280.1
соки	100	200.0	-	200.0	-	200.0	200.0	-	-	-	200.0
фрукты	64.7	-	100.0	111.6	130.0	-	-	100.0	45.0	100.0	-
картофель	220.6	300.0	279.3	230.3	104.0	229.7	173.7	269.3	219.0	314.0	86.7
хлеб ржаной	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
хлеб пшеничный	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0
макаронные изделия	11.9	51.0	8.0	-	-	-	44.0	-	-	16.0	-

1 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углево ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша молочная «Дружба»	150\200	рис	11,25\15	11,25\15					
			пшено	8,3\11	8,3\11					
			молоко	76,5\102	76,5\102					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			сахар	4\5	4\5					
	итого					4,66/6.21	5.79/7.73	20.78/ 27.71	150.75/ 201	
2	Чай с сахаром	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	110\140	110\140					
	итого							8.98/1 1.98	30/43	
3	Бутерброд с маслом	30\5 40\10	батон пшеничный	30\40	30\40					
			масло сливочное	5\10	5\10					
			итого			2.55/3.4	8,64\ 11.52	14.52/ 19.49	142,9/ 190.5	
	ИТОГО					7.21/ 9.61	14.43/ 19.25	44.28/ 59.18	323,65/ 434,5	
10-00										
	Фрукты свежие итого	130\60	фрукты свежие	100/100	90/90					
	или сок итого	150\200	сок	150\200	150\200	0,3/0.3		13,1/1 3.1	54.0/54.0	
						0,75/1	0.15/0.3	15.15/ 30.3	69/92	
Обед										
1	Салат картофельный с соленым огурцом	45/60	картофель	34/45	27/36					
			лук репка	5/6	4/5					
			огурцы соленые	15/20	8/12					
			морковь	13.4/17	12.6/17					
			масло	3/4	3/4					
	итого					0.63/0.84	5.09/6.79	4.23/ 5.64	66/88	
2	Суп гороховый	150\200	Тушки цыплят бройлеров	24\32	18\27					
			картофель	50\66.7	30\40					
			лук	7\9.3	6\7.5					
			морковь	8\10.4	6\8					
			горох	12\16	12\16					
			бульон	105\140	105\140					
			соль йодированная	0.3\0.4	0.3\0.4					
			масло сливочное или масло растительное	1.5\2 1.5\2	1.5\2 1.5\2					
	итого					4.3/6.5	3.9/5.2	17.51/ 22.09	105.6\ 150	
3	Гуляш мясной	60\70	мясо	75.4\87.9 7	68\79					
			лук	8.3\9.7	7\8					
			морковь	10.5\14.7	8\11.2					
			мука	1.8\2.1	1.8\2.1					
			томат	5\6.4	5\6.4					
			масло растительное	3\3.5	3\3.5					
				итого					6.58/9.2	4.71/6.6
4	Каша перловая	120\150	перловка	40\50	40\50					
			масло сливочное	4\5	4\5					
	итого					3.4/4.2	3.5/4.4	21.5/ 26.9	134/167	
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	143\190	143\190					
			итого					0.06/0.08	0.06/0.08	8.96/1 1.95

	ИТОГО					14,34/ 20.82	17.27/ 23.07	53.56/ 68.48	459.27/ 605.6
1	Полдник	30/40	пряник	30/40	30/40				
	Пряник								
	итого					1.0/1.2	2.5/3.33	19.05/ 25.4	101.5/ 135.3
2	Кисломолочная продукция		Кисломолочная продукция	155\206	150\200				
	Итого					4.35/5,88	4.8/7,1	6/7.38	96/140
	ИТОГО					5,35/ 7.08	7.3/ 10.43	25.05/ 32.78	197,5/ 275.3
	Ужин								
1	Суп с рыбной консервы	150\200	Консерва рыбная	21\28	20\27				
			пшено	3\4	3\4				
			картофель	53\74.4	40\60				
			морковь	3.8\5	3\4				
			лук	5\6.4	4\5.1				
			бульон\вода	105\140	105\140				
	итого					4.24\5.3	5.2\6.5	20.24\ 25.3	112.8\ 150.5
2	Чай с молоком	150\200	чай	0.5\0.6	1,5\2				
			молоко	42\56	42\56				
			Сахар	9\12	9\12				
			Вода	108\144	108\144				
	итого					0.67\0.8	0.83\1	11.25\ 13.5	46.67\ 56
	итого					4.91\6.1	6.03\7.5	31.49\ 38.8	159.47\ 206.5
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/7.47	5.58/1.17	26.8/ 53.68	120/ 213.53
	Всего					37.39\ 44.5	45.76\ 61.72	209.43\ \ 296.32	1382.89\ \ 1881.43

2 день

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность						
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	ккал			
Завтрак												
1	Пудинг творожный с изюмом	120\150	творог	78\97.5	77\96.5							
			манка	5.6\7	5.6\7							
			изюм	6\7.5	6\7.5							
			сахар	4.8\6	4.8\6							
			яйцо		6.4\8							
			масло растительное молоко свежее	1.5\1.9 24\34	1.5\1.9 24\34							
итого						19.14\ 25.52	13.33\ 17.78	20.73\ 27.64	221\276.25			
	Соус сметанный	30\50	мука	0.75\1.25	0.75\1.25							
			масло сливочное	0.75\1.25	0.75\1.25							
			овощной отвар или вода	14.4\24	14.4\24							
			сметана	12\20	12\20							
			сахар	2\3.5	2\3.5							
			итого						1.1\1.8	1.65\ 2.1	2.38\3.96	40.08\66.81
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7							
			молоко	75\100	75\100							
			вода	90\120	90\120							
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1							
			итого						1.08\ 1.3	1.08\ 1.3	11.67\14	76.67\92
3	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30							
			масло сливочное	4\5	4\5							
			итого						1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78/108
			ИТОГО						22.86\ 30.92	19.52\ 25.54	44.53\ 60.22	415.75\ 543.06
10-00												
	Фрукты свежие или сок	100/100	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.8/0.8		13.1/13.1	54/54			
		150/200	сок	150/200	150/200	0.75/1	0.15/ 0.3	15.15/ 30.3	69/92			
Обед												
1	Суп с яичными хлопьями	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\25.3							
			яйцо		7\9.3							
			картофель	61.2\81.6	49\66							
			морковь	8\10.4	6\8							
			лук репчатый	7\9.5	6\8.5							
			масло растительное или масло сливочное	1.5\2	1.5\2							
			итого						4.12\ 6.25	5.63\ 6.28	15.13\ 17.49	139.6\ 161.09
2	Шницель мясной с маслом сливочным	60\5 80\5	говядина с\м блочная	59\79	54\72							
			хлеб пшеничный	6\8	6\8							
			лук репка	6\8	5\6							
			молоко цельное	10\15	10\15							
			яйцо		5\7							
			масло растительное	3\4	3\4							
			масло сливочное	5\5	5\5							
итого						10.68\ 14.24	11.72\ 15.63	5.74\7.65	177.7\237			
3	Сложный гарнир											
	Капуста свежая	60\75	капуста свежая	86\108	67.5\86							
			морковь	8.7\10	6.5\7.5							
			лук репка	3.5\4	3\3.5							
			масло сливочное	1.5\1.88	1.5\1.88							
			мука	1\1.25	1\1.25							
			томат	1\1.25	1\1.25							
			масло растительное	2\2.5	2\2.5							
			сахар	1.5\1.85	1.5\1.85							

	ИТОГО					2.12\3.2	4.48\6.7	4.65\7	94\141	
	Картофельное пюре	60\75	картофель	85\106.7	51\64					
			молоко цельное	15\20	15\20					
			масло сливочное	2\2.5	2\2.5					
	ИТОГО					1.53/1.83	2.62/3.14	9.03/10.84	71/85.2	
4	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	10.5\14	10.5\14					
				сахар	10\13.3	10\13.3				
				вода	143\190	143\190				
	ИТОГО					0.06\0.08	0.06\0.08	8.96\11.95	35.48\47.3	
	ИТОГО					18.51\25.6	24.51\31.83	43.51\54.93	517.78\671.59	
	Полдник									
1	Гребешок с повидлом	50\60	мука	30\36	30\36					
				сахар	3\3.6	3\3.6				
				масло сливочное	1.5\1.8	1.5\1.8				
				яйцо		1.7\2				
				дрожжи хлебопекарные	0.75\0.9	0.75\0.9				
				молоко	12.5\15	12.5\15				
				мука на подпыление	1\1.2	1\1.2				
				масло растительное	1.25\1.5	1.25\1.5				
				яйца для смазки		0.9\1				
				повидло	11.58\13.9	11.5\13				
	ИТОГО					4.54\5.3	4.07\4.75	25.3\29.5	157.1\183.3	
2	Молоко	150/200	молоко	158/210	150/200	4.35/5.8	3.75/5	7.2/9.6	81/108	
	ИТОГО					8.89/11.1	7.82/9.75	32.5/39.1	238.1/291.3	
	Ужин									
1	Каша молочная «Рябчик»	150\200	молоко	113\150	113\150					
				вода	26\35	26\35				
				рис	6\8	6\8				
				гречка	6\8	6\8				
				пшено	6\8	6\8				
				масло сливочное сахар	2\3 4\5	2\3 4\5				
	ИТОГО					4.99\6.55	5.73\7.64	21.11\28.15	155\206.67	
2	Чай с сахаром	150/200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6					
				сахар	9/12	9/12				
				вода	110/140	110/140				
	ИТОГО							8.98/11.98	30/43	
3	Овощи отварные	40/60		50\77	40/60					
	ИТОГО					0.52\0.78	0.04\0.06	2.76\4.14	14\21	
	ИТОГО					5.51\7.33	5.77\7.7	32.85\44.27	199\270.67	
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68	
						5,4	0,85	31,27	147,4	
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15	
						2,07	0,32	22,41	96,13	
	ИТОГО					3.9/7.47	0.58/1.12	26.8/53.68	123/213.53	
	Всего					61.22\84.22	58.35\76.24	208.44\295.6	1490.63\1990.15	

3 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
	Завтрак									
1	Каша молочная пшеничная	150/200	пшеничная	18\24	18\24					
			молоко	90\115	90\115					
			вода	50\71	50\71					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			сахар	4\5	4\5					
	итого					5.26\6.44	6.07\7.53	21.29\25.38	159.75\192	
2	Кофейный напиток	150/200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			молоко	75\100	75\100					
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1					
			вода	90\120	90\120					
	итого					1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14	76.67\92	
3	Бутерброд с маслом Сыр порционно	20/4/6.5 30/5/12	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	4\5	4\5	1.5\2.3	4.5\4.8	9.43\14.9	76.1\114.7	
			сыр	6.8/12.5	6.5\12	3.61/5.06	5.4/7	9.75/14.62	106/145	
			итого			8.03\10.86	8.89\12.04	42.39\54.28	335.4\440.94	
	10-00									
	Фрукты свежие или сок	100/100	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54	
		150/200	сок	150\200	150\200	0.75/1	0.15/0.3	15.15/30.3	69/72	
	Обед									
1	Икра морковная	45/60	морковь	45\60	34\45					
			лук репка	10\12	8\10					
			томатная паста	4\5	4\5					
			масло растительное	4\5	4\5					
			сахар	0.54\0.72	0.54\0.72					
	итого					0.7\0.9	3.66\4.88	4.15\5.53	52.5\70	
2	Борщ со сметаной	150/200	тушки цыплят бройлеров	24/31.3	18\27					
			морковь	9.8\13	7.2\9.2					
			свекла	22.5\30	16.8\23.5					
			капуста свежая	30\40	24\31					
			картофель	24.5\32.7	14.7\20.5					
			бульон или вода	100\140	100\140					
			масло сливочное или масло растительное	2\2.7	2\2.7					
			сахар	0.6\0.8	0.6\0.8					
			лимонная кислота	0.2\0.2	0.2\0.2					
			сметана	6\6	6\6					
				итого					2.82\3.52	4.79\5.98
3	Запеканка из печени с рисом	60\80	печень говяжья	43.7\58.2 8	40\54					
			масло растительное	1.5\2	1.5\2					
			рис	7.45\9.93						
			лук репчатый	17.4\23.2	14.2\19					
			масло сливочное	1.9\2.5	1.9\2.5					
			яйцо		3.9\5.2					
			соль	0.3\0.4	0.3\0.4					
	итого					8.6\10.5	5\6.5	29\31.5	126.4\135.8	
4	Картофельное пюре	120\150	картофель	158\197	102\128					

			молоко	30\40	30\40				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					2.44\ 3.05	4.19\ 5.24	14.45\ 18.06	113.6\142
5	Компот из свежих фруктов	150\200	свежие фрукты (яблоки)	34\45	30\40				
			сахар	9\13	9\13				
			вода	128\170	128\170				
	итого					0.12\ 0.16	0.12\ 0.16	11.92\ 15.89	45\60
	ИТОГО					14.68\ 18.13	17.76\ 22.76	109.74\ 134.54	430.65\ 524.8
	полдник								
	печенье	30/40	печенье	30/40	30/40	2.25/3	3/4	21.86/ 30.48	121/ 162.4
1	чай полусладкий	150\200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6				
2			вода	150/200	150/200				
			сахар	4.9/6.5	4.9/6.5				
	итого					0.09/ 0.12	0.02 /0.03	4.88/ 6.51	18.48/ 24.64
	ИТОГО					2.34/ 3.12	3.02/ 4.03	26.74/ 36.99	140.48/ 187.04
	ужин								
1	Вареники ленивые	120\155	творог	92\115	90.4\113				
			яйца		6.4\8				
			сахар	6.4\8	6.4\8				
			мука пшеничная	30\37.5	30\37.5				
						20.08\ 25.11	9.86\ 12.33	19.64\ 24.55	247.2\ 309
	Соус сметанный	30\50	мука пшеничная	0.75\1.25	0.75\1.25				
			масло сливочное	0.75\1.25	0.75\1.25				
			овощной отвар или вода	14.5\24	14.5\24				
			сметана	12\20	12\20				
	итого		сахар	2\3.5	2\3.5				
						1.09\ 1.2	1.65\ 1.9	2.38\ 2.92	40.08\ 49.5
2	какао на молоке	150\200	какао порошок	1\1.33	1\1.33				
			молоко	70\93	70\93				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	90\117	90\117				
	итого					1\1.2	1.08\ 1.3	10.83\ 13	75\90
	итого					22.17\ 28.1	11.24\ 26.9	32.73\ 41.4	362.28\ 465.8
	хлеб на весь день	40\80	хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	хлеб ржаной	30\60	хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.7	26.8/ 53.68	120.83/ 243.53
	Всего					52.17\ 68.98	41.64\ 67.73	266.6\ 328.71	1512.64\ 2008.11

4 день

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша пшеничная	150\200	пшено	21\28	21\28					
			вода	40\45	40\45					
			молоко	90\120	90\120					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			сахар	4\5	4\5					
	итого					5.26/ 7.01	6.07/ 8.09	21.29/ 28.39	159.75/ 213	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	90\120	90\120					
			молоко	75\100	75\100					
				итого					1.08\ 1.3	1.08\ 1.3
3	Бутерброд с маслом Сыр порционно	20\4\6.5 30\5\12.5	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			сыр	6.8\12.8	6.5\12.5					
				Итого					3.61/ 5.06	5.4/7
	ИТОГО					9.95\ 13.37	12.55\ 16.39	42.71\ 57.01	342.42\ 450	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	100\100	Фрукты свежие	100\100	100\100	0,3\0.3		13.1\ 13.1	54\54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\72	
Обед										
1	Суп крестьянский со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\25.3					
			капуста	22.5\30	18\25					
			картофель	25\33.3	15\20					
			морковь	8\10.6	6\8					
			лук	7\9.6	6\8					
			Крупа: пшено или (рисовая, перловая, овсяная)	3\4	3\4					
			масло сливочное или масло растительное	2.5\3.3	2.5\3.3					
			бульон или вода		128\170					
			соль йодированная	0.3\0.5	0.3\0.5					
			сметана	6\6	6\6					
	итого					3.38\ 4.22	5.2\6.5	11.03\ 13.77	116.11\ 145	
2	Рыба жареная с маслом	70/5 80/5	горбуша потрош с головой	113.9/13 0.2	86/96.1					
			минтай потрош. без головы	108.85/1 24.4	86/96.1					
			мука пшеничная	5/5.7	5/5.7					
			масло растительное	6/6.85	6/6.85					
			масло сливочное	5/5	5/5					
	итого					15.37/ 15.64	13.22/ 14.7	3.95/ 4.2	185.3/ 196.9	
4	Картофельное пюре	120\150	картофель	171\214	102\128					
			молоко	30\40	30\40					
			масло сливочное	4\5	4\5					
				итого					2.44/ 3.05	4.19/ 5.24
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16	0,37		18,3	76,9	
			сахар	9\12	9\12					
			вода	150/200	150/200					
				Итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08
	ИТОГО					21.25\ 22.39	22.67\ 26.52	38.39\ 47.98	450.49\ 530.3	
Полдник										

1	Коржик молочный	60\70	мука пшеничная	32\37	32\37				
			сахар	14\16.3	14\16.3				
			масло сливочное	7\8.1	7\8.1				
			натрий двууглекислый	0.45/0.52 5	0.45/0.52 5				
			молоко	6\7	6\7				
			ванилин	0.01/0.01	0.01/0.01				
			яйца		1.7\2				
			яйцо для смазывания мука на подпыление	1.7\2	0.9\1 1.7\2				
	итого					4.1\ 4.79	7.5\ 8.46	40.75\ 47.5	246.86\ 288
2	молоко	150\200	молоко	158/210	158/210				
	итого					4.35/ 5,8	3.75/5	7.2/9.6	81/108
	ИТОГО					8.45\ 10.59	11.25\ 13.46	47.95\ 57.1	327.86\ 396
	Ужин								
1	винегрет	45/60	свекла	15.4/20.2	10.8/14.4				
			картофель	23.99/31. 98	14.4/19.2				
			морковь	12/16	8.6/11.4				
			горошек зеленый консерв.	5/6.2	5/6.2				
			огурец консервир.	8.1/10.8	6.3/8.4				
			масло растительное	1.5/2	1.5/2				
			капуста квашеная	12/15	12/15				
			лук репка	7/10	4/5.5				
			соль йодированная	0.11/0.15	0.11/0.15				
				итого					0.73/ 0.96
2	Омлет натуральный	80/100	яйца		50/62				
			молоко	30/38	30/38				
			масло растительное для смазки	1.5/1.9	1.5/1.9				
			масло сливочное	2/2.5	2/2.5				
	итого					7.21/ 9.01	10.01/ 12.51	1.79/ 2.24	125/ 156.25
3	Чай с молоком	150\200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6				
			вода	108/144	108/144				
			сахар	9/12	9/12				
		итого		молоко	42/56	42/56	0.67/ 0.8	0.83/1	11.25/ 13.5
	ИТОГО					8.61\ 10.77	13.18\ 16.62	16.82\ 20.78	212.85\ 267.16
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	ИТОГО					3.9\ 7.47	0.58\ 1.17	26.8\ 53.68	120.83\ 243.53
	Всего					52.46\ 65.49	60.23\ 74.46	185.77\ \ 239.65	1508.45\ \ 1940.99

5 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Рыба припущенная в молоке	60\80	минтай потрошенный без головы	107.4\143.3	75.2\100.3					
			горбуша потрошенная с головой	107.4\143.3	75.2\100.3					
			лук репчатый	17\19	14\16					
			молоко	18\20	18\20					
			масло сливочное	5\6	5\6					
	Итого					8.42\10.76	5.73\6.55	41.94\47.93	98\112	
	Картофель отварной	120\150	Картофель	148\222	120\150					
	итого		Масло сливочное	4\5	\5	2.1\3.15	2\4.4	18.3\22.7	169.2\181	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			молоко	75\100	75\100					
			вода	90\120	90\120					
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1					
			итого					1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14
3	Батон	20\30	батон пшеничный	20\30	20\30	1.5\2.3	4.5\4.8	9.43\14.9	76.1\114.7	
	ИТОГО					13.1\17.51	13.31\17.05	81.34\99.53	419.97\499.7	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	130\60	130\60	0,3\0.3	0.15\0.3	13.1\13.1	54\54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0,75\1	0.15\0.3	15.15\30.3	69\72	
Обед										
1	Салат луковый	25\30	лук репка	30.6\36.7	24.4\29					
			масло растительное	1.25\1.5	1.25\1.5					
	итого					0.34/0.4	1.25/1.3	2.23/2.9	21.24/22	
2	Суп овощной со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\25.3					
			картофель	50.1\67	30\37					
			капуста свежая	15\20	12\16.5					
			морковь	8\10.6	6\8					
			лук	7\9.6	6\8					
			бульон		105\140					
			масло сливочное зеленый горошек консерв.	2.5\3 7\9	2.5\3 4.5\6.5					
итого					3.38\4.22	5.2\6.5	11.03\13.77	116.1\145		
3	Биточки мясные с маслом	50/2 70/3	мясо с/м б/к	46.4\65	42.2\59.3					
			лук	5\7	4\6					
			сухари	3\4	3\4					
			яйца		3\4					
			хлеб пшеничный	6\9	9\9					
			молоко	10\16	10\16					
			масло растительное	3\4	3\4					
			итого		масло сливочное	2\3	2\3	7.03/9.84	5.73/8.02	5.11/7.16
4	Макаронны отварные с маслом	120/150	макаронные изделия	40.8\51	40.8\51					
					252\315	252\315				
			вода							
			масло сливочное	4\5	4\5					
итого					4.38/5.47	3.98/4.97	27.9/34.87	169.2/211.5		
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	150\200	150\200					

	ИТОГО					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	ИТОГО					15.19\ 20.01	16.22\ 20.87	55.23\ 70.65	441.4\ 542.93
	Полдник								
1	вафли	20\30	вафли	20\30	20\30	1,27/ 1.5	1,67/2	12,7 /14	67,8/82
2	Кисломолочная продукция	150/200	Кисломолочная продукция	155\207	150\200			10.0/ 16.4	
	ИТОГО					4.1/5.5	4.2/5.6	16.4	96/140
	ИТОГО					5.37\ 7	5.87\ 7.6	22.7\ 30.4	163.8\ 222
	Ужин								
1	Каша гречневая молочная	150\200	крупка гречневая	20\25	20\25				
			вода	20.25\ 27	20.25\ 27				
			молоко	99.75\ 133	99.75\ 133				
			масло сливочное	3.75\5	3.75\5				
			сахар	3.75\5	3.75\5				
	ИТОГО					4.75/ 6.33	6.68/ 8.9	19.12/ 25.46	155.04\ 207.38
2	Чай с сахаром	150/200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6				
			вода	150/200	150/200			8.98\ 11.98	30\40
			сахар	9\12	9\12				
	ИТОГО					4.75\ 6.33	6.68\ 8.9	28.1\ 37.44	185.04\ 247.38
3	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80				
	ИТОГО					2.86\ 5.4	0.42\ 0.85	15.6\ 31.27	73.68\ 147.4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04\ 2,07	0,16\ 0,32	11,2\ 22,41	47,15\ 96,13
	Итого					3.9\ 7.47	0.58\ 1.17	31,27	147,4
	Всего					43.36\ 59.62	42.81\ 55.89	242.42 \ 335.1	1454.04\ 1881.54

6 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал
Завтрак									
1	Макароны с маслом, сыром	150\200	макаронные изделия	35.2\44	35.2\44				
			вода	252\315	252\315				
			соль йодированная	2.04\2.55	2.04\2.55				
			масло сливочное	2\2.5	2\2.5				
			сыр	10.31\12.88	10\12				
	итого					6/6.4	4.9/5.5	24.1/ 29.8	163.5/ 200.1
2	Чай с сахаром	150\200	чай	0,5\0,6	0,5\0,6				
			вода	150\200	150\200				
			сахар	9\12	9\12				
	итого							8.98/1 1.98	30/43
3	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78\108
	Итого					7.54\ 8.7	8.36\ 9.86	42.83\ 46.4	271.5\ 351.1
10-00									
	Фрукты свежие или сок	100\100	Фрукты свежие	100\100	100\100	0,3\0.3	0.15\ 0.3	10.1\ 13.1	54\54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\72
Обед									
1	Огурцы маринованные	45/60	Огурцы маринованные	50/66.67	45/60				
			итого				0.36/ 0.48	0.05/ 0.06	1.13/ 1.5
2	Суп с клецками	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\27				
			Клецки						
			мука пшеничная	6\8	6\8				
			масло сливочное	1\1.3	1\1.3				
			яйца		4\5.3				
			вода или молоко	9\12	9\12				
			картофель	50\67	30\44				
			лук репчатый	7\9.5	6\8.5				
			морковь	8.7\12	6\8				
	итого					4.12\ 5.16	5.63\ 7.05	15.13\ 18.95	139.6\ 196.8
2.	Ленивые голубцы с маслом	60/4 70/5	мясо с/м б/к	33\38.5	29.5\35				
			крупа рисовая	3.5\4	3.5\4				
			лук репчатый	4.5\5.3	4.5\5.3				
			яйцо		3\4				
			масло сливочное	1.7\2.3	1.7\2.3				
			капуста белокочанная свежая	45\52.5	36\42				
			масло растительное	2\2.3	2\2.3				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					4.11/ 5.75	3.18/ 4.45	2.99/ 4.19	102.59\ 136.35
4	Картофельное пюре	120\150	картофель	171\214	102\128				
			молоко	30\40	30\40				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					2.44\ 3.05	4.19\ 5.24	14.45\ 18.06	113.6\142
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150\200	150\200				

	итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	ИТОГО					11.09\ 14.52	13.11\ 16.88	42.66\ 54.65	417.57\ 550.85
	Полдник								
1	Батон с повидлом	20\30 5\8	батон повидло	20\30 5\8	20\30	1.54\ 2.32	0.16\ 0.24	13.16\ 20.08	61\92
2	Кисломолочная продукция	150/200	кисломолочная продукция	155\206	150\200				
	итого					4.35/ 5,88	4.8/7,1	6/6.4	96/140
	ИТОГО					5.89\ 8.2	4.96\ 7.34	19.16\ 26.48	157\ 187
	Ужин								
1	Каша молочная рисовая	150\200	рис	20\25	20\25				
молоко вода			90\110 50\66	90\110 50\66					
масло сливочное			3.75\5	3.75\5					
сахар			3.75\5	3.75\5					
	итого					4.65\ 6.32	5.02\ 6.69	28.81\ 38.41	170.61\ 239.48
2	Какао на молоке	150\200	Какао порошок	1\1.33	1\1.33				
молоко			70/93	70/93					
вода			90/117	90/117					
сахар			9/12	9/12					
3	Итого					1/1.2	1.08/ 1.3	10.83/ 13	75/90
	Овощи отварные	40\60	морковь	50\77	40\60				
	Итого					0.52\ 0.78	0.04\ 0.06	2.76\ 4.14	14\21
	ИТОГО					7\ 8.3	6.14\ 8.05	42.4\ 55.55	259.61\ 350.48
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	Итого					3.9\ 7.47	0.58\ 1.17	26.8\ 53.68	120\ 243.53
	Всего					36.47\ 48.49	33.45\ 43.9	201.3\ 248.38	1349.51\ 1808.96

7 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углево ды	ккал
Завтрак									
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120\30 150/50	творог	84/105	82/103				
			сахар	3.6/4.5	3.6/4.5				
			крупa манная	6.4/8	6.4/8				
			молоко цельное	41/51	41/51				
			яйцо куриное		9.6/12				
			масло растительное	1.5/1.9	1.5/1.9				
	молоко сгущенное	30/50	30/50						
итого						19.14/ 25.52	13.3/1 7.78	20.73/ 27.64	221/ 276.25
2	Кофейный напиток	150\200	Кофейный напиток	2/2.7	2/2.7				
			молоко	75/100	75/100				
			вода	90/120	90/120				
	сахар	8.3/11.1	8.3/11.1						
итого						1.08/ 1.3	1.08/ 1.3	11.67/ 14	76.67/92
	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное	4\5	4\5				
итого						1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78/108
ИТОГО						21.76\ 29.12	17.84\ 23.44	42.15\ 56.26	375.67\ 476.25
10-00									
	Фрукты свежие или сок	100\100	Фрукты свежие	100\100	100\100	0.3\0.3		13.1\ 13.1	54\54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\72
Обед									
1	Ци со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24/32	18/24.5				
			капуста свежая	38\50.6	30\40				
			картофель	46.7/62.3	18/24				
			морковь	8/10.6	6/8				
			лук	7/9.3	6\8				
			масло сливочное или масло растительное	1.5/2	1.5/2				
			сахар	1/1.3	1/1.3				
			томат-пюре	2/2.7	2/2.7				
			бульон или вода		150/200				
			соль йодированная	0.3/0.5	0.3/0.5				
	сметана	6/6	6/6						
итого						2.95/ 3.68	4.8\ 7.07	6.87\ 8.58	94.49/ 118
2	Азу с гречкой	180/230	мясо говядина с/м б/к	85/100	63/74				
			лук	8/10	6.5/8				
			морковь	20/25	16/20				
			мука	3/4	3/4				
			томат	2.4/3	2.4/3				
			масло растительное	2.4/3	2.4/3				
			масло сливочное	3/4	3/4				
	огурцы консервированные крупa гречневая	12/15 32/40	9/12 32/40						
итого						15.7/ 17.4	20.1/ 22.8	25.4/ 27.37	250.9/ 278.77
3	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12/16	12/16				
			сахар	9/12	9/12				
	вода	150\200	150\200						
итого						0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
ИТОГО						18.71\ 21.16	24.96\ 29.95	41.23\ 47.9	380.87\ 444.07
Полдник									

1	Булочка с изюмом	50/60	мука пшеничная	30/36	30/36				
			сахар	3.5/4.2	3.5/4.2				
			маргарин	1.2/1.44	1.2/1.44				
			дрожжи	0.75/0.9	0.75/0.9				
			молоко	10/14	10/14				
			яйца		4/5				
			масло растительное для смазки листов	1.5/1.8	1.5/1.8				
			соль		0.48/0.48				
	изюм	4/4.8	4/4.8						
Итого					4.24\5	7.3\8.7	31.4\37.7	128.8\143.76	
2	молоко	150\200	молоко	158\210	150\200				
	итого					4.35\5.8	3.75\5	7.2\9.6	81\108
	ИТОГО					8.59\10.8	11.05\13.7	38.6\47.3	209.8\251.76
Ужин									
1	Ежики рыбные	60\80	минтай потрошенный без головы	68.2\90.9	45\62				
			крупа рисовая	5\6.7	5\6.7				
			лук репчатый	6.5\8.7	5\6				
			яйцо		3.5\5				
			масло растительное	1.5\2	1.5\2				
	мука пшеничная	2.5\3	2.5\3						
Соус молочный	30\50	мука пшеничная масло сливочное молоко цельное сахар	1.5\2.5 1.5\2.5 30\50 0.3\0.5	1.5\2.5 1.5\2.5 30\50 0.3\0.5					
итого					23.84\26	7\9.4	10.7\14.3	154.9\208	
2	Картофельное пюре	120/150	картофель масло сливочное молоко	171\214 4\5 30\40	102\128 4\5 30\40				
	Итого					2.44\3.05	4.19\5.24	14.45\18.06	113.6\142
3	Салат из зеленого горошка	45\60	горошек зеленый консервированный масло растительное лук репчатый	58\77 4\5 10\12	35\46 4\5 8\10				
	итого						1.18\1.57	3.81\5.08	2.93\3.9
4	Чай с сахаром	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
	Итого			вода сахар	150\200 9\12	150\200 9\12			8.98\11.98
Итого						27.46\30.62	15\19.72	37.06\48.24	348.75\460
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86 5,4	0,42 0,85	15,6 31,27	73,68 147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04 2,07	0,16 0,32	11,2 22,41	47,15 96,13
	итого					3.0\7.47	0.58\1.17	26.8\53.68	120\243.53
	Всего					60.57\80.47	69.58\88.28	214.09\249.48	1489.05\1929.61

8 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал
1	Завтрак								
	Каша молочная	150\200	крупа манная	20\25	20\25				
	манная		молоко	79.5\106	79.5\106				
			вода	52.5\70	52.5\70				
			масло сливочное	3.75\5	3.75\5				
			сахар	3.75\5	3.75\5				
	итого					4.75/ 6.33	6.68/ 8.9	23/ 25.46	205.04/ 226.38
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7				
			молоко	75\100	75\100				
			вода	90\120	90\120				
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1				
		итого					1.08/ 1.3	1.08/ 1.3	11.67/ 14
3	Бутерброд с маслом Сыр порционно	20\4 30\5 5\10	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное сыр	4\5 6\11	4\5 5\10				
		итого					2.84/ 4.9	4.8/ 7.04	9.75/ 14.62
	ИТОГО					8.67\ 12.53	12.56\ 17.24	44.42\ 54.08	394.91\ 490.88
	10-00								
	Фрукты свежие или сок	100\100	Фрукты свежие	100\100	100\100	0.3\ 0.3		13.1\ 13.1	54\ 54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\ 72
	Обед								
1	Суп геркулесовый	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\27				
			крупа геркулес	3\4	3\4				
			картофель	50\67	30\44				
			морковь	8\10.7	6\8.5				
			лук репчатый	7\9.2	6\8				
			масло растительное	1.5\2	1.5\2				
				бульон		105\140			
	итого					5/ 5.5	3.3/ 4.66	5.2/ 6.1	78\ 120.09
3	Бигоз	180\230	говядина блочная с/м	85\100	77\90				
			капуста свежая	158\197	126\158				
			крупа рис	8\9.6	8\9.6				
			томатная паста	2\2.4	2\2.4				
			лук	12\15	10\12.6				
			морковь	10\14	8\9.5				
			масло растительное	2\2.4	2\2.4				
				масло сливочное мука пшеничная сахар	2\2.4 1.5\2 1.6\2	2\2.4 1.5\2 1.6\2			
	итого					32.41\ 43.02	14.5\ 15.66	28.11\ 30.14	287.6\ 309.5
4	Компот из свежих фруктов	150\200	яблоки свежие	34\45	30\40				
			сахар	9\13	9\13				
				вода	128\170	120\160			
	итого					0.12/ 0.16	0.12/ 0.16	11.92/ 15.89	45/ 60
	итого					38.03\ 49.68	17.92\ 20.18	45.23\ 52.13	410.6\ 489.59

1	Полдник Вафли	20\30	вафли	20\30	20\30	1,27/ 1.5	1,67/2	12,7/ 14	67,85/82
2	Чай полусладкий	150/200	чай	0.5/0.6	0.6/5/0.6				
			вода	150/200	150/200				
			сахар	4.9/6.5	4.9/6.5				
	Итого					0.09/ 0.12	0.02/ 0.03	4.88/ 6.51	18.48/ 24.64
	ИТОГО					1.36\ 1.62	1.69\ 2.03	17.58\ 20.51	86.33\ 106.6
1	Ужин Вареники ленивые. Соус сметанный	120/30 150/50	творог	92/115	90.4/113				
			мука пшеничная	30/37.5	30/37.5				
			яйцо сахар	6.4\8	6.4/8 6.4\8				
			итого					20.08/ 25.11	9.86/1 2.33
2		30\50	Соус						
			мука пшеничная	0.75/1.25	0.75/1.25				
			масло сливочное	0.75/1.25	0.75/1.25				
			овощной отвар или вода	14.5/24	14.5/24				
			сметана	12/20	12/20				
			сахар	2/3.5	2/3.5				
	Итого					1.09/ 1.2	1.65/ 1.9	2.38/ 2.9	40.08/49.5
3	Какао на молоке	150\200	Какао порошок	1/1.33	1/1.33				
			молоко	70/93	70/93				
			вода сахар	80/107 9/12	80/107 9/12				
			Итого					1/1.2	1.08/ 1.3
	Итого					22.17\ 38.31	12.59\ 15.53	32.85\ 40.45	362.28\ 448.5
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86 5,4	0,42 0,85	15,6 31,27	73,68 147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
	итого					2,07 3.9\ 7.47	0,32 0.58\ 1.17	22,41 26.8\ 53.68	96,13 120\ 243.53
	Всего					73.64\ 108.61	42.03\ 52.09	185.38 \ 249.63	1458.58\ 1817.1

9 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Вермишель молочная	150\200	лапша (вермишель)	12/16	12/16					
			молоко	120/160	120/160					
			вода	33/54	33/54					
			масло сливочное	3/4	3/4					
			сахар	3/4	3/4					
	итого					4.65/ 6.2	5.61/ 7.48	17.05/ 22.73	136.65/ 182.2	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2/2.7	2/2.7					
			молоко	75/100	75/100					
			вода	90/120	90/120					
			сахар	8.3/11.1	8.3/11.1					
				итого					1.08/ 1.3	1.08/ 1.3
3	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	4\5	4\5					
	итого					1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78/108	
	итого					7.27\ 9.8	10.15\ 13.14	38.48\ 51.35	291.32\ 382.2	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	100\100	фрукты свежие	100\100	100\100	0.3\0.3		13.1\ 13.1	54\54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.5\ 30.3	69\72	
Обед										
1	Икра свекольная	40/60	свекла	49.8\73.4	37\54					
			лук репчатый	7.6\11.4	6.4\9.6					
			масло растительное	1.5\2.2	1.5\2.2					
	итого					0.96\ 1.44	4.04\ 6.06	3.2\ 7.8	32.8\ 49.2	
2	Рассольник со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24/31.3	18/27					
			морковь	8/10.7	6/8.5					
			лук	5/8	4/7					
			огурцы консервированные	16/21.3	0/15.3					
			картофель	75.2/100	45/60					
			Крупа (перловая или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	3/4	3/4					
			масло сливочное или масло растительное	3/4 3/4	3/4 3/4					
			сметана вода	6/6 100/140	6/6 100/140					
	итого					3.28/ 4.1	4.8/ 7.16	16.76/ 20.93	116.11/ 145	
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	60\70 3\4	горбуша потрош. с головой	71.4/95.2	51.4/64					
			минтай потрош. б/г	78.82/105.1	55.5/74					
			хлеб пшеничный	11.1/14.9	11.1/14.9					
			вода или молоко	10.5/14	10.5/14					
			лук репчатый	5/6.66	4.2/5.6					
			яйцо диетическое куриное		4/5.3					
			масло растительное для смазывания	2/2.8	2/2.8					
			масло сливочное	3/4	3/4					
	итого					11.17/ 15.64	1.55/ 2.17	2.98/ 4.23	104.2/ 145.9	
4	картофельное пюре	120\150	картофель	171/214	116/128					
			молоко	30/40	30/40					
			масло сливочное	4/5	4/5					
	итого					2.44/ 3.05	4.19/ 5.24	14.45/ 18.06	113.6/142	

5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150\200	150\200				
	итого					0.06/ 0.08	0.06 /0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	итого					17.65\ 23.8	14.26\ 19.53	47.3\ 60.7	421.89\ 550.2
	Полдник								
1	Оладьи с повидлом	50/14 60/16	тесто для оладий мука пшеничная	34/39.6	34/39.6				
			яйцо		4/4.66				
			молоко	34/39.6	34/39.6				
			дрожжи (прессованные)	1/1.3	1/1.3				
			сахар	1.5/1.75	1.5/1.75				
			соль	0.23/0.27	0.23/0.27				
			масло растительное	6/7.2	6/7.2				
			повидло	14/16	14/16				
	итого					4.4/ 5.13	6.4/ 7.46	27.5/ 32.08	258.96/ 310.7
2	молоко	150/200	молоко	158/210	150\200				
	итого					4.35/ 5.8	3.75/5	7.2/9.6	81/108
	ИТОГО					8.75\ 10.93	10.15\ 12.46	34.7\ 41.68	339.96\ 418.7
	Ужин								
1	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	120\150 20\25	крупа рис сахар яйцо молоко сметана	30\38 6\8 12\15 20\25 3.3.75	30\38 6\8 12\15 20\25 3\3.75				
			масло растительное масло сливочное молоко сгущенное	1.5\2 3\3.75 20\25	1.5\2 3\3.75 20\25				
	итого					6.74\ 8.98	10.23\ 13.64	48.95/ 65.26	278.8/ 344.75
2	Чай полусладкий	150\200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6				
			вода	150/200	150/200				
			сахар	4.9\6.5	4.9\6.5				
	итого							8.98/ 11.98	30/43
	ИТОГО					6.74\ 8.98	10.23\ 13.64	57.93\ 87.47	308.8\ 387.75
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9\ 7.47	0.58\ 1.17	26.8\ 53.68	120\ 243.53
	Всего					46.16\ 64.23	45.9\ 61.42	205.21 \ 294.88	1535.97\ 2036.38

10 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал
Завтрак									
1	Каша молочная геркулесовая	150\200	Хлопья овсяные геркулес	18\24	18\24				
			молоко	90\120	90\120				
			вода	50\66	50\66				
			масло сливочное	4\5	4\5				
			сахар	4\5	4\5				
итого						4.76\6.35	6.38\8.51	16.4\21.86	140.25\187
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7				
			молоко	75\100	75\100				
			вода	90\120	90\120				
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1				
			итого						1.08/1.3
3	Бутерброд с маслом сливочным	20\30 4\5	батон пшеничный	20\30	20\30	1.54/ 2.3	3.46\ 4.36	9.75/ 14.62	78\108
			масло сливочное	4\5	4\5				
			Итого					7.38\ 9.95	10.92\ 14.17
10-00									
	Фрукты свежие или сок	100\100	Фрукты свежие	100\100	100\100	0.3\0.3		13.1\ 13.1	54\54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75\ 1.0	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\ 72
Обед									
1	Свекольник со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\25.3				
			свекла	52\69.3	39\52				
			картофель	46.7\62.3	28\37				
			морковь	8\10.6	6\8				
			лук репчатый	8\10.7	7\9				
			масло растительное или масло сливочное	3\4	3\4				
			сахар	1\1.3	1\1.3				
			томат-пюре	2\2.7	2\2.7				
бульон или вода		120\160							
соль йодированная	0.3\0.5	0.3\0.5							
сметана	6\6	6\6							
итого						3.38\ 4.22	5.2\ 6.5	11.03\ 13.77	116.11\ 145
2	Плов с мясом	150/200	говядина с/м б/к	85\100	77\90				
			рис	36\48	36\48				
			масло растительное	4.5\5.5	4.5\5.5				
			морковь	10\14	8\11.5				
			лук репчатый	8\11	7\9				
			томат-паста	2\2.6	2\2.6				
			итого						19.9\ 25.2
3	Компот из сухофруктов	150\200	смесь сухофруктов	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150/200	150/200				
			Итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08
4	Маринад из моркови	45\60	морковь	45\60	34\45				
			лук репчатый	10\12	8\10				
			томатное пюре	4\5	4\5				
			масло растительное	4\5	4\5				
			сахар	0.54\0.72	0.54\0.72				
итого						0.7\ 0.93	3.66\ 4.88	4.15\ 5.53	52.5\ 70
ИТОГО						24.04\ 30.43	34.62\ 44.46	50.34\ 66.95	622.09\ 806.3

	Полдник								
1	печенье	30\40	печенье	30\40	30\40				
	итого					2.25\3	3\4	21.86\ 30.48	121\ 162.4
2	Кисломолочная продукция	150\200	Кисломолочная продукция	155\207	150\200				
	Итого					4.1\5.5	4.2\5.6	10/ 16.4	96\140
	ИТОГО					6.35\ 8.5	7.2\ 9.6	31.9\ 46.9	217\ 302.4
	Ужин								
1	Яйцо отварное	40\40	яйцо	40\40	40\40				
	итого					5.1\5.1	4.6\ 4.6	0.3\0.3	63\63
2	Овощное рагу	150\180	картофель	96\114	72\86				
			лук репчатый	14\17	12\14				
			морковь	30\36	24\29				
			капуста свежая	38\45	30\36				
			масло сливочное	2\2.4	2\2.4				
			масло растительное	2.5\3	2.5\3				
	итого					2.23\ 2.67	4.04\ 4.82	10.16\ 12.19	86.67\ 104
3	кисель	150\200	кисель из концентрата	142\190 6/8	142\190 6/8				
			вода сахар						
	итого							13.5/ 18	46.5/60
	ИТОГО			40\80	40\80	7.33\ 7.77	8.64\ 9.42	23.96\ 30.49	196.17\ 227
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный			2,86	0,42	15,6	73,68
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	5,4\ 1,04	0,85\ 0,16	31,27\ 11,2	147,4\ 47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9\ 7.47	0.58\ 1.17	26.8\ 53.68	120\ 243.53
	Всего					49\ 64.12	61.96\ 78.82	170.81 \	1450.18\ 1966.23
								228.5	

	ИТОГО					19.24\ 26.04	21.39\ 26.98	57.73\ 61.01	521.98\ 656.89
1	Полдник Горячий бутерброд	40\60	батон пшеничный (хлеб пшеничный)	25\35	25\35				
			сыр твердый	11\16	11\16				
			масло сливочное	5\10	5\10				
			итого				5.88\	8.92\	10.89\
	Кисломолочная продукция		Кисломолочная продукция	155\207	150\200				
	Итого					4.35/5,88	4.8/7,1	6/7.38	96/140
	ИТОГО					10.23\ 14.69	13.72\ 20.49	16.89\ 23.72	243.36\ 361.04
	Ужин								
1	Суп молочный с крупой	150\200	рис	10\15	10\15				
			сахар	3\4	3\4				
			молоко цельное	105\140	105\140				
			масло сливочное	3\4	3\4				
			вода	52\70	52\70				
			Итого				4.32\5.76	4.97\	13.71\
						6.63	18.28	156	
2	Какао на молоке	150\200	молоко	70\93	70\93				
			сахар	9\12	9\12				
			какао	1\1.3	1\1.3				
			вода	90\117	90\117				
			итого				1\1.2	1.08\1.3	10.83\
							13		
3	Овощи отварные с сахаром	40\60	морковь	50\77	40\60				
			сахар	3\4	3\4				
			итого				0.52\	0.04\	2.76\
					0.78	0.06	4.14		
	итого				5.84\ 7.74	6.09\ 7.99	27.3\ 35.42	206\267	
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/7.47	5.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 213.53
	Всего					46.84\ 74.99\	48.81\ 63.81	184.93 \ 252.82	1500.54\ 1984.46

12 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак									
1	Пудинг творожный с яблоками.	120\150	творог	81.2\101.5	80\100.5				
			манка	6.4\8	6\8				
			яблоки	43.2\54	30\37.8				
			сахар	6\7.5	6\7.5				
			яйцо		7.5\10				
	масло растительное	1.5\1.9	1.5\1.9						
итого						19.14\25.52	13.33\17.78	20.73\27.64	200\250
	Соус сметанный	30\50	мука	0.75\1.25	0.75\1.25				
			масло сливочное	0.75\1.25	0.75\1.25				
			овощной отвар или вода	14.4\24	14.4\24				
			сметана	12\20	12\20				
	сахар	2\3.5	2\3.5						
итого						1.1\1.8	1.65\2.1	2.38\3.96	40.08/66.81
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7				
			молоко	75\100	75\100				
			вода	90\120	90\120				
	сахар	8.3\11.1	8.3\11.1						
итого						1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14	76.67\92
3	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	Итого						1.54/2.3	3.46/4.36	9.75/14.62
ИТОГО						22.86\30.92	19.52\25.54	44.53\60.22	364,75\516.81
10-00									
	Фрукты свежие или сок	100/100	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54
		150/200	сок	150/200	150/200	0.75/1	0.15/0.3	15.15/30.3	69/92
Обед									
1	Суп с лапшой	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\25.7				
			макароны	6\8	6\8				
			картофель	53\67	40\50				
			морковь	7.5\10	6\8				
			лук репчатый	7\9.3	6\8				
			масло сливочное или масло растительное	2.3\3	2.3\3				
	бульон или вода	140\175	140\175						
итого						4.3\6.45	3.9\5.16	17.51\21.92	105.6\148.87
2	Гуляш мясной	60\70	говядина б\к	75.4\87.97	68\79				
			морковь	10\14	8\11.2				
			лук репка	8.3\9.7	7\8				
			мука пшеничная	1.8\2.1	1.8\2.1				
			бульон мясной или вода		50\58.3				
			томатное пюре	3\3.5	3\3.5				
	соль йодированная	1.5\2.1	1.5\2.1						
масло растительное	3\3.5	3\3.5							
итого						6.58\9.2	4.7\6.5	1.3\1.9	73.78\103.29
3	Гречка с маслом сливочным	120\150 4\5	крупа гречневая	55.2\69	55.2\69				
			вода	81.6\103	81.6\103				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого						3.6\4.5	5.1\6.4	17.5\21.9

	итого								
4	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150\200	150\200				
	итого					0.06\0.08	0.06\0.08	8.96\11.95	35.48\47.3
5	Салат из свеклы с зеленым горошком	45\60	свекла	35\46	27\36				
			масло растительное	4\5	4\5				
			горошек зеленый консервированный	26\34	15\20				
	итого					0.85\1.13	3.42\4.56	3.07\4.09	48\64
	ИТОГО					15.39\21.36	17.18\22.7	48.34\61.76	473.26\626.46
	Полдник								
1	Булочка домашняя	50\60	мука пшеничная	32\38.4	32\38.4				
			молоко	12\14.4	12\14.4				
			сахар	4\5	4\5				
			маргарин	1.2\1.44	1.2\1.44				
			дрожжи	0.75\0.9	0.75\0.9				
			яйцо		4\5				
			соль	0.35\0.42	0.35\0.42				
			вода питьевая		19.59\19.59				
			масло растительное для смазывания	1.5\2	1.5\2				
	итого					4.24\5	7.3\8.7	31.45\37.7	208.8\250.6
2	Молоко	150/200	молоко	158\210	150\200				
	итого					4.35\5.8	3.75\5	7.2\9.6	81\108
	ИТОГО					8.59\10.8	11.05\13.7	38.65\47.3	229.8\275.7
1	Ужин								
	Рыба жареная с маслом	70\380\4	минтай потрошенный без головы	108.85\124.4	86\96.1				
			масло растительное	6\6.85	6\6.85				
			мука пшеничная	5\5.7	5\5.7				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					15.37\15.64	13.22\14.7	3.95\4.2	185.3\196.9
2	Картофельное пюре	120/150	картофель	171\214	102\128				
			молоко	30\40	30\40				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	Итого					2.44\3.05	4.19\5.24	14.45\18.06	113.6\142
3	Чай с сахаром	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
			вода	150\200	150\200				
			сахар	9\12	9\12				
	итого							8.98\11.98	30\43
	ИТОГО					17.81\18.95	17.41\19.94	27.38\34.24	328\378.9
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2.86\5.4	0.42\0.85	15.6\31.27	73.68\147.4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1.04\2.07	0.16\0.32	11.2\22.41	47.15\96.13
	итого					3.9\7.47	0.58\1.12	26.8\53.68	123.83\243.43
	Всего					68.85\89.8	65.74\83.0	198.8\270.3	1515.81\2041.3

13 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша молочная пшеничная	150/200	крупка пшеничная	18\24	124					
			молоко	90\115	90\115					
			вода	20.25\27	20.25\27					
			масло сливочное	4\5	4\5					
	сахар	4\5	4\5							
	итого					5.26\6.44	6.07\7.53	21.29\25.38	159.75\192	
2	Кофейный напиток	150/200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			молоко	75\100	75\100					
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1					
		вода	90\120	90\120						
	итого					1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14	76.67\92	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5 30/5 5\10	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	5\5	5\5	1.5\2.3	4.5\4.8	9.43\14.9	76.1\114.7	
			сыр	6\11	5\10	1.5\2.3	2.68		35.2\64.5	
		итого					9.14\10.34	12.99\16.31	42.39\54.28	347.71\463.2
10-00										
	Фрукты свежие или сок	100/100	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54	
		150/200	сок	150\200	150\200	0.75/1	0.15/0.3	15.15/30.3	69/92	
Обед										
1	Суп крестьянский со сметаной	150/200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\25.3					
			морковь	8\10.6	6\8					
			лук	7\9.6	6\8					
			капуста свежая	22.5\30	18.\25					
			картофель	25\33.3	15\20					
			бульон или вода		128\170					
			масло сливочное или масло растительное	25\3.3 25\3.3	25\3.3 25\3.3					
			Крупа: пшено или (рисовая, перловая, овсяная)	3\4	3\4					
			соль йодированная	0.3\0.5	0.3\0.5					
	сметана	6\6	6\6							
	итого					3.38\4.22	5.2\6.5	11.03\13.77	116.11\145	
2	Сардельки отварные с маслом	40\60 2\3	сардельки	40.8\61.2	40\60					
			масло сливочное	2\3	2\3					
	итого					4.9\7.4	10.3\15.4	0.4\0.6	144\171	
3	Картофельное пюре	120\150	картофель	158\197	102\128					
			масло сливочное молоко	4\5 30\40	4\5 30\40					
		итого					2.44\3.05	4.19\5.24	14.45\18.06	113.6\142
4	Компот из свежих фруктов	150\200	свежие фрукты (яблоки)	34\45	30\40					
			сахар	9\13	9\13					

			вода	128\170	128\170				
	итого					0.12\ 0.16	0.12\ 0.16	11.92\ 15.89	45\60
	ИТОГО					10.84\ 14.83	19.81\ 27.3	38\ 48.32	388.71\ 518
	полдник								
1	печенье	30/40	печенье	30/40	30/40	2.25/3	3.4\4.6	21.86/ 30.48	141/ 188
2	сок	150\200	сок	150\200	150\200	0.75\1	0.15\ 0.3	15.15\ 30.3	69\ 92
	итого					3\4	3.55\ 4.75	37.01\ 60.78	210\ 280
	ужин								
1	Сырники творожные со сгущенкой	60\15 90\20	творог	54.4\81.6	54\81				
яйца					9\12				
сахар			5\7.5	5\7.5					
мука пшеничная масло растительное			15\20 1.5\2.5	15\20 1.5\2.5					
сгущенное молоко			15\20	15\20					
	итого					6.34\ 11.2	7.2\ 12.69	22.68\ 40.2	281.1\ 498.3
2	Чай полусладкий	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
сахар			4.9\6.5	4.9\6.5					
вода			150\200	150\200					
итого							0.09\ 0.12	0.02\ 0.03	4.88\ 6.51
3	Салат морковно-яблочный	45\60	Морковь	37\49	27\36				
яблоки			20\26.6	15\20					
сахар			1.5\2	1.5\2					
масло растительное			1.5\2	1.5\2					
ИТОГО							0.44\ 0.59	3.03\ 4.04	3.23\ 4.3
	хлеб на весь день	40\80	хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	хлеб ржаной	30\60	хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.7	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					34.8\ 49.85	47.33\ 67.12	203.24\ \ 311.47	1463\ 2138.97

14 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша молочная гречневая	150\200	крупa гречневая	20\25	20\25					
			молоко	99.75\133	99.75\133					
			масло сливочное	3.75\5	3.75\5					
			сахар	3.75\5	3.75\5					
			вода	20.25\27	20.25\27					
итого						4.75\6.33	6.68\8.9	19.12\25.46	155.04\207.38	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	90\120	90\120					
			молоко	75\100	75\100					
			итого						1.08\1.3	1.08\1.3
3	Бутерброд с маслом, сыром	20\4 30\5 5\10	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			сыр	6.8\12.8	6.5\12.5					
			итого						1.3\2.6	1.34\2.68
ИТОГО						7.13\10.23	9.1\12.88	30.79\39.46	266.91\363.88	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/0.1	0.15/0.3	15.15/30.3	69/72	
Обед										
1	Суп овощной со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\25.3					
			капуста	15\20	12\16.5					
			картофель	50.1\67	30\37					
			морковь	8\10.6	6\8					
			лук	7\9.6	6\8					
			зеленый горошек консервир.	7\9	4.5\6.5					
			масло сливочное	2.5\3.3	2.5\3.3					
			бульон или вода		128\170					
			соль йодированная	0.3\0.5	0.3\0.5					
			сметана	5\5	5\5					
итого						3.38\4.22	5.2\6.5	11.03\13.77	116.11\145	
2	Рыба тушеная в сметанном соусе	70\18 80\20	горбуша потрош с головой	125.0\142.9	88\100					
			минтай потрош. без головы	112.9\129.1	88\99.4					
			вода или бульон	23.45\26.8	23.45\26.8					
			лук репчатый	17\19	14\16					
			морковь	30\35	24\28					
			масло растительное	4\5	4\5					
			томат	4\4.5	4\4.5					
сметана	9\10	9\10								
масло сливочное	0.8\0.9	0.8\0.9								
мука	0.5\0.6	0.5\0.6								
итого						10.74\12.2	5.72\6.5	4.8\5.5	121.62\138.2	
4	Рис с маслом	120\150	рис	43\54	43\54					
			вода	90\113	90\113					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			итого						2.7\3.4	3.5\4.4
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16					
			сахар	9\12	9\12					

			вода	150/200	150/200				
	Итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	ИТОГО					19.31\ 23.26	15.66\ 19.58	51.09\ 63.77	461.89\ 548.04
	Полдник								
1	Пироги с яблоками	50\60	мука пшеничная	26.6\32	26.6\32				
			сахар	1.66\2	1.66\2				
			маргарин	1.2\1.44	1.2\1.44				
			молоко	12\14.4	12\14.4				
			соль		0.25\0.3				
			дрожжи прессованные		0.83\1				
			яйца		2.83\3.4				
			яблоки	25\30	16\21				
			сахар	4.1\5	4.1\5				
			масло растительное для смазки	1\1.2	1\1.2				
	итого					3.3\ 3.76	3.4\ 3.92	33.11\ 37.84	115.92\ 132.48
2	молоко	150\200	молоко	158/210	158/210				
	итого					4.35/ 5,8	3.75/5	7.2/9.6	81/108
	ИТОГО					7.65\ 9.56	7.15\ 8.92	40.31\ 47.44	196.92\ 240.48
	Ужин								
	Салат «Зимний»	40\60	картофель	25\37	19\28				
			морковь	15.4\23.1	12.3\18.5				
			огурец консервир.	7\10	4\5.5				
			масло растительное	3\4.5	3\4.5				
			лук репка	5\8	4.6\7				
			соль йодированная	0.11/0.15	0.11/0.15				
	итого					0.63\ 0.84	5.09\ 6.79	4.23\ 5.64	66\88
2	Омлет натуральный	80/100	яйца		50/62				
			молоко	30/38	30/38				
			масло растительное для смазки	1.5/1.9	1.5/1.9				
			масло сливочное	2/2.5	2/2.5				
	итого					7.21/ 9.01	10.01/ 12.51	1.79/ 2.24	125/ 156.25
3	Чай	150\200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6				
			вода	110\140	110\140				
			сахар	9/12	9/12				
	итого							8.98\ 11.98	30\43
	ИТОГО					7.84\ 9.85	15.1\ 19.3	15\ 19.86	221\ 287.25
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	ИТОГО					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120.83/ 243.53
	Всего					47.13\ 61.67	51.64\ 62.15	192.24\ \ 267.61	1483.43\ 1809.18

15 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углево ды	ккал
Завтрак									
1	Каша молочная «Дружба»	150\200	крупа рисовая	11.25\15	11.25\15				
			пшено	8.3\11	8.3\11				
			молоко	76.5\102	76.5\102				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	сахар		4\5	4\5					
	итого					4.66\6.21	5.79\7.73	20.78\27.71	150.75\201
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7				
			молоко	75\100	75\100				
			вода	90\120	90\120				
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1				
	итого					1.08\1.3	1.08\1.3	11.67\14	76.67\92
3	Батон	20\30	батон пшеничный	20\30	20\30				
	итого					1,5/2.3	4,5/4.8	9,43/14.9	76,1/114.7
	ИТОГО					7.24\9.81	11.37\13.83	41.88\98.49	303.52\407.7
10-00									
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100/100	100/100	0,3/0.3		13.1/13.1	54/54
		150\200	сок	150\200	150\200	0,75/0.1	0.15/0.3	15.15/30.3	69/72
Обед									
1	Салат луковый	25\30	лук репка	30.6\36.7	24.4\29				
	масло растительное		1.25\1.5	1.25\1.5					
	итого					0.34\0.4	1.25\1.3	2.23\2.9	21.24\22
2	Борщ со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\25.7				
			картофель	24.5\32.7	14.7\20.5				
			капуста свежая	30\40	24\31				
			морковь	9.8\13	7.2\9.2				
			лук	7\9.6	6\8				
			свекла	22.5\30	16.8\23.5				
			бульон или вода	100\140	100\140				
			масло сливочное или масло растительное сахар лимонная кислота сметана томатная паста	2\2.7 0.0.8 0.2\0.2 6\6 3\3.5	2\2.7 0.6\0.8 0.2\0.2 6\6 3\3.5				
	итого					2.82\3.52	4.79\5.98	7.83\9.78	117\128.1
3	Печень по-строгановски	60\70	печень говяжья	67.69\78.97	56.18\65.55				
			лук репчатый	10.8\12.6	8.8\10.5				
			морковь	10\13	7.5\10				
			масло растительное	3\3.5	3\3.5				
			Соус:						
			мука пшеничная	0.7\1	0.7\1				
			сметана	6\7	6\7				
			масло сливочное бульон или вода	0.7\1 12\14	0.7\1 12\14				
	итого					18.1\26.3	14.2\18.8	30.4\41.4	270.4\405.2
	Картофельное пюре	120\150	картофель	158\197	102\128				
			масло сливочное	4\5	4\5				
			молоко	30\40	30\40				
	итого					2.44\3.05	4.19\5.24	14.45\18.06	113.6\142

5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150\200	150\200				
	итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	ИТОГО					23.76\ 33.35	24.49\ 31.4	63.87\ 84.09	557.72\ 744.6
	Полдник								
1	вафли	20\30	вафли	20\30	20\30	1,27/ 1.5	1,67/ 2	12,7/ 14	67,8/82
2	Кисломолочная продукция	150/200	Кисломолочная продукция	155\207	150\200	4.1/5.5	4.2/5.6	10.0/ 16.4	96/140
	ИТОГО					5.37/7	5.87/ 7.6	22.7/ 30.4	163.8/ 222
	Ужин								
1	Каша молочная ячневая	150\200	крупка ячневая	15\20	15\20				
			молоко	100\133	100\133				
			вода	40\57	40\57				
			масло сливочное	4\5	4\5				
			сахар	4\5	4\5				
итого					4.98\ 6.64	5.69\ 7.59	21.1\ 28.13	153\204	
2	какао	150/200	какао	1\1.33	1\1.33				
			вода	90\117	90\117				
			молоко	70\93	70\93				
			сахар	9\12	9\12				
итого					1\1.2	1.08\ 1.3	10.83\ 13	75\90	
итого					5.98\ 7.84	6.74\ 8.79	31.93\ 41.13	228.0\ 294.0	
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					40.06\ 66.77	49.23\ 63.19	215.4\ 351.19	1427.04\ 1965.83

16 день

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал
Завтрак									
1	Макароны с маслом	150\200	макаронные изделия	35.2\44	35.2\44				
			вода	252\315	252\315				
			соль йодированная	2.04\2.55	2.04\2.55				
			масло сливочное	4\5	4\5				
итого						6\6.4	4.9\5.5	24.1/ 29.8	163.5/ 200.1
2	Чай с сахаром	150\200	чай	0,5\0,6	0,5\0,6				
			вода	150\200	150\200				
			сахар	9\12	9\12				
итого								8.98/ 11.98	30\43
3	Бутерброд с маслом	20\5 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное	5\5	5\5 20\20	1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78\108
4	яйцо отварное	40\40	яйцо отварное		40\40	5.1\ 5.1	4.6\ 4.6	0.3\0.3	63\63
			итого			12.64\ 13.8	12.96\ 14.46	43.13\ 56.7	331.5\ 414.1
10-00									
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100\100	100\100	0.3\0.3	0.15/ 0.3	10.1/ 13.1	54\54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/ 0.1	0.15/ 0.3	15.15/ 30.3	69\72
Обед									
1	Суп с клецками	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\27				
			<u>Клецки</u>						
			мука пшеничная	6\8	6\8				
			масло сливочное	1.\1.3	1\1.3				
			яйца		4\5.3				
			вода или молоко	9\12	9\12				
			морковь	8.7\12	6\8				
			лук репчатый	7\9.5	6\8				
			крупка геркулес	6\8	6\8				
			картофель	50\67	30\44				
масло растительное или масло сливочное	1.5\2 1.5\2	1.5\2 1.5\2							
итого						4.12\ 5.16	5.63\ 7.05	15.13\ 18.95	139.6\ 196.8
2	Котлета мясная с маслом		мясо с/м б/к	59.3\79	54\72				
			хлеб пшеничный	7.5\10	7.5\10				
			лук репчатый	5\7	4\6				
			яйцо		5\7				
			масло сливочное	5\5	5\5				
			молоко или вода	7.5\10	7.5\10				
			масло растительное	2\3	2\3				
итого						8.01\ 10.68	8.79\ 11.72	4.3\ 5.74	132\ 176.75
4	Сложный гарнир: Капуста	60\75	капуста свежая	86\108	67.5\86				
			морковь	8.7\10	6.5\7.5				
			лук репка	3.5\4	3\3.5				
			масло сливочное	1.5\1.88	15\1.88				
			мука пшеничная	1\1.25	1\1.25				
			томатная паста	1\1.25	1\1.25				
			масло растительное	2\2.5	2\2.5				
			сахар	1.5\1.85	1.5\1.85				
итого						2.12\ 3.2	4.48\ 6.7	4.65\ 7	94\141
	Картофельное пюре	60\75	картофель	85\106.7	51\64				
			молоко	15\20	15\20				
			масло сливочное	2\2.5	2\2.5				
итого						1.53\ 1.83	2.62\ 3.14	9.03\ 10.84	71\85.2

5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9\12	9\12				
			вода	150\200	150\200				
	итого					0.06/ 0.08	0.06 /0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	ИТОГО					15.84\ 20.95	21.58\ 28.69	42.07\ 54.48	472.08\ 647.05
	Полдник								
1	пряник	30\40	пряник	30\40	30\40	1\1.2	2.5\ 3.33	19.05\ 25.4	101.5\ 135.3
2	Кисломолочная продукция	150/200	кисломолочная продукция	155\206	150\200				
	итого					4.35/ 5,88	4.8/7,1	6/6.4	96/140
	ИТОГО					5.35\ 7.08	7.3\ 10.4	25\ 31.8	197.5\ 275.3
	Ужин								
1	Каша молочная «Рябчик»	150\200	крупы пшено	6\8	6\8				
			рис	6\8	6\8				
			гречка	6\8	6\8				
			молоко	113\150	113\150				
			вода	26\35	26\35				
			сахар	4/5	4/5				
			масло сливочное	2\3	2\3				
	итого					4.99\ 6.55	5.73\ 7.64	21.11\ 28.15	155\ 206.67
2	Какао на молоке	150\200	какао порошок	1\1.33	1\1.33				
			молоко	70/93	70/93				
			вода	90/117	90/117				
			сахар	9/12	9/12				
	итого					1/1.2	1.08/ 1.3	10.83/ 13	75/90
3	Сыр порционно	5\10	сыр	6\11	5\10				
	итого					1.3\2.6	1.34\ 2.68		29.8\59.6
	итого					7.29\ 10.35	8.15\ 11.62	31.94\ 41.15	259.8\ 356.27
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					46.07\ 60.95	50.87\ 66.94	194.19 \ 281.21	1503.88\ 2062.25

17 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность			
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал
Завтрак									
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120\150 30\50	творог	84\105	82\103				
			молоко	24\34	24\34				
			крупка манная	6\9	6\9				
			сахар	5\6	5\6				
			масло растительное	1.5\2	1.5\2				
			яйцо молоко сгущенное	30\40	9\6\12 30\40				
	итого					12.8\ 19.6	11.5\ 16.7	31.13\ 43.1	221\ 276.25
2	Чай полусладкий с молоком	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
			молоко	50\70	50\70				
			вода	60\70	60\70				
			сахар	4.9\6.5	4.9\6.5				
	итого					0.67\ 0.8	0.83\1	11.25\ 13.5	46.67\56
	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30				
			масло сливочное	4\5	4\5				
	итого					1.54/ 2.3	3.46/ 4.36	9.75/ 14.62	78/108
итого					15.01\ 22.7	15.79\ 22.06	52.13\ 71.22	345.67\ 440.25	
10-00									
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/ 13.1	54/54
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/ 1.0	0.15/ 0.3	15.15/ 30.3	69/ 92
1 Обед									
1	Маринад из моркови	45/60	морковь	45/60	34/45				
			лук репчатый	10/12	8/10				
			томатное пюре	4/5	4/5				
			масло растительное	4/5	4/5				
			сахар	0.54/0.72	0.54/0.72				
	итого					0.7/ 0.93	3.66/ 4.88	4.15/ 5.53	52.5/70
2	Свекольник со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24/31.3	18/25.3				
			свекла	52/69.3	39/52				
			картофель	46.7/62.3	28/37				
			морковь	8/10.6	6/8				
			лук	8/10.7	7/9				
			масло сливочное или масло растительное	3/4	3/4				
			сахар	1/1.3	1/1.3				
			томат-пюре	2/2.7	2/2.7				
			бульон или вода		120/160				
			соль йодированная	0.3/0.5	0.3/0.5				
	сметана	6/6	6/6						
итого					3.38/ 4.22	5.2/6.5	11.03/ 13.77	116.11/ 145	
3	Плов с мясом	150\200	мясо говядина с/м б/к	85/100	77\90				
			масло растительное	4.5\5.5	4.5\5.5				
			лук репчатый	8\11	8\11				
			морковь	10\14	10\14				
			рис	36\48	36\48				
			томатная паста	3.5\5	3.5\5				
	итого					19.9\ 25.2	25.7\ 33	26.2\ 35.7	218\ 290.66

18 день

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность					
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал		
Завтрак											
1	Каша молочная пшенная	150\200	крупa пшено	21\28	21\28						
			молоко	90\120	90\120						
			вода	40\45	40\45						
			масло сливочное	4\5	4\5						
			сахар	4\5	4\5						
	итого					5.26\7.01	6.07\8.09	21.29\28.39	159.75\213		
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7						
			молоко	75\100	75\100						
			вода	90\120	90\120						
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1						
				итого					1.08/1.3	1.08/1.3	11.67/14
3	Бутерброд с маслом Сыр порционно	20\4\6.5 30\5\12.5	батон пшеничный	20\30	20\30						
			масло сливочное	4\5	4\5						
			итого			сыр	6.8\12.8	6.5\12.5	1.54/2.3	3.46/4.36	9.75/14.62
	итого					7.88\10.61	10.61\13.75	42.71\57.01	314.42\413		
10-00											
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54		
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/1.0	0.15/0.3	15.15/30.3	69/92		
Обед											
1	Щи со сметаной	150\200	тушка цыплят броллейров	24\32	18\24.5						
			капуста свежая	38\50.6	30\40						
			картофель	30\40	18\24						
			морковь	8\10.6	6\8						
			лук	7\9.3	6\8						
			томатное пюре	2\2.7	2\2.7						
			масло сливочное или масло растительное	1.5/2	1.5/2						
			сметана	6\6	6\6						
			бульон		150/200						
				итого					2.95/3.68	4.8/7.07	6.87/8.58
2	Жаркое по-домашнему	150\200	говядина блочная с/м	60\70	44\52						
			картофель	131\179	98\134						
			лук репчатый	14\18	12\15						
			морковь	23\30	24\31						
			масло растительное	4\6	4\6						
			томатное пюре	2\3	2\3			9.5\11.6	11\14	16.5\22.6	204\265
3	Компот из свежих фруктов	150\200	яблоки свежие	34\45	30\40						
			сахар	9\13	9\13						
			вода	128\170	120\160						
	итого					0.12/0.16	0.12/0.16	11.92/15.89	45/60		
	итого					12.57\14	15.92\21.23	35.29\47.07	358.49\453		
1	Полдник	20\30	вафли	20\30	20\30						
	Вафли					1,27/1.5	1,67/2	12,7/14	82\109		
	итого										
2		150/200	чай	0.5/0.6	0.5/0.6						

	Чай полусладкий								
			вода	150/200	150/200				
			сахар	4.9/6.5	4.9/6.5				
	итого					0.09/ 0.12	0.02/ 0.03	4.88/ 6.51	18.48/ 24.64
	итого					1.36/ 1.62	3.69/ 2.03	17.58/ 20.51	100.48/ 133.64
	Ужин								
1	Сырники творожные с повидлом	60\20 90\30	творог	54.4\81.6	54\81				
			яйца		9\12				
			сахар	5\7.5	5\7.5				
			мука пшеничная	15\20	15\20				
			масло растительное	1.5\2.25	1.5\2.25				
			повидло	20\30	20\30				
	итого					6.34\ 11.2	7.2\ 12.69	22.68\ 40.2	281.1\ 498.3
2	Чай полусладкий с молоком	150\200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
			молоко	50\70	50\70				
			вода	60\70	60\70				
			сахар	4.9\6.5	4.9\6.5				
	Итого					0.67\ 0.8	0.83\ 1	11.25\ 13.5	46.67\ 56
3	Овощи отварные	45\60	морковь	50\77	40\60				
	итого					0.52\ 0.78	0.04\ 0.06	2.76\ 4.14	14\21
	Итого					7.53\ 12.78	8.07\ 13.75	36.69\ 57.84	341.977\ 575.3
2	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86 5,4	0,42 0,85	15,6 31,27	73,68 147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04 2,07	0,16 0,32	11,2 22,41	47,15 96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					35.63\ 47.78	39.02\ 52.23	187.32 \	1358.16\ 1964.47
								279.51	

19 день

№ п\п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углевод ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша молочная манная	150\200	крупа манная	20\25	20\25					
			молоко	79.5\106	79.5\106					
			вода	52.5\70	52.5\70					
			масло сливочное	3.75\5	3.75\5					
			сахар	3.75\5	3.75\5					
	итого					4.75\6.33	6.68\8.9	23\25.46	205.04\226.38	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			молоко	75\100	75\100					
			вода	90\120	90\120					
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1					
				итого					1.08/1.3	1.08/1.3
3	Бутерброд с маслом	20\4 30\5	батон пшеничный	20\30	20\30					
			масло сливочное	4\5	4\5					
				итого					1.54/2.3	3.46/4.36
	итого					7.37\9.93	11.22\14.56	44.42\54.08	359.71\426.38	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	130\60	фрукты свежие	100/100	100/100	0.3/0.3		13.1/13.1	54/54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/1.0	0.15/0.3	15.15/30.3	69/92	
Обед										
1	Маринад овощной без томата	40/60	морковь	40\60	32\48					
			лук репчатый	7.1\10.7	6\9					
			масло растительное	2\3	2\3					
			лимонная кислота	0.06\0.09	0.06\0.09					
			сахар	1\1.5	1\1.5					
			крахмал картофельный	0.8\1.2	0.8\1.2					
			вода	1.6\2.4	1.6\2.4					
	итого					0.5\0.75	2.02\3.03	4.49\6.73	37.72\56.58	
2	Рассольник со сметаной	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\31.3	18\27					
			морковь	8\10.7	6\8.5					
			лук	5\8	4\7					
			огурцы консервированные	16\21.3	0\15.3					
			картофель	75.2\100	45\60					
			Крупа (перловая или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	3\4	3\4					
			масло сливочное или масло растительное	3\4	3\4					
			сметана	6\6	6\6					
			вода	100\140	100\140					
				итого					3.28/4.1	4.8/7.16
3	Шницель рыбный с маслом	60\4\70\4	горбуша потрош. с головой	76.8\89.35	51.4\59.8					
			минтай потрош. б/г	77.8\90.57	51.4\59.8					
			хлеб пшеничный	10\12	10\12					
			вода или молоко	10\11	10\11					
			лук репчатый	10\11.6	8\9.5					
			яйцо диетическое куриное		4\5.3					
			масло растительное для смазывания	2\2.3	2\2.3					
			масло сливочное	3\4	3\4					
	итого					11.17\15.64	1.55\2.17	2.98\4.23	104.28\145.9	
4	картофельное пюре	120\150	картофель	171\214	116\128					

			молоко	30/40	30/40				
			масло сливочное	4/5	4/5				
	итого					2.44/ 3.05	4.19/ 5.24	14.45/ 18.06	113.6/142
5	Компот из сухофруктов	150\200	сухофрукты	12\16	12\16				
			сахар	9/12	9/12				
			вода	150\200	150\200				
	итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/47.3
	итого					17.45\ 23.62	12.62\ 17.68	47.74\ 61.9	407.19\ 536.78
	Полдник								
	Булочка молочная	50\60	мука пшеничная	32\38.4	32\38.4				
			сахар	4\4.8	4\4.8				
			маргарин	1.2\1.44	1.2\1.44				
			молоко	16\19.2	16\19.2				
			соль йодированная	0.38\0.48	0.38\0.48				
			дрожжи	0.75\0.9	0.75\0.9				
			масло растительное	0.9\1.08	0.9\1.08				
			яйца	4\5	4\5				
	итого					4.24\5	7.3\ 8.7	31.4\ 37.7	208.8\ 250.6
2	молоко	150/200	молоко	158/210	150\200				
	итого					4.35/ 5.8	3.75/5	7.2/9.6	81/108
	итого					8.59\ 10.8	11.05\ 13.7	38.6\ 47.3	289.8\ 358.6
	Ужин								
1	Вермишель молочная	150/200	лапша(вермишель)	12\16	12\16				
			молоко	120\160	120\160				
			вода	33\54	33\54				
			масло сливочное	3\4	3\4				
			сахар	3\4	3\4				
	итого					4.65\ 6.2	5.61\ 7.48	17.05\ 22.73	136.65\ 182.2
2	какао	150\200	какао	1\1.33	1\1.33				
			вода	90\117	90\117				
			сахар	9/12	9/12				
			молоко	70\93	70\93				
	итого					1\1.2	1.08\ 1.3	10.83\ 11.13	75\90
3	Яйцо	40\40	яйцо		40\40	5\5	4.6\4.6	0.3\0.3	63\63
	итого								
	ИТОГО					10.65\ 12.4	11.29\ 13.38	28.18\ 36.03	274\ 335.2
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					49.01\ 65.52	46.83\ 34.03	213.99\ 272.19	1504.7\ 1954.49

20 день

№ п/п	Наименование блюд	выход	Набор сырья	вес		Энергетическая ценность				
				брутто	нетто	белки	жиры	углево ды	ккал	
Завтрак										
1	Каша рисовая	150\200	крупа рисовая	20\25	20\25					
			молоко	90\110	90\110					
			вода	33\54	33\54					
			масло сливочное	3.75\5	3.75\5					
			сахар	3.75\5	3.75\5					
	итого					4.65/ 6.2	5.02/ 6.69	28.81/ 38.41	179.6/ 239.4	
2	Кофейный напиток	150\200	кофейный напиток	2\2.7	2\2.7					
			молоко	75\100	75\100					
			вода	90\120	90\120					
			сахар	8.3\11.1	8.3\11.1					
				итого					1.08/ 1.3	1.08/ 1.3
3	Бутерброд с маслом	20\30 4\5	батон пшеничный масло сливочное	20\30 4\5	20\30 4\5	1,54/ 2.3	4,5/4.8	9,75/ 14.62	78/114.7	
	итого					7.27\ 9.8	10.6\ 12.79	50.23\ 67.03	334.27\ 446.1	
10-00										
	Фрукты свежие или сок	130\60	Фрукты свежие	100\100	100\100	0.3/0.3		13.1/ 13.1	54/54	
		150\200	сок	150\200	150\200	0.75/ 1.0	0.15/ 0.3	15.15/ 30.3	69/ 92	
Обед										
1	Бабушкин суп	150\200	тушки цыплят бройлеров	24\32	18\27					
			картофель	65\86.7	52\70					
			пшено	3\4	3\4					
			морковь	10\13.3	8\10.5					
			лук	7\9.3	6\7.5					
			яйцо		5\8					
			бульон или вода		120\150					
			масло сливочное или масло растительное	2\2.7 2\2.7	2\2.7 2\2.7					
	итого					4.3\6.5	3.9\ 5.2	17.51\ 22.09	105.6\ 150	
2	Тефтели мясные с маслом	50\5 70\5	говядина с\м б\к	44\62	32\45					
			вода	5\7	5\7					
			рис	4\6	4\6					
			лук репчатый	15\21	13\18					
			яйца		2\3					
			масло растительное	1\2	1\2					
			мука пшеничная	3\4	3\4					
			масло сливочное	5\5	5\5					
		итого					6.41\ 8.98	6.78\ 9.49	5.22\ 7.31	107.5\ 150.5
	Капуста тушеная	120\150	капуста белокочанная	172\216	135\172					
			морковь	16\18	13\15					
			лук репчатый	10\13	8\11					
			масло сливочное	4\5	4\5					
			мука пшеничная	2\2.5	2\2.5					
томат-паста			2\2.5	2\2.5						
масло растительное			2\2.5	2\2.5						
сахар			2\2.5	2\2.5						
	итого					2.12\ 3.18	4.48\ 6.72	4.65\ 6.97	94\141	
3	Компот из сухофруктов	150\200	смесь сухофруктов	12\16	12\16					
			сахар	9\12	9\12					
			вода	150\200	150\200					
		итого					0.06/ 0.08	0.06/ 0.08	8.96/ 11.95	35.48/ 47.3

	Итого					12.89\ 18.74	15.54\ 21.49	36.34\ 48.32	342.58\ 488.8
	Полдник								
1	печенье	30\40	печенье	30\40	30\40				
	итого					2.25\3	3\4	21.86\ 30.48	141\188
2	Кисломолочная продукция	150/200	Кисломолочная продукция	155\207	150\200				
	итого					4.1/5.5	4.2/5.6	10/ 16.4	96/140
	итого					6.35\ 8.5	7.2\ 9.6	31.86\ 46.88	237\ 328
	ужин								
1	Каша геркулесовая	150\200	Хлопья овсяные «Геркулес»	18\24	18\24				
			молоко	90\120	90\120				
			вода	50\66	50\66				
			масло сливочное	4\5	4\5				
			сахар	4\5	4\5				
	Итого					4.76\ 6.35	6.38\ 8.51	16.4\ 21.86	140.25\ 187
2	чай	150/200	чай	0.5\0.6	0.5\0.6				
			вода	150\200	150\200				
			сахар	9\12	9\12				
	итого							8.98\ 11.98	30\43
	итого					4.76\ 6.35	6.38\ 8.51	25.38\ 33.84	170.25\ 230
	Хлеб на весь день	40\80	Хлеб пшеничный	40\80	40\80	2,86	0,42	15,6	73,68
						5,4	0,85	31,27	147,4
	Хлеб ржаной	30\60	Хлеб ржаной	30\60	30\60	1,04	0,16	11,2	47,15
						2,07	0,32	22,41	96,13
	итого					3.9/ 7.47	0.58/ 1.17	26.8/ 53.68	120/ 243.53
	Всего					36.22\ 52.16	40.45\ 53.86	198.86 \ 294.15	1418.1\ 1882.43

