**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 15 д. Новлянка Селивановского района Владимирской области**

Малафеева С.А. Подписано цифровой подписью: Малафеева С.А. Дата: 2024.12.23 09:43:51 +03'00'

**УТВЕРЖДАЮ:**
**Заведующий МБДОУ**
**№ 15 д. Новлянка**
**_____ Малафеева С.А**
**Приказ от 01.09.2023 № 01**

# МЕНЮ - РАСКЛАДКА К

# ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧЕСКОМУ ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

# ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

# С 9 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная молочная** | **150.00** | | 4.65 | 5.60 | 23.15 | 161.55 | 1.03 | 268 |
| | Крупа манная | 22.50 | 22.50 | | | | | | |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.37 | 0.37 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **165.00** | | 0.05 | 0.02 | 7.69 | 30.80 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *32.40* | *32.40* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **7.35** | **10.12** | **46.17** | **304.85** | **1.05** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Кисломолочный продукт** | **115.00** | | 5.75 | 1.73 | 4.03 | 58.65 | 0.00 | 401г |
| | Йогурт | 115.00 | 115.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **115.00** | | **5.75** | **1.73** | **4.03** | **58.65** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **465.00** | | **13.10** | **11.84** | **50.20** | **363.50** | **1.05** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы** | **30.00** | | 0.43 | 1.83 | 2.51 | 28.17 | 2.85 | 33 |
| | Свекла | 36.48 | 28.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | **Суп рыбный** | **160.00** | | 10.19 | 0.48 | 7.38 | 84.35 | 4.72 | 43а |
| | Треска | 32.00 | 30.08 | | | | | | |
| | или Горбуша | 32.00 | 30.08 | | | | | | |
| | или Минтай | 31.68 | 30.08 | | | | | | |
| | Картофель | 51.20 | 36.80 | | | | | | |
| | Морковь | 12.80 | 10.24 | | | | | | |
| | Лук | 8.00 | 6.72 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 192.00 | 192.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.85 | 0.85 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Котлета рубленая** | **50.00** | | 7.77 | 5.89 | 8.04 | 115.84 | 0.08 | 282 |
| | Говядина | 50.00 | 36.88 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 8.75 | 8.75 | | | | | | |
| | Молоко | 11.88 | 11.88 | | | | | | |
| | Сухари панировачные | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.13 | 3.13 | | | | | | |
| | Яйцо | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | **Капуста тушеная** | **110.00** | | 2.28 | 3.56 | 10.37 | 82.61 | 18.88 | 336 |
| | Капуста белокочанная | 157.63 | 126.06 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.10 | 2.10 | | | | | | |
| | Морковь | 2.80 | 2.20 | | | | | | |
| | Лук | 5.30 | 4.40 | | | | | | |
| | Томат-паста | 6.60 | 6.60 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.32 | 1.32 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.69 | 0.69 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **23.20** | **13.27** | **67.37** | **495.17** | **26.87** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Салат из отварной моркови с яблоком**** | **30.00** | | 0.35 | 2.21 | 2.21 | 30.22 | 1.16 | 40а |
| | Морковь | 26.40 | 19.50 | | | | | | |
| | Яблоки | 10.50 | 9.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | **Оладьи** | **100.00** | | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| | Масло растительное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | ***Тесто для оладий*** | ***117.50*** | ***117.50*** | | | | | | 448 |
| | *Мука пшеничная* | *56.52* | *56.52* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *2.82* | *2.82* | | | | | | |
| | *Молоко* | *56.52* | *56.52* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.00* | *1.00* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *3.00* | *3.00* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *1.06* | *1.06* | | | | | | |
| | **Повидло** | **20.00** | | 0.08 | 0.00 | 13.00 | 40.00 | 0.10 | 155 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повидло | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | **Молоко кипяченое** | **150.00** | | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 2.06 | 400 |
| | Молоко | 157.50 | 157.50 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300.00** | | **12.06** | **17.57** | **60.87** | **436.76** | **3.66** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1315.00** | | **48.36** | **42.69** | **178.43** | **1295.43** | **31.57** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная** | **150.00** | | 4.16 | 6.47 | 24.30 | 172.05 | 1.16 | 274 |
| | Крупа рисовая | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 133.30 | 133.30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 12.40 | 12.40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **165.00** | | 2.57 | 2.20 | 11.70 | 77.00 | 1.07 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.70 | 1.70 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 82.50 | 82.50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 99.00 | 99.00 | | | | | | |
| | **Сыр (порциями)** | **8.00** | | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Сыр | 8.53 | 8.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **353.00** | | **10.83** | **11.89** | **51.27** | **357.35** | **2.28** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **95.00** | | 0.38 | 0.29 | 9.79 | 43.70 | 4.75 | 368а |
| | Груша | 106.00 | 106.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **0.38** | **0.29** | **9.79** | **43.70** | **4.75** | |
| | **ИТОГО:** | **448.00** | | **11.21** | **12.18** | **61.05** | **401.05** | **7.03** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из картофеля с солеными огурцами**** | **30.00** | | 0.41 | 1.56 | 2.57 | 25.98 | 3.60 | 22 |
| | Морковь | 7.68 | 6.00 | | | | | | |
| | Лук | 1.89 | 1.50 | | | | | | |
| | Картофель | 16.44 | 12.00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 11.25 | 9.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.22 | 0.22 | | | | | | |
| | **Щи из свежей капусты с картофелем на м/б** | **170.00** | | 1.23 | 3.41 | 5.93 | 59.33 | 12.93 | 67 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Капуста белокочанная | 43.75 | 35.00 | | | | | | |
| | Картофель | 28.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Морковь | 11.25 | 8.75 | | | | | | |
| | Лук | 8.40 | 7.00 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.75 | 1.75 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | ***Бульон мясной*** | ***140.00*** | ***140.00*** | | | | | | 511 |
| | *Говядина* | *33.50* | *33.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *100.00* | *100.00* | | | | | | |
| | *Морковь* | *2.10* | *1.70* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.00* | *1.70* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | **Макаронник с мясом** | **160.00** | | 18.21 | 11.66 | 33.39 | 312.00 | 0.42 | 292 |
| | Макаронные изделия | 44.00 | 44.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 6.40 | 6.40 | | | | | | |
| | Говядина | 49.76 | 23.76 | | | | | | |
| | Лук | 16.99 | 14.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.63 | 0.63 | | | | | | |
| | **Компот из изюма и чернослива** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Изюм | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Урюк | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **22.13** | **16.65** | **80.64** | **565.31** | **17.25** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Ленивые вареники (отварные)** | **100.00** | | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | ***Вареники ленивые (полуфабрикат)*** | ***95.00*** | ***95.00*** | | | | | | 229 |
| | *Творог* | *79.51* | *77.90* | | | | | | |
| | *Мука пшеничная* | *9.50* | *9.50* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *5.70* | *5.70* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *5.00* | *5.00* | | | | | | |
| | *Соль поваренная* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | **Соус сметанный сладкий** | **30.00** | | 0.42 | 1.50 | 1.76 | 22.23 | 0.01 | 354а |
| | Сметана | 22.00 | 22.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **150.00** | | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.00 | 0.02 | 392 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.50 | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 27.00 | *27.00* | | | | | | |
| | **Пряник** | **20.00** | | 0.96 | 0.56 | 15.54 | 67.16 | 0.000 | 154 |
| | Пряник | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300.00** | | **15.14** | **14.22** | **38.46** | **338.93** | **0.21** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1298.00** | | **48.48** | **43.04** | **180.15** | **1305.29** | **24.49** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная молочная** | **150.00** | | 5.03 | 7.35 | 20.33 | 167.25 | 0.36 | 69 |
| | Геркулес | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **165.00** | | 3.47 | 2.99 | 14.26 | 98.90 | 1.32 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 101.00 | 101.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 73.30 | 73.30 | | | | | | |
| | **Повидло** | **10.00** | | 0.40 | 0.00 | 6.50 | 20.00 | 0.05 | 155 |
| | Повидло | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **355.00** | | **11.14** | **11.21** | **56.36** | **365.65** | **1.73** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **95.00** | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | 368 |
| | Яблоко | 106.00 | 106.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **0.38** | **0.38** | **9.31** | **41.80** | **9.50** | |
| | **ИТОГО:** | **450.00** | | **11.52** | **11.59** | **65.67** | **407.45** | **11.23** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из кукурузы консервированной** | **30.00** | | 0.86 | 1.85 | 2.41 | 29.79 | 2.79 | 12 |
| | Кукуруза сахарная консервированная | 39.87 | 27.90 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | **Борщ с капустой и картофелем** | **160.00** | | 1.17 | 3.13 | 8.15 | 65.60 | 6.51 | 57 |
| | Свекла | 32.00 | 27.20 | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 16.00 | 13.60 | | | | | | |
| | Картофель | 17.10 | 13.20 | | | | | | |
| | Морковь | 10.10 | 8.50 | | | | | | |
| | Лук | 7.68 | 6.80 | | | | | | |
| | Томат-паста | 4.80 | 5.10 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.30 | 2.30 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 1.75 | 1.75 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 128.00 | 128.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Соль пищевая йодированная | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Гуляш из отварного мяса** | **50.00** | | 6.44 | 5.09 | 1.64 | 78.13 | 0.35 | 277 |
| | Говядина | 54.67 | 40.33 | | | | | | |
| | Лук | 5.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.60 | 1.60 | | | | | | |
| | Морковь | 5.90 | 4.30 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.25 | 1.25 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 16.58 | 16.58 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | **Каша греча рассыпчатая** | **110.00** | | 6.27 | 5.30 | 30.19 | 198.37 | 0.00 | 67 |
| | Гречневая крупа | 50.60 | 50.60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 77.00 | 77.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.40 | 4.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **150.00** | | 5.00 | 0.00 | 16.85 | 68.00 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **21.95** | **16.88** | **77.50** | **540.09** | **9.69** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Пюре картофельное** | **100.00** | | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Картофель | 114.00 | 85.80 | | | | | | |
| | Молоко | 15.80 | 15.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.52 | 0.52 | | | | | | |
| | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **30.00** | | 0.29 | 1.84 | 0.11 | 21.97 | 4.47 | 15 |
| | Огурцы | 18.76 | 14.25 | | | | | | |
| | Помидоры | 17.25 | 12.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Чай с лимоном** | **150.00** | | 0.10 | 0.02 | 8.51 | 34.17 | 2.36 | 393 |
| | Лимон | 6.66 | 6.66 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 127.00 | 127.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *127.00* | *127.00* | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **310.00** | | **4.68** | **5.93** | **37.51** | **227.14** | **18.94** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1310.00** | | **41.58** | **34.40** | **181.17** | **1174.68** | **36.04** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная молочная** | **150.00** | | 5.85 | 7.09 | 26.80 | 212.70 | 1.10 | 273 |
| | Пшено | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 133.30 | 133.30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 38.30 | 38.30 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **165.00** | | 0.05 | 0.02 | 7.69 | 30.80 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 137.50 | 137.50 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.50 | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 37.00 | *37.00* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **8.55** | **11.61** | **49.82** | **356.00** | **1.11** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **95.00** | | 1.43 | 0.48 | 19.95 | 90.25 | 9.50 | 368г |
| | Банан | 162.00 | 95.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **1.43** | **0.48** | **19.95** | **90.25** | **9.50** | |
| | **ИТОГО:** | **445.00** | | **9.98** | **12.08** | **69.77** | **446.25** | **10.61** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Винегрет овощной** | **30.00** | | 0.40 | 1.85 | 2.31 | 27.48 | 3.97 | 45 |
| | Картофель | 10.32 | 7.50 | | | | | | |
| | Свекла | 7.65 | 6.00 | | | | | | |
| | Морковь | 6.30 | 4.50 | | | | | | |
| | Лук | 5.37 | 4.50 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 7.50 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.26 | 0.26 | | | | | | |
| | **Суп картофельный с горохом с курицей** | **160.00** | | 3.28 | 3.42 | 10.32 | 85.28 | 3.73 | 81 |
| | Картофель | 42.70 | 32.00 | | | | | | |
| | Горох (очищенный) | 12.96 | 12.80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лук | 7.68 | 6.40 | | | | | | |
| | Морковь | 10.24 | 8.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | ***Бульон мясной*** | ***112.00*** | ***112.00*** | | | | | | 511 |
| | *Птица обработанная* | *37.51* | *37.51* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *112.00* | *112.00* | | | | | | |
| | *Морковь* | *2.42* | *1.96* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.31* | *1.96* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.87* | *0.87* | | | | | | |
| | **Гренки из пшеничного хлеба** | **10.00** | | 1.24 | 0.16 | 7.60 | 36.84 | 0.00 | 115 |
| | Пшеничный хлеб | 18.94 | 15.75 | | | | | | |
| | **Рыба, тушенная с овощами** | **50.00** | | 5.47 | 2.55 | 1.29 | 50.00 | 1.44 | 247 |
| | Треска | 46.22 | 30.63 | | | | | | |
| | или Хек | 49.84 | 30.63 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 10.63 | 10.63 | | | | | | |
| | Морковь | 17.50 | 13.75 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.25 | 1.25 | | | | | | |
| | Лук | 6.88 | 5.63 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.63 | 0.63 | | | | | | |
| | **Пюре картофельное** | **110.00** | | 2.24 | 3.52 | 14.99 | 100.65 | 13.32 | 321 |
| | Картофель | 136.80 | 94.05 | | | | | | |
| | Молоко | 18.96 | 17.38 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.20 | 3.85 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.63 | 0.63 | | | | | | |
| | **Кисель** | **150.00** | | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя витаминизированного | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 142.50 | 142.50 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **15.64** | **11.50** | **76.18** | **475.75** | **22.46** | |
| | | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы "Мармелад"** | **30.00** | | 0.43 | 1.83 | 4.01 | 34.15 | 2.85 | 33а |
| | Свекла | 48.64 | 38.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | **«Гребешок» из дрожжевого теста** | **70.00** | | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462а |
| | Мука пшеничная | 1.52 | 1.52 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло растительное | 3.70 | 3.70 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | ***Тесто дрожжевое*** | ***70.00*** | ***70.00*** | | | | | | 453а |
| | *Мука пшеничная* | *45.58* | *45.58* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.33* | *1.33* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *3.00* | *3.00* | | | | | | |
| | *Масло растительное* | *1.33* | *1.33* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.70* | *0.70* | | | | | | |
| | *Молоко* | *21.60* | *21.60* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *3.38* | *3.38* | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **150.00** | | 3.15 | 2.72 | 13.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.33 | 1.33 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 91.66 | 91.66 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 66.66 | 66.66 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **250.00** | | **10.00** | **14.43** | **53.18** | **378.65** | **4.25** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1245.00** | | **35.62** | **38.01** | **199.12** | **1300.65** | **37.32** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **150.00** | | 4.53 | 4.20 | 13.68 | 110.70 | 0.69 | 93 |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 2.80 | 2.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Чай с молоком или сливками** | **165.00** | | 2.92 | 2.56 | 12.44 | 84.70 | 1.30 | 394 |
| | Молоко | 84.33 | 84.33 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 55.00 | 55.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *54.00* | *54.00* | | | | | | |
| | **Сыр (порциоями)** | **8.00** | | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Сыр | 8.53 | 8.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **353.00** | | **11.56** | **9.99** | **41.39** | **303.70** | **2.05** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок фруктовый** | **100.00** | | 3.33 | 0.00 | 11.23 | 45.33 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **3.33** | **0.00** | **11.23** | **45.33** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **453.00** | | **14.89** | **9.99** | **52.62** | **349.03** | **2.05** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка консервированного** | **30.00** | | 0.89 | 1.56 | 1.88 | 25.08 | 3.30 | 10 |
| | Горошек зеленый консервированный | 43.86 | 28.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.10 | 1.10 | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей** | **170.00** | | 1.84 | 1.92 | 11.66 | 71.23 | 5.61 | 82 |
| | Картофель | 68.00 | 51.00 | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 6.80 | 6.80 | | | | | | |
| | Морковь | 8.50 | 6.80 | | | | | | |
| | Лук | 8.16 | 6.80 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.70 | 1.70 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Бульон мясной*** | ***119.00*** | ***119.00*** | | | | | | 511 |
| | *Птица обработанная* | *39.86* | *39.86* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *170.00* | *170.00* | | | | | | |
| | *Морковь* | *2.50* | *2.00* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.38* | *2.00* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.59* | *0.59* | | | | | | |
| | **Мясо птицы отварное** | **50.00** | | 11.30 | 8.50 | 0.00 | 121.67 | 0.00 | 300 |
| | Цыпленок-бройлер+ | 92.86 | 74.64 | | | | | | |
| | Лук | 1.87 | 1.56 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.25 | 0.25 | | | | | | |
| | **Рагу овощное** | **110.00** | | 1.80 | 4.05 | 10.56 | 85.90 | 8.56 | 344а |
| | Картофель | 46.97 | 35.20 | | | | | | |
| | Морковь | 21.89 | 17.48 | | | | | | |
| | Лук | 10.45 | 8.80 | | | | | | |
| | Капуста белокачанная | 51.15 | 39.71 | | | | | | |
| | Масло растительное | 4.40 | 4.40 | | | | | | |
| | ***Соус сметанный*** | ***33.00*** | ***33.00*** | | | | | | 354 |
| | *Сметана* | *7.50* | *7.50* | | | | | | |
| | *Мука пшеничная* | *2.25* | *2.25* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *22.50* | *22.50* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.24* | *0.24* | | | | | | |
| | **Компот из кураги** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **18.12** | **16.04** | **62.84** | **471.88** | **17.77** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Запеканка из творога** | **90.00** | | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Творог | 84.42 | 82.80 | | | | | | |
| | Крупа манная | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сметана | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | **Молоко сгущеное** | **25.00** | | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 25.00 | | | | | | 156 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Кофейный напиток с молоком** | **150.00** | | 2.40 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.58 | 1.58 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 75.00 | 75.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | **Печенье** | **24.00** | | 1.80 | 2.40 | 17.88 | 100.08 | 0.00 | 153 |
| | Печенье | 24.00 | 24 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **289.00** | | **21.74** | **17.22** | **46.33** | **426.14** | **1.44** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1292.00** | | **54.74** | **43.25** | **161.78** | **1247.04** | **21.26** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша гречневая молочная** | **150.00** | | 5.24 | 7.82 | 18.75 | 166.79 | 0.68 | 66 |
| | Крупа гречневая | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **165.00** | | 0.05 | 0.02 | 7.69 | 30.80 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 137.50 | 137.50 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.50 | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 32.40 | *32.40* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **7.93** | **12.33** | **41.77** | **310.09** | **0.69** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Кисломолочный напиток** | **115.00** | | 3.34 | 2.88 | 4.83 | 58.27 | 0.35 | 401в |
| | Ряженка | 115.00 | 115.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **115.00** | | **3.34** | **2.88** | **4.83** | **58.27** | **0.35** | |
| | **ИТОГО:** | **465.00** | | **11.27** | **15.21** | **46.60** | **368.36** | **1.04** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы** | **30.00** | | 0.43 | 1.83 | 2.51 | 28.17 | 2.85 | 33 |
| | Свекла | 36.48 | 28.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | **Суп рыбный** | **160.00** | | 10.19 | 0.48 | 7.38 | 84.35 | 4.72 | 43а |
| | Треска | 32.00 | 30.08 | | | | | | |
| | или Горбуша | 32.00 | 30.08 | | | | | | |
| | или Минтай | 31.68 | 30.08 | | | | | | |
| | Картофель | 51.20 | 36.80 | | | | | | |
| | Морковь | 12.80 | 10.24 | | | | | | |
| | Лук | 8.00 | 6.72 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 192.00 | 192.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.85 | 0.85 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Яйцо вареное** | **10.00** | | 1.27 | 1.45 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Тефтели из говядины** | **50.00** | | 3.70 | 4.10 | 4.88 | 71.25 | 0.36 | 286 |
| | Говядина | 43.75 | 31.88 | | | | | | |
| | Пшеничный хлеб | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Молоко | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук | 11.88 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | **Пюре картофельное** | **110.00** | | 2.24 | 3.52 | 14.99 | 100.65 | 13.32 | 321 |
| | Картофель | 136.80 | 94.05 | | | | | | |
| | Молоко | 18.96 | 17.38 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.20 | 3.85 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.63 | 0.63 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **20.12** | **11.39** | **68.57** | **468.17** | **21.55** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Омлет натуральный** | **100.00** | | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.15 | 215 |
| | Яйцо | 75.00 | 75.00 | | | | | | |
| | Молоко | 28.75 | 28.75 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кисель** | **150.00** | | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Вода | 142.50 | 142.50 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **280.00** | | **12.12** | **17.85** | **38.71** | **366.38** | **0.15** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1295.00** | | **43.51** | **44.45** | **153.88** | **1202.91** | **22.74** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная молочная** | **150.00** | | 5.85 | 7.09 | 26.80 | 212.70 | 1.10 | 273 |
| | Пшено | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 133.30 | 133.30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 38.30 | 38.30 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Чай с лимоном** | **165.00** | | 0.12 | 0.02 | 9.36 | 37.59 | 2.59 | 393 |
| | Лимон | 7.32 | 7.32 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 138.00 | 138.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *54.00* | *54.00* | | | | | | |
| | **Сыр (порциями)** | **8.00** | | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 393 |
| | Сыр | 8.53 | 8.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **353.00** | | **10.08** | **10.34** | **51.43** | **358.59** | **3.74** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **95.00** | | 0.38 | 0.29 | 9.79 | 43.70 | 4.75 | 368а |
| | Груша | 106.00 | 106.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **0.38** | **0.29** | **9.79** | **43.70** | **4.75** | |
| | **ИТОГО:** | **448.00** | | **10.46** | **10.62** | **61.22** | **402.29** | **8.49** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы и моркови** | **30.00** | | 0.39 | 3.09 | 2.13 | 38.10 | 1.50 | 52 |
| | Свекла | 22.80 | 20.30 | | | | | | |
| | Морковь | 15.00 | 10.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | **Рассольник ленинградский** | **160.00** | | 1.34 | 3.28 | 10.62 | 77.28 | 4.83 | 76 |
| | Картофель | 64.00 | 48.00 | | | | | | |
| | Крупа перловая | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Морковь | 8.00 | 6.40 | | | | | | |
| | Лук | 3.84 | 3.20 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 10.71 | 9.60 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.30 | 2.30 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Вода питьевая | 120.00 | 120.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.82 | 0.82 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Тефтели мясо-крупяные** | **110.00** | | 13.90 | 10.44 | 7.12 | 185.60 | 0.88 | 395 |
| | Говядина | 82.17 | 74.80 | | | | | | |
| | Рис | 13.20 | 13.20 | | | | | | |
| | Лук | 11.00 | 9.24 | | | | | | |
| | Яйцо | 5.50 | 5.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | **Соус молочный** | **50.00** | | 1.03 | 2.62 | 3.55 | 41.90 | 0.16 | 350 |
| | Молоко | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2.75 | 2.75 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2.70 | 2.75 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | **Компот из изюма и кураги** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Изюм | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Курага | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **19.20** | **20.94** | **62.50** | **527.08** | **7.71** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Сырники** | **90.00** | | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 | 231 |
| | Творог | 91.80 | 90.00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 11.70 | 11.70 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Соус сметанный сладкий** | **30.00** | | 0.42 | 1.50 | 1.76 | 22.23 | 0.01 | 354а |
| | Сметана | 22.00 | 22.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **150.00** | | 2.40 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.58 | 1.58 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 75.00 | 75.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Вода питьевая | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | **Вафля** | **19.00** | | 0.56 | 0.63 | 14.73 | 67.29 | 0.00 | 152 |
| | Вафля | 19.00 | 19.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **289.00** | | **20.20** | **15.53** | **37.38** | **370.13** | **1.21** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1287.00** | | **49.86** | **47.09** | **161.09** | **1299.50** | **17.42** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная молочная** | **150.00** | | 5.03 | 7.35 | 20.33 | 167.25 | 0.36 | 69 |
| | Геркулес | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком сгущеным** | **165.00** | | 2.70 | 1.61 | 17.05 | 93.00 | 0.30 | 396 |
| | Кофейный напиток | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Молоко сгущенное | 14.66 | 14.66 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 165.00 | 165.00 | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **10.38** | **13.46** | **52.72** | **372.75** | **0.66** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукты** | **95.00** | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | 368 |
| | Яблоко | 109.00 | 95.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **0.38** | **0.38** | **9.31** | **41.80** | **9.50** | |
| | **ИТОГО:** | **445.00** | | **10.76** | **13.84** | **62.03** | **414.55** | **10.16** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из кукурузы консервированной** | **30.00** | | 0.86 | 1.85 | 2.41 | 29.79 | 2.79 | 12 |
| | Кукуруза сахарная консервированная | 39.87 | 27.90 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | **Суп молочный с овощами** | **170.00** | | 3.91 | 3.71 | 11.14 | 93.67 | 7.80 | 97 |
| | Молоко | 102.00 | 102.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 38.00 | 38.00 | | | | | | |
| | Картофель | 45.39 | 34.00 | | | | | | |
| | Капусте белокочанная | 12.75 | 10.20 | | | | | | |
| | Морковь | 8.50 | 6.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.36 | 1.36 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.85 | 0.85 | | | | | | |
| | **Котлеты рыбные** | **50.00** | | 6.69 | 2.35 | 4.99 | 67.40 | 0.22 | 255 |
| | Треска | 60.58 | 37.50 | | | | | | |
| | Пшеничный хлеб | 8.75 | 8.75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Молоко | 12.50 | 12.50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Яйцо | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 3.00 | 0.30 | | | | | | |
| | **Рис отварной** | **110.00** | | 2.21 | 3.25 | 22.24 | 127.09 | 0.00 | 315 |
| | Рис | 39.23 | 39.23 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.95 | 4.95 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.46 | 0.46 | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **150.00** | | 5.00 | 0.00 | 16.85 | 68.00 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **21.09** | **11.85** | **80.22** | **496.64** | **10.81** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Винегрет овощной** | **30.00** | | 0.40 | 1.85 | 2.31 | 27.48 | 3.97 | 45 |
| | Картофель | 10.32 | 7.50 | | | | | | |
| | Свекла | 7.65 | 6.00 | | | | | | |
| | Морковь | 6.30 | 4.50 | | | | | | |
| | Лук | 5.37 | 4.50 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 7.50 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.26 | 0.26 | | | | | | |
| | **Яйцо вареное** | **70.00** | | 8.89 | 8.05 | 0.49 | 110.25 | 0.00 | 213 |
| | Яйцо вареное | 70.00 | 70.00 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **150.00** | | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.00 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *54.00* | *54.00* | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **280.00** | | **11.59** | **10.78** | **25.06** | **245.23** | **3.99** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1275.00** | | **43.43** | **36.47** | **167.30** | **1156.42** | **24.95** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша "Дружба" молочная** | **150.00** | | 5.03 | 7.35 | 20.33 | 167.25 | 0.36 | 266 |
| | Крупа рисовая | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Крупа пшено шлифованное | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.30 | 4.30 | | | | | | |
| | Молоко | 125.00 | 125.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 46.70 | 46.70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **165.00** | | 3.47 | 2.99 | 14.26 | 98.90 | 1.32 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Молоко | 101.00 | 101.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 73.30 | 73.30 | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **11.15** | **14.84** | **49.92** | **378.65** | **1.68** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **95.00** | | 1.43 | 0.48 | 19.95 | 90.25 | 9.50 | 368г |
| | Банан | 162.00 | 95.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **95.00** | | **1.43** | **0.48** | **19.95** | **90.25** | **9.50** | |
| | **ИТОГО:** | **445.00** | | **12.58** | **15.31** | **69.87** | **468.90** | **11.18** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка консервированного** | **30.00** | | 0.89 | 1.56 | 1.88 | 25.08 | 3.30 | 10 |
| | Горошек зеленый консервированный | 43.86 | 28.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.10 | 1.10 | | | | | | |
| | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **160.00** | | 1.12 | 3.12 | 5.42 | 54.24 | 11.82 | 67 |
| | Капуста белокочанная | 40.00 | 32.00 | | | | | | |
| | Картофель | 25.60 | 19.20 | | | | | | |
| | Морковь | 10.08 | 8.00 | | | | | | |
| | Лук | 7.68 | 6.40 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.60 | 1.60 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 128.00 | 128.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Соль пищевая йодированная | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Жаркое по -домашнему** | **160.00** | | 19.58 | 5.02 | 17.41 | 192.94 | 6.83 | 276а |
| | Говядина | 80.00 | 58.80 | | | | | | |
| | Картофель | 174.56 | 130.23 | | | | | | |
| | Морковь | 9.45 | 8.00 | | | | | | |
| | Лук | 9.45 | 8.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.37 | 4.37 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | **Компот из кураги и чернослива** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Урюк | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **24.14** | **11.22** | **63.78** | **456.46** | **22.30** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Манные биточки** | **80.00** | | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Крупа манная | 44.00 | 44.00 | | | | | | |
| | Молоко | 136.00 | 136.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 6.40 | 6.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кисель** | **60.00** | | 0.42 | 0.00 | 8.58 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя | 7.20 | 7.20 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 57.00 | 57.00 | | | | | | |
| | **Молоко кипяченое** | **150.00** | | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 2.06 | 400 |
| | Молоко | 157.50 | 157.50 | | | | | | |
| | **Печенье** | **24.00** | | 1.80 | 2.40 | 17.88 | 100.08 | 0.00 | 153 |
| | Печенье | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **314.00** | | **10.20** | **8.98** | **54.20** | **338.49** | **2.32** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1309.00** | | **46.92** | **35.51** | **187.86** | **1263.85** | **35.80** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Макароны отварные с сыром** | **150.00** | | 9.29 | 10.00 | 2.71 | 218.00 | 0.14 | 206 |
| | Масло сливочное | 2.40 | 2.40 | | | | | | |
| | Сыр | 16.50 | 15.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | ***Макаронные изделия отварные*** | ***127.50*** | ***127.50*** | | | | | | 204 |
| | *Макаронные изделия* | *45.90* | *45.90* | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.38 | 0.38 | | | | | | |
| | **Чай с молоком или сливками** | **165.00** | | 2.92 | 2.56 | 12.44 | 84.70 | 1.30 | 394 |
| | Молоко | 84.33 | 84.33 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 55.00 | 55.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***50.00*** | ***50.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *54.00* | *54.00* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **30.00** | | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.50 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **14.86** | **17.06** | **30.49** | **415.20** | **1.44** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок фруктовый** | **100.00** | | 3.33 | 0.00 | 11.23 | 45.33 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **3.33** | **0.00** | **11.23** | **45.33** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **450.00** | | **18.19** | **17.06** | **41.72** | **460.53** | **1.44** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из картофеля с солеными огурцами**** | **30.00** | | 0.41 | 1.56 | 2.57 | 25.98 | 3.60 | 22 |
| | Морковь | 7.68 | 6.00 | | | | | | |
| | Лук | 1.89 | 1.50 | | | | | | |
| | Картофель | 16.44 | 12.00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 11.25 | 9.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.22 | 0.22 | | | | | | |
| | **Суп картофельный с крупой с курицей** | **170.00** | | 1.70 | 1.91 | 11.56 | 70.21 | 5.61 | 80 |
| | Картофель | 68.51 | 51.00 | | | | | | |
| | Крупа перловая | 6.80 | 6.80 | | | | | | |
| | Пшено или Рис | 6.80 | 6.80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Морковь | 8.50 | 6.80 | | | | | | |
| | Лук | 8.16 | 6.80 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | *Птица обработанная* | *39.85* | *39.85* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *119.00* | *119.00* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.85* | *0.85* | | | | | | |
| | **Котлета рубленная** | **50.00** | | 7.77 | 5.89 | 8.04 | 115.84 | 0.08 | 282 |
| | Говядина | 50.00 | 36.88 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 8.75 | 8.75 | | | | | | |
| | Молоко | 11.88 | 11.88 | | | | | | |
| | Сухари панировачные | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.13 | 3.13 | | | | | | |
| | Яйцо | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | **Капуста тушеная** | **110.00** | | 2.28 | 3.56 | 10.37 | 82.61 | 18.88 | 132 |
| | Капуста белокочанная | 157.63 | 126.06 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.10 | 2.10 | | | | | | |
| | Морковь | 2.80 | 2.20 | | | | | | |
| | Лук | 5.30 | 4.40 | | | | | | |
| | Томат-паста | 6.60 | 6.60 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.32 | 1.32 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.69 | 0.69 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **150.00** | | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.00 | 0.30 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 152.25 | 152.25 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **40.00** | | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **550.00** | | **14.45** | **12.93** | **71.28** | **462.64** | **28.47** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Салат из отварной моркови с бананом**** | **30.00** | | 0.35 | 2.21 | 2.21 | 33.00 | 1.16 | 40б |
| | Морковь | 26.40 | 19.50 | | | | | | |
| | Бананы | 12.00 | 9.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | **Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)** | **70.00** | | 8.82 | 3.99 | 25.41 | 172.20 | 0.07 | 454 |
| | Мука пшеничная | 1.62 | 1.62 | | | | | | |
| | Масло растительное | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | Яйцо | 1.40 | 1.40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Фарш творожный*** | ***23.80*** | ***23.80*** | | | | | | |
| | Творог | 21.78 | 21.56 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 2.80 | 2.80 | | | | | | |
| | Яйцо | 0.95 | 0.95 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.22 | 1.22 | | | | | | |
| | Ванилин | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | ***Тесто дрожжевое*** | ***54.60*** | ***54.60*** | | | | | | 453а |
| | *Мука пшеничная* | *34.56* | *34.56* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.06* | *1.06* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *3.00* | *3.00* | | | | | | |
| | *Масло растительное* | *1.04* | *1.04* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.55* | *0.55* | | | | | | |
| | *Молоко* | *16.38* | *16.38* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *2.63* | *2.63* | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **150.00** | | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.66 | 1.66 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 165.00 | 165.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **250.00** | | **11.51** | **8.20** | **38.26** | **275.21** | **2.21** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1250.00** | | **44.15** | **38.19** | **151.25** | **1198.37** | **32.12** | |

| Дни | Каллорийность | | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 день | 1295.43 | | 48.36 | 42.69 | 178.43 |
| 2 день | 1305.29 | | 48.48 | 43.04 | 180.15 |
| 3 день | 1202.49 | | 41.58 | 34.40 | 181.17 |
| 4 день | 1300.65 | | 35.62 | 38.01 | 199.12 |
| 5 день | 1247.04 | | 54.74 | 43.25 | 161.78 |
| 6 день | 1202.91 | | 43.51 | 44.45 | 153.88 |
| 7 день | 1299.50 | | 49.86 | 47.09 | 161.09 |
| 8 день | 1156.42 | | 43.43 | 36.47 | 167.30 |
| 9 день | 1263.85 | | 46.92 | 35.51 | 187.86 |
| 10 день | 1198.37 | | 44.15 | 38.19 | 151.25 |
| **Итого за весь период** | **12,471.94** | | **456.64** | **403.09** | **1,722.03** |
| **Среднее значение за период** | **1,247.19** | | **45.66** | **40.31** | **172.20** |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 15 д. Новлянка Селивановского района Владимирской области**

**УТВЕРЖДАЮ:**
**Заведующий МБДОУ**
**№ 15 д. Новлянка**
**_____ Малафеева С.А**
**Приказ 01.09.2023 №01**

# МЕНЮ - РАСКЛАДКА К

# ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧЕСКОМУ ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

# ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

# С 9 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная молочная** | **180.00** | | 5.58 | 6.71 | 27.77 | 193.86 | 1.24 | 268 |
| 400-550 | Крупа манная | 27.00 | 27.00 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **180.00** | | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 516 |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***65.00*** | ***65.00*** | | | | | | |
| | *Чай* | *0.60* | *0.60* | 1.00 | 0.04 | 16.78 | 67.22 | 0.04 | 392 |
| | *Вода питьевая* | *35.10* | *35.10* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **9.03** | **11.52** | **56.58** | **366.07** | **1.26** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Кисломолочный продукт** | **100.00** | | 5.00 | 1.50 | 3.50 | 51.00 | 0.00 | 401г |
| | Йогурт | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **5.00** | **1.50** | **3.50** | **51.00** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **14.03** | **13.02** | **60.08** | **417.07** | **1.26** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы** | **50.00** | | 0.71 | 3.05 | 4.18 | 46.95 | 4.75 | 33 |
| | Свекла | 60.80 | 47.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Суп рыбный** | **180.00** | | 11.47 | 0.54 | 8.30 | 94.90 | 5.31 | 43 |
| | Треска | 36.00 | 33.84 | | | | | | |
| | или Горбуша | 36.00 | 33.84 | | | | | | |
| | или Минтай | 35.64 | 33.84 | | | | | | |
| | Картофель | 54.00 | 37.80 | | | | | | |
| | Морковь | 14.40 | 11.52 | | | | | | |
| | Лук | 9.00 | 7.56 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 216.00 | 216.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.95 | 0.95 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Котлета рубленная** | **70.00** | | 10.87 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Говядина | 70.00 | 51.63 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 12.25 | 12.25 | | | | | | |
| | Молоко | 16.63 | 16.63 | | | | | | |
| | Сухари панировачные | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.37 | 4.37 | | | | | | |
| | Яйцо | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Капуста тушеная** | **130.00** | | 2.69 | 4.21 | 12.26 | 97.63 | 22.31 | 336 |
| | Капуста белокочанная | 186.29 | 148.98 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Морковь | 3.25 | 2.60 | | | | | | |
| | Лук | 6.24 | 5.20 | | | | | | |
| | Томат-паста | 7.80 | 7.80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.56 | 1.56 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.75 | 0.75 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **28.83** | **17.56** | **83.71** | **624.55** | **32.87** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Салат из отварной моркови с яблоком**** | **30.00** | | 0.35 | 2.21 | 2.21 | 30.22 | 1.16 | 40а |
| | Морковь | 35.20 | 26.00 | | | | | | |
| | Яблоки | 14.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | **Оладьи** | **100.00** | | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| | Масло растительное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | ***Тесто для оладий*** | ***117.50*** | ***117.50*** | | | | | | 448 |
| | *Мука пшеничная* | *56.52* | *56.52* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *2.82* | *2.82* | | | | | | |
| | *Молоко* | *56.52* | *56.52* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.00* | *1.00* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *4.00* | *4.00* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *1.06* | *1.06* | | | | | | |
| | **Повидло** | **24.00** | | 0.10 | 0.00 | 15.60 | 48.00 | 0.12 | 155 |
| | Повидло | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | **Молоко кипяченое** | **180.00** | | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 2.47 | 400 |
| | Молоко | 189.00 | 189.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **334.00** | | **12.99** | **18.39** | **64.98** | **461.76** | **4.09** | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1509.00** | **55.86** | **48.97** | **208.77** | **1503.37** | **38.22** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная** | **180.00** | | 4.99 | 7.76 | 29.16 | 206.46 | 1.39 | 274 |
| | Крупа рисовая | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 160.00 | 160.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **180.00** | | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 108.00 | 108.00 | | | | | | |
| | **Сыр (порциями)** | **12.00** | | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Сыр | 12.80 | 12.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **412.00** | | **13.58** | **14.85** | **62.28** | **439.27** | **2.64** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **100.00** | | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368а |
| | Груша | 111.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **46.00** | **5.00** | |
| | **ИТОГО:** | **512.00** | | **13.98** | **15.15** | **72.58** | **485.27** | **7.64** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из картофеля с солеными огурцами**** | **50.00** | | 0.69 | 2.61 | 4.29 | 43.30 | 6.00 | 13 |
| | Морковь | 12.80 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук | 3.15 | 2.50 | | | | | | |
| | Картофель | 27.40 | 20.00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 18.75 | 15.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Щи из свежей капусты с картофелем на м/б** | **190.00** | | 1.33 | 3.71 | 6.44 | 64.41 | 14.04 | 67 |
| | Капуста белокочанная | 47.50 | 38.00 | | | | | | |
| | Картофель | 30.40 | 22.80 | | | | | | |
| | Морковь | 11.97 | 9.50 | | | | | | |
| | Лук | 9.12 | 7.60 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.40 | 2.40 | | | | | | |
| | ***Бульон мясной*** | ***152.00*** | ***152.00*** | | | | | | 511 |
| | *Говядина* | *33.50* | *33.50* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *100.00* | *100.00* | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Морковь* | *2.10* | *1.70* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.00* | *1.70* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | **Макаронник с мясом** | **200.00** | | 22.76 | 14.58 | 41.74 | 390.00 | 0.52 | 292 |
| | Макаронные изделия | 55.00 | 55.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Говядина | 55.50 | 23.00 | | | | | | |
| | Лук | 21.23 | 17.50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 8.76 | 8.76 | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.87* | *0.87* | | | | | | |
| | **Компот из изюма и чернослива** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Изюм | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Урюк | 8.25 | 8.25 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **27.62** | **20.91** | **99.85** | **704.41** | **20.92** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Ленивые вареники (отварные)** | **100.00** | | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | ***Вареники ленивые (полуфабрикат)*** | ***95.00*** | ***95.00*** | | | | | | 229 |
| | *Творог* | *79.51* | *77.90* | | | | | | |
| | *Мука пшеничная* | *9.50* | *9.50* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *5.70* | *5.70* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *6.00* | *6.00* | | | | | | |
| | *Соль поваренная* | *0.50* | *0.50* | | | | | | |
| | **Соус сметанный сладкий** | **30.00** | | 0.42 | 1.50 | 1.76 | 22.23 | 0.01 | 354а |
| | Сметана | 22.00 | 22.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **180.00** | | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.60 | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 32.40 | *32.40* | | | | | | |
| | **Пряник** | **35.00** | | 0.69 | 0.40 | 11.10 | 83.95 | 0.000 | 154 |
| | Пряник | 35.00 | 35.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **345.00** | | **14.87** | **14.06** | **35.42** | **361.33** | **0.21** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1527.00** | | **56.47** | **50.12** | **207.85** | **1551.00** | **28.77** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная молочная** | **180.00** | | 6.03 | 8.82 | 24.39 | 200.70 | 0.43 | 69 |
| | Геркулес | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **180.00** | | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.60 | 1.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 110.00 | 110.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| | **Повидло** | **10.00** | | 0.40 | 0.00 | 6.50 | 20.00 | 0.05 | 155 |
| | Повидло | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **410.00** | | **13.21** | **13.24** | **66.80** | **433.09** | **1.92** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **100.00** | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | Яблоко | 114.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **44.00** | **10.00** | |
| | **ИТОГО:** | **510.00** | | **13.61** | **13.64** | **76.60** | **477.09** | **11.92** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из кукурузы консервированной** | **50.00** | | 1.44 | 3.09 | 4.02 | 49.65 | 4.65 | 12 |
| | Кукуруза сахарная консервированная | 66.45 | 465.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | **Борщ с капустой и картофелем** | **180.00** | | 1.31 | 3.52 | 9.15 | 73.80 | 7.39 | 57 |
| | Свекла | 36.00 | 28.80 | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 18.00 | 14.40 | | | | | | |
| | Картофель | 19.20 | 14.40 | | | | | | |
| | Морковь | 11.34 | 9.00 | | | | | | |
| | Лук | 8.64 | 7.20 | | | | | | |
| | Томат-паста | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 144.00 | 144.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.85 | 0.85 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Гуляш из отварного мяса** | **80.00** | | 10.31 | 8.15 | 2.62 | 125.00 | 0.55 | 277 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Говядина | 87.50 | 64.50 | | | | | | |
| | Морковь | 9.50 | 7.50 | | | | | | |
| | Лук | 8.50 | 7.00 | | | | | | |
| | Томат-паста | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 26.40 | 26.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.67 | 0.67 | | | | | | |
| | **Каша греча рассыпчатая** | **120.00** | | 6.84 | 5.78 | 32.94 | 216.41 | 0.00 | 67 |
| | Гречневая крупа | 55.20 | 55.20 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 84.00 | 84.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200.00** | | 6.66 | 0.00 | 22.46 | 90.66 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 200.00 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **690.00** | | **29.26** | **22.04** | **93.93** | **676.72** | **12.63** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Пюре картофельное** | **100.00** | | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Картофель | 114.00 | 85.80 | | | | | | |
| | Молоко | 15.80 | 15.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.63 | 0.63 | | | | | | |
| | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **30.00** | | 0.29 | 1.84 | 0.11 | 21.97 | 4.47 | 15 |
| | Огурцы | 18.76 | 14.25 | | | | | | |
| | Помидоры | 17.25 | 12.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Чай с лимоном** | **180.00** | | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Лимон | 7.99 | 7.99 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.60* | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *150.00* | *150.00* | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | | **5.46** | **6.22** | **44.30** | **260.07** | **19.41** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1550.00** | | **48.33** | **41.90** | **214.84** | **1413.89** | **43.96** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная молочная** | **180.00** | | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Пшено | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 160.00 | 160.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 46.00 | 46.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **180.00** | | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.60 | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 32.40 | *32.40* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **10.47** | **13.32** | **61.03** | **427.45** | **1.33** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **100.00** | | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | Банан | 167.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **1.50** | **0.50** | **21.00** | **95.00** | **10.00** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **11.97** | **13.82** | **82.03** | **522.45** | **11.33** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Винегрет** | **50.00** | | 0.67 | 3.08 | 3.85 | 45.80 | 6.62 | 45 |
| | Картофель | 17.20 | 12.50 | | | | | | |
| | Свекла | 12.75 | 10.00 | | | | | | |
| | Морковь | 9.45 | 7.50 | | | | | | |
| | Лук | 8.95 | 7.50 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 12.50 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.37* | *0.37* | | | | | | |
| | **Суп картофельный с горохом с курицей** | **175.00** | | 3.59 | 3.74 | 11.29 | 93.27 | 4.08 | 81 |
| | Картофель | 46.72 | 35.00 | | | | | | |
| | Горох (очищенный) | 14.17 | 14.00 | | | | | | |
| | Лук | 8.40 | 7.00 | | | | | | |
| | Морковь | 11.20 | 8.75 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.50 | 3.50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Бульон мясной*** | ***122.50*** | ***122.50*** | | | | | | 511 |
| | *Птица обработанная* | *38.72* | *38.72* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *122.50* | *122.50* | | | | | | |
| | *Морковь* | *2.65* | *2.14* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.52* | *2.14* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.97* | *0.97* | | | | | | |
| | **Гренки из пшеничного хлеба** | **15.00** | | 1.87 | 0.24 | 11.41 | 55.23 | 0.00 | 115 |
| | Пшеничный хлеб | 28.10 | 23.62 | | | | | | |
| | **Рыба, тушенная с овощами** | **70.00** | | 7.65 | 3.57 | 1.80 | 70.00 | 2.02 | 247 |
| | Треска | 64.71 | 43.00 | | | | | | |
| | или Хек | 69.78 | 43.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 14.88 | 14.88 | | | | | | |
| | Морковь | 24.50 | 19.00 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.75 | 1.75 | | | | | | |
| | Лук | 9.63 | 8.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.88 | 0.88 | | | | | | |
| | **Пюре картофельное** | **130.00** | | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Картофель | 148.20 | 111.15 | | | | | | |
| | Молоко | 20.54 | 20.54 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.55 | 4.55 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.68 | 0.68 | | | | | | |
| | **Кисель** | **180.00** | | 1.26 | 0.00 | 25.74 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя витаминизированного | 26.10 | 26.10 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 171.00 | 171.00 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **20.14** | **14.79** | **94.20** | **598.05** | **28.46** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Салат из свеклы "Мармелад"** | **40.00** | | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 45.54 | 3.80 | 33а |
| 250-350 | Свекла | 48.64 | 38.00 | | | | | | |
| 450-600 | Масло растительное | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | **«Гребешок» из дрожжевого теста** | **70.00** | | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462а |
| | Мука пшеничная | 1.52 | 1.52 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.70 | 3.70 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | ***Тесто дрожжевое*** | ***70.00*** | ***70.00*** | | | | | | 453а |
| | *Мука пшеничная* | *45.58* | *45.58* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.37* | *1.37* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *3.00* | *3.00* | | | | | | |
| | *Масло растительное* | *1.37* | *1.37* | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.72* | *0.72* | | | | | | |
| | *Молоко* | *21.60* | *21.60* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *3.38* | *3.38* | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **180.00** | | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.60 | 1.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 110.00 | 110.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **290.00** | | **10.77** | **15.58** | **56.10** | **407.83** | **5.44** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1465.00** | | **42.89** | **44.19** | **232.34** | **1528.33** | **45.22** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **180.00** | | 5.44 | 5.04 | 16.42 | 132.84 | 0.83 | 93 |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 14.40 | 14.40 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 3.80 | 3.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Чай с молоком** | **180.00** | | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Молоко | 92.00 | 92.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 60.00 | 60.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.60* | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *64.80* | *64.80* | | | | | | |
| | **Сыр (порциоями)** | **12.00** | | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Сыр | 12.80 | 12.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **412.00** | | **14.41** | **12.53** | **50.35** | **374.03** | **2.33** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок фруктовый** | **100.00** | | 3.33 | 0.00 | 11.23 | 45.33 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **3.33** | **0.00** | **11.23** | **45.33** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **512.00** | | **17.74** | **12.53** | **61.58** | **419.36** | **2.33** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка консервированного** | **50.00** | | 1.49 | 2.60 | 3.12 | 41.80 | 5.50 | 10 |
| | Горошек зеленый консервированный | 73.10 | 47.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.70 | 1.70 | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей** | **190.00** | | 2.05 | 2.14 | 13.03 | 79.61 | 6.96 | 82 |
| | Картофель | 76.00 | 60.00 | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Морковь | 9.50 | 8.00 | | | | | | |
| | Лук | 9.10 | 8.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | ***Бульон мясной*** | ***140.00*** | ***140.00*** | | | | | | 511 |
| | *Птица обработанная* | *44.54* | *44.54* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *190.00* | *190.00* | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Морковь* | *2.80* | *2.00* | | | | | | |
| | *Лук* | *2.70* | *2.00* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *1.00* | *1.00* | | | | | | |
| | **Мясо птицы отварное** | **70.00** | | 15.82 | 11.90 | 0.00 | 170.33 | 0.00 | 300 |
| | Цыпленок-бройлер+ | 130.00 | 104.05 | | | | | | |
| | Лук | 2.65 | 2.18 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.35 | 0.35 | | | | | | |
| | **Рагу овощное** | **130.00** | | 1.98 | 4.46 | 11.62 | 94.49 | 9.41 | 344а |
| | Картофель | 55.51 | 41.60 | | | | | | |
| | Морковь | 25.87 | 20.67 | | | | | | |
| | Лук | 12.35 | 10.40 | | | | | | |
| | Капуста белокачанная | 60.25 | 46.93 | | | | | | |
| | Масло растительное | 5.20 | 5.20 | | | | | | |
| | ***Соус сметанный*** | ***39.00*** | ***39.00*** | | | | | | 354 |
| | *Сметана* | *9.75* | *9.75* | | | | | | |
| | *Мука пшеничная* | *2.93* | *2.93* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *29.25* | *29.25* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.75* | *0.75* | | | | | | |
| | **Компот из кураги** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **24.19** | **21.11** | **75.15** | **592.93** | **22.23** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Запеканка из творога** | **90.00** | | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Творог | 84.42 | 82.80 | | | | | | |
| | Крупа манная | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сметана | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | **Молоко сгущеное** | **25.00** | | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | 156 |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **180.00** | | 2.57 | 1.75 | 18.60 | 100.80 | 0.34 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 108.00 | 108.00 | | | | | | |
| | **Печенье** | **38.00** | | 2.85 | 3.80 | 28.31 | 158.46 | 0.00 | 153 |
| | Печенье | 24.00 | 24 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | **333.00** | **22.96** | **18.37** | **64.72** | **515.31** | **0.81** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1515.00** | **64.88** | **52.01** | **201.45** | **1527.60** | **25.37** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша гречневая молочная** | **180.00** | | 6.28 | 9.38 | 22.50 | 200.14 | 0.81 | 66 |
| | Крупа гречневая | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **180.00** | | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.60 | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 32.40 | *32.40* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **9.74** | **14.19** | **51.31** | **372.35** | **0.83** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Кисломолочный напиток** | **100.00** | | 2.90 | 2.50 | 4.20 | 50.67 | 0.30 | 401в |
| | Ряженка | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **2.90** | **2.50** | **4.20** | **50.67** | **0.30** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **12.64** | **16.69** | **55.51** | **423.02** | **1.13** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы** | **50.00** | | 0.71 | 3.05 | 4.18 | 46.95 | 4.75 | 33 |
| | Свекла | 60.80 | 47.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Суп рыбный** | **180.00** | | 11.47 | 0.54 | 8.30 | 94.90 | 5.31 | 43 |
| | Треска | 36.00 | 33.84 | | | | | | |
| | или Горбуша | 36.00 | 33.84 | | | | | | |
| | или Минтай | 35.64 | 33.84 | | | | | | |
| | Картофель | 54.00 | 37.80 | | | | | | |
| | Морковь | 14.40 | 11.52 | | | | | | |
| | Лук | 9.00 | 7.56 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 216.00 | 216.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.95 | 0.95 | | | | | | |
| | **Яйцо вареное** | **10.00** | | 1.27 | 1.45 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Тефтели мясные** | **70.00** | | 5.17 | 5.73 | 6.83 | 99.75 | 0.50 | 286 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Говядина | 61.25 | 44.63 | | | | | | |
| | Пшеничный хлеб | 9.63 | 9.63 | | | | | | |
| | Молоко | 14.00 | 14.00 | | | | | | |
| | Лук | 16.63 | 16.63 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2.63 | 2.63 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | Яйцо | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Пюре картофельное** | **130.00** | | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Картофель | 148.20 | 111.15 | | | | | | |
| | Молоко | 20.54 | 20.54 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.55 | 4.55 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.68 | 0.68 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **24.12** | **14.95** | **84.48** | **583.00** | **26.66** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Омлет натуральный** | **100.00** | | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.15 | 215 |
| | Яйцо | 75.00 | 75.00 | | | | | | |
| | Молоко | 28.75 | 28.75 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кисель** | **180.00** | | 1.26 | 0.00 | 25.74 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя | 21.60 | 21.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Вода | 171.00 | 171.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **320.00** | | **13.08** | **18.14** | **47.79** | **410.78** | **0.15** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1495.00** | | **49.83** | **49.77** | **187.79** | **1416.79** | **27.94** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная молочная** | **180.00** | | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Пшено | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 56.00 | 56.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Чай с лимоном** | **180.00** | | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Лимон | 7.99 | 7.99 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.60* | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *64.80* | *64.80* | | | | | | |
| | **Сыр (порциями)** | **12.00** | | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Сыр | 12.80 | 12.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **412.00** | | **12.93** | **13.23** | **62.79** | **445.04** | **4.22** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **100.00** | | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368а |
| | Груша | 111.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **46.00** | **5.00** | |
| | **ИТОГО:** | **512.00** | | **13.33** | **13.53** | **73.09** | **491.04** | **9.22** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из свеклы и моркови** | **50.00** | | 0.65 | 5.15 | 3.55 | 63.50 | 2.50 | 52 |
| | Свекла | 38.00 | 30.50 | | | | | | |
| | Морковь | 25.00 | 17.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Рассольник ленинградский** | **180.00** | | 1.51 | 3.69 | 11.95 | 86.94 | 5.44 | 76 |
| | Картофель | 72.00 | 54.00 | | | | | | |
| | Крупа перловая | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Морковь | 9.00 | 7.20 | | | | | | |
| | Лук | 4.32 | 3.60 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 12.05 | 10.80 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 135.00 | 135.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.97 | 0.97 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | 157 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | **Тефтели мясо-крупяные** | **140.00** | | 17.70 | 13.29 | 9.06 | 236.22 | 1.12 | 108 |
| | Говядина | 104.58 | 95.20 | | | | | | |
| | Рис | 16.80 | 16.80 | | | | | | |
| | Лук | 14.00 | 11.76 | | | | | | |
| | Яйцо | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Соус молочный** | **70.00** | | 1.86 | 2.69 | 4.96 | 58.66 | 0.22 | 350 |
| | Молоко | 35.00 | 35.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3.90 | 3.90 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 3.90 | 3.90 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 35.00 | 35.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.60 | 0.60 | | | | | | |
| | **Компот из изюма и кураги** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Курага | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Изюм | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **24.19** | **26.79** | **76.54** | **659.84** | **9.65** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Сырники** | **90.00** | | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 | 231 |
| | Творог | 91.80 | 90.00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 11.70 | 11.70 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Соус сметанный сладкий** | **30.00** | | 0.42 | 1.50 | 1.76 | 22.23 | 0.01 | 354а |
| | Сметана | 22.00 | 22.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **180.00** | | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Кофейный напиток | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 1080.00 | 108.00 | | | | | | |
| | **Вафля** | **34.00** | | 0.99 | 1.13 | 26.35 | 120.42 | 0.00 | 152 |
| | Вафля | 34.00 | 34.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **334.00** | | **21.04** | **16.43** | **51.13** | **437.26** | **1.41** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1516.00** | | **58.56** | **56.75** | **200.76** | **1588.14** | **20.28** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша овсяная молочная** | **180.00** | | 6.03 | 8.82 | 24.39 | 200.70 | 0.43 | 69 |
| | Геркулес | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 24.00 | 24.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кофейный напиток с молоком сгущеным** | **180.00** | | 2.57 | 1.75 | 18.60 | 100.80 | 0.34 | 396 |
| | Кофейный напиток | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | Молоко сгущенное | 16.00 | 16.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 180.00 | 180.00 | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **12.00** | **15.36** | **63.41** | **440.10** | **0.77** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукты** | **100.00** | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | Яблоко | 114.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **44.00** | **10.00** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **12.40** | **15.76** | **73.21** | **484.10** | **10.77** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из кукурузы консервированной** | **50.00** | | 1.44 | 3.09 | 4.02 | 49.65 | 4.65 | 12 |
| | Кукуруза сахарная консервированная | 66.45 | 465.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | **Суп молочный с овощами** | **190.00** | | 4.37 | 4.14 | 12.44 | 104.69 | 8.72 | 97 |
| | Молоко | 114.00 | 114.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 38.00 | 38.00 | | | | | | |
| | Картофель | 50.73 | 38.00 | | | | | | |
| | Капусте белокочанная | 14.25 | 11.40 | | | | | | |
| | Морковь | 9.50 | 7.60 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1.52 | 1.52 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.95 | 0.95 | | | | | | |
| | **Котлеты рыбные** | **80.00** | | 10.70 | 3.76 | 7.98 | 108.00 | 0.34 | 255 |
| | Треска | 94.25 | 60.00 | | | | | | |
| | Пшеничный хлеб | 14.00 | 14.00 | | | | | | |
| | Молоко | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 7.00 | 7.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Рис отварной** | **120.00** | | 2.92 | 4.30 | 29.35 | 167.76 | 0.00 | 315 |
| | Рис | 42.84 | 42.84 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200.00** | | 6.66 | 0.00 | 22.46 | 90.66 | 0.00 | 157 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 200.00 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **690.00** | | **28.53** | **15.29** | **98.66** | **625.76** | **13.71** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Винегрет овощной** | **50.00** | | 0.67 | 3.08 | 3.85 | 45.80 | 6.62 | 45 |
| | Картофель | 17.20 | 12.50 | | | | | | |
| | Свекла | 12.75 | 10.00 | | | | | | |
| | Морковь | 9.45 | 7.50 | | | | | | |
| | Лук | 8.95 | 7.50 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 12.50 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.37 | 0.37 | | | | | | |
| | **Яйцо вареное** | **70.00** | | 8.89 | 8.05 | 0.49 | 110.25 | 0.00 | 213 |
| | Яйцо вареное | 70.00 | 70.00 | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **180.00** | | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | 0.60 | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | 64.80 | *64.80* | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **340.00** | | **12.61** | **12.31** | **33.08** | **295.26** | **6.64** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1535.00** | | **53.55** | **43.35** | **204.95** | **1405.12** | **31.13** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша "Дружба" молочная** | **180.00** | | 6.03 | 8.82 | 24.39 | 200.70 | 0.43 | 266 |
| | Крупа рисовая | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Крупа пшено шлифованное | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 5.40 | 5.40 | | | | | | |
| | Молоко | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 56.00 | 56.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Какао с молоком** | **180.00** | | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Какао (порошок) | 1.60 | 1.60 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Молоко | 110.00 | 110.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **13.21** | **16.87** | **60.37** | **446.09** | **1.87** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Фрукт** | **100.00** | | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | Банан | 167.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **1.50** | **0.50** | **21.00** | **95.00** | **10.00** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **14.71** | **17.37** | **81.37** | **541.09** | **11.87** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из зеленого горошка консервированного** | **50.00** | | 1.49 | 2.60 | 3.12 | 41.80 | 5.50 | 10 |
| | Горошек зеленый консервированный | 73.10 | 47.50 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.70 | 1.70 | | | | | | |
| | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **180.00** | | 1.26 | 3.51 | 6.10 | 61.02 | 13.30 | 67 |
| | Капуста белокочанная | 45.00 | 36.00 | | | | | | |
| | Картофель | 28.80 | 21.60 | | | | | | |
| | Морковь | 11.34 | 9.00 | | | | | | |
| | Лук | 8.64 | 7.20 | | | | | | |
| | Томат-паста | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 144.00 | 144.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | **Сметана** | **10.00** | | 0.25 | 1.50 | 0.34 | 16.20 | 0.04 | |
| | Сметана | 10.00 | 10.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Жаркое по -домашнему** | **200.00** | | 24.48 | 6.28 | 21.76 | 241.18 | 8.54 | 276а |
| | Говядина | 100.00 | 73.60 | | | | | | |
| | Картофель | 218.20 | 162.78 | | | | | | |
| | Морковь | 11.82 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук | 11.82 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5.46 | 5.46 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | **Компот из кураги и чернослива** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Урюк | 8.25 | 8.25 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **30.33** | **13.90** | **78.71** | **566.90** | **27.74** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Манные биточки** | **80.00** | | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Крупа манная | 44.00 | 44.00 | | | | | | |
| | Молоко | 136.00 | 136.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 3.20 | 3.20 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 6.40 | 6.40 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | **Кисель** | **60.00** | | 0.42 | 0.00 | 8.58 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Концентрат киселя | 7.20 | 7.20 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 57.00 | 57.00 | | | | | | |
| | **Молоко кипяченое** | **180.00** | | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 2.47 | 400 |
| | Молоко | 189.00 | 189.00 | | | | | | |
| | **Печенье** | **38.00** | | 2.85 | 3.80 | 28.31 | 158.46 | 0.00 | 153 |
| | Печенье | 38.00 | 38.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **358.00** | | **12.17** | **11.20** | **66.15** | **413.87** | **2.73** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1533.00** | | **57.20** | **42.47** | **226.22** | **1521.86** | **43.35** | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | Брутто, г | Нетто, г | Б | Ж | У | | | |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Макароны отварные с сыром** | **180.00** | | 11.14 | 12.01 | 27.25 | 261.59 | 0.16 | 206 |
| | Масло сливочное | 2.88 | 2.88 | | | | | | |
| | Сыр | 19.80 | 18.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | ***Макаронные изделия отварные*** | ***157.50*** | ***157.50*** | | | | | | 204 |
| | *Макаронные изделия* | *55.12* | *55.12* | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | **Чай с молоком** | **180.00** | | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Молоко | 92.00 | 92.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 60.00 | 60.00 | | | | | | |
| | ***Чай-заварка*** | ***60.00*** | ***60.00*** | | | | | | 391 |
| | *Чай* | *0.60* | *0.60* | | | | | | |
| | *Вода питьевая* | *64.80* | *64.80* | | | | | | |
| | **Масло (порциями)** | **5.00** | | 0.400 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 6 |
| | Масло сливочное | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40.00** | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | **ИТОГО:** | **405.00** | | **17.73** | **19.59** | **61.25** | **492.59** | **1.58** | |
| | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок фруктовый** | **100.00** | | 3.33 | 0.00 | 11.23 | 45.33 | 0.00 | 158 |
| | Сок фруктовый | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **100.00** | | **3.33** | **0.00** | **11.23** | **45.33** | **0.00** | |
| | **ИТОГО:** | **505.00** | | **21.06** | **19.59** | **72.48** | **537.92** | **1.58** | |
| | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | **Салат из картофеля с солеными огурцами** | **50.00** | | 0.69 | 2.61 | 4.29 | 43.30 | 6.00 | 14 |
| | Морковь | 12.80 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук | 3.15 | 2.50 | | | | | | |
| | Картофель | 27.40 | 20.00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 18.75 | 15.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | **Суп картофельный с крупой с курицей** | **190.00** | | 1.90 | 2.13 | 12.92 | 78.47 | 6.27 | 80 |
| | Картофель | 76.00 | 57.00 | | | | | | |
| | Крупа перловая | 7.60 | 7.60 | | | | | | |
| | Пшено или Рис | 7.60 | 7.60 | | | | | | |
| | Морковь | 9.50 | 7.60 | | | | | | |
| | Лук | 9.12 | 7.60 | | | | | | |
| | Масло растительное | 1.90 | 1.90 | | | | | | |
| | *Птица обработанная* | *44.54* | *44.54* | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Вода питьевая* | *133.00* | *133.00* | | | | | | |
| | *соль пищевая йодированная* | *0.95* | *0.95* | | | | | | |
| | **Котлета рубленная** | **70.00** | | 10.87 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Говядина | 70.00 | 51.63 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 12.25 | 12.25 | | | | | | |
| | Молоко | 16.63 | 16.63 | | | | | | |
| | Сухари панировачные | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.37 | 4.37 | | | | | | |
| | Яйцо | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| | **Капуста тушеная** | **130.00** | | 2.69 | 4.21 | 12.26 | 97.63 | 22.31 | 336 |
| | Капуста белокочанная | 186.29 | 148.98 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | Морковь | 3.25 | 2.60 | | | | | | |
| | Лук | 6.24 | 5.20 | | | | | | |
| | Томат-паста | 7.80 | 7.80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.56 | 1.56 | | | | | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0.75 | 0.75 | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **180.00** | | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Сухофрукты (ассорти) | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 182.70 | 182.70 | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной** | **50.00** | | 2.45 | 0.00 | 22.40 | 105.00 | 0.00 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 50.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **670.00** | | **18.99** | **17.21** | **88.10** | **588.27** | **35.04** | |
| | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | **Салат из отварной моркови с бананами**** | **30.00** | | 0.35 | 2.21 | 2.21 | 33.00 | 1.16 | 40б |
| | Морковь | 35.20 | 26.00 | | | | | | |
| | Бананы | 14.00 | 12.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | **Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)** | **70.00** | | 8.82 | 3.99 | 25.41 | 172.20 | 0.07 | 454 |
| | Мука пшеничная | 1.62 | 1.62 | | | | | | |
| | Масло растительное | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | Яйцо | 1.40 | 1.40 | | | | | | |
| | ***Фарш творожный*** | ***23.80*** | ***23.80*** | | | | | | |
| | Творог | 21.78 | 21.56 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | Яйцо | 0.95 | 0.95 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1.22 | 1.22 | | | | | | |
| | Ванилин | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| | ***Тесто дрожжевое*** | ***54.60*** | ***54.60*** | | | | | | 453а |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Мука пшеничная* | *34.56* | *34.56* | | | | | | |
| | *Дрожжи прессованные* | *1.06* | *1.06* | | | | | | |
| | *Сахарный песок* | *3.00* | *3.00* | | | | | | |
| | *Масло растительное* | *1.04* | *1.04* | | | | | | |
| | *Соль пищевая йодированная* | *0.55* | *0.55* | | | | | | |
| | *Молоко* | *16.38* | *16.38* | | | | | | |
| | *Яйцо* | *2.63* | *2.63* | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **180.00** | | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395а |
| | Кофейный напиток | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | 198.00 | 198.00 | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **280.00** | | **11.98** | **8.60** | **40.38** | **289.21** | **2.40** | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1455.00** | | **52.03** | **45.40** | **200.96** | **1415.39** | **39.03** | |

| Дни | Каллорийность | | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 день | 1503.37 | | 55.86 | 48.97 | 208.77 |
| 2 день | 1551.00 | | 56.47 | 50.12 | 207.85 |
| 3 день | 1413.89 | | 48.33 | 41.90 | 214.84 |
| 4 день | 1528.33 | | 42.89 | 44.19 | 232.34 |
| 5 день | 515.31 | | 22.96 | 18.37 | 64.72 |
| 6 день | 1416.79 | | 49.83 | 49.77 | 187.79 |
| 7 день | 1588.14 | | 58.56 | 56.75 | 200.76 |
| 8 день | 1405.12 | | 53.55 | 43.35 | 204.95 |
| 9 день | 1521.86 | | 57.20 | 42.47 | 226.22 |
| 10 день | 1415.39 | | 39.03 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за весь период** | **13,859.20** | | **484.68** | **395.89** | **1,748.24** |
| **Среднее значение за период** | **1,385.92** | | **48.47** | **39.59** | **174.82** |