

Примерное 10-дневное меню для детей 2-3 лет

1 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки	жиры	углевы	Энергетическая ценность ккал
				5	6	7	
1 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 219 Омлет натуральный с зеленым горошком	60						
Яйца		30,00	30,00				
Молоко		23,00	23,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
горошек зеленый консерв.		10,00	7,00				
Мука пшеничная		3,00	3,00				
Соль		0,20	0,20				
				6,30	14,24	1,49	137,00
№392 Чай с сахаром	150	20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Вода		130,00	130,00				
№ 391 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сотра		0,20	0,20				
вода		21,60	21,60				
				0,1	0,00	2,61	28,00
№ 153 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	1,52	0,2	9,84	47
№ 7 Сыр	10	10	10				
2 завтрак							
№4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,3	0,20	8,40	69,00
Обед							
№ 5 Икра свекольная или морковная	50						
Свекла свежая		54,80	40,80				
или морковь		53,70	40,20				
Лук репчатый		9,80	8,20				
Масло растительное		4,90	4,90				
Сахар		0,60	0,60				
Соль иодиров.		0,10	0,10				
				0,7	1,40	3,70	50,00
№ 78 Суп картофельный с бобовыми	150						
Горох		10,00	10,00				
Картофель		170,00	102,00				
Морковь		10,00	8,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
Вода		140,00	140,00				
				7,5	3,20	17,30	108,00

№ 28 Тефтели из говядины в сметанном соусе	60/30						
Говядина б/к		38,00	38,00				
вода		6,00	6,00				
Крупа рисовая		5,00	5,00				
Масса готового рассыпчатого риса			15,00				
Лук репчатый		13,00	11,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Мука пшеничная		4,00	4,00				
масса полуфабриката			71,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
соль		0,30	0,30				
Масса готовых тефтелей			60,00				
Вода		12,00	12,00				
				4	3,14	9,36	88,54
№354 Соус сметанный	30						
сметана		7,00	7,00				
Мука пшеничная		2,40	2,40				
Вода или отвар		21,00	21,00				
Соль иодиров.		0,20	0,20				
				7,00	9,04	10,3	44,46
№ 25 Макароны отварные	100/3						
Макаронные изделия		35,00	35,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
				5,00	0,60	25,00	113,90
№26 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		12,00	12,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,048	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 18 Каша овсяная молочная	150/3						
Овсяные хлопья		15,00	15,00				
Молоко		130,00	130,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
				3,79	5,48	23,97	160,00
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№8 Кондитерское изделие	10	10,00	10,00	4,1	0,64	26,00	124,00
№12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,2	0,20	4,90	23,50
№13 Кофейный напиток с молоком	150						
кофейный напиток		2,00	2,00				
вода		90,00	90,00				
сахар		7,00	7,00				
молоко		75,00	75,00				
				2,8	2,40	12,70	91,00
Итого за день				46,94	41,33	209,99	1276,45

2 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углевы	
2 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 237 Запеканка из творога	80/15						
с повидлом							
Творог		75,00	73,60				
Крупа манная		4,80	4,80				
Сахар		6,40	6,40				
Яйца		3,20	3,20				
Масло сливочное		3,20	3,20				
Сметана		3,20	3,20				
Повидло		15,00	15,00				
				10	5,00	45,00	360,00
№ 37 Какао с молоком	150						
Какао-порошок		1,00	1,00				
Молоко		13,00	13,00				
Вода		20,00	20,00				
Сахар-песок		7,00	7,00				
				3,78	3,20	15,00	107,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	1,52	0,2	9,84	47
2 завтрак							
№ 01 Молоко кипяченое	150	158,00	150,00	3,9	3,50	6,60	73,60
Обед							
№33 Салат из свеклы	40						
свекла		48,50	38,00				
Масло растительное		2,40	2,40				
				0,57	2,43	3,80	37,60
№ 76 Рассольник ленинградский со сметаной	150/5						
Картофель		100,00	60,00				
Крупа рисовая		4,00	4,00				
Морковь		10,70	8,00				
Лук репчатый		4,80	4,00				
Огурцы соленые		21,80	12,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
Вода		130,00	130,00				
сметана		5,00	5,00				
Соль йодир.		0,60	0,60				
				1,7	2,00	11,60	72,00
№ 77 Гуляш из отварного мяса	40/40						
Говядина б/к		64,50	64,50				
Масло растительное		2,70	2,70				
Лук репчатый		8,00	6,70				
Томат		2,40	2,40				
Морковь		17,70	13,30				

Мука пшеничная		2,00	2,00				
Вода		27,00	27,00				
				8,4	5,70	3,50	189,00
№ 31 Картофельное пюре	100						
Картофель		131,00	85,30				
Масло сливочное		3,50	3,50				
Молоко		15,80	18,80				
				3,2	4,50	19,60	91,50
№26 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		12,00	12,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,048	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 185 Каша пшенная молочная	180						
Крупа пшено		25,00	25,00				
Молоко		100,00	100,00				
Сахар		4,50	4,50				
Масло сливочное		5,00	5,00				
вода		144,00	144,00	3	3,40	9,00	79,70
№152 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 12Фрукты	70	70,00	70,00	0,2	0,20	4,90	23,50
№391 Чай-заварка	150	20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Вода		130,00	130,00				
№ 392 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сотра		0,20	0,20				
вода		21,60	21,60				
				0,4	0,01	6,70	28,00
Итого за день				40,48	30,73	189,96	1300,95

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углевы	
3 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
№16 Каша рисовая молочная	150						
Молоко		126,00	126,00				
Крупа рисовая		15,00	15,00				
Сахар		4,00	4,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
				6	10,40	62,00	200,50
№ 7 Сыр твердый	10	10,40	10,00	2,2	12,90	0,00	3,64
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	1,52	0,2	9,84	47
№392 Чай-заварка	150	20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Вода		130,00	130,00				
№ 391 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сотра		0,20	0,20				
вода		21,60	21,60				
				0,1	0,00	2,61	28,00
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,65	0,00	13,13	55,50
Обед							
№ 84 Суп рыбный	150						
Картофель		80,00	48,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		100,00	100,00				
Минтай с/м без головы		60,00	45,00				
Крупа пшено		3,00	3,00				
				5	7,00	15,60	133,8
№ 24 Печеночные оладьи	100						
Молоко		12,00	12,00				
Печень говяжья		36,00	30,00				
Лук		13,00	11,00				
Яйцо		0,12	0,12				
Мало растительное		5,00	5,00				
Мука		7,00	7,00				
Рис		13,00	11,00				
				2,05	2,05	7	332
№ 36 Капуста тушенная	100						
Капуста		150,00	120,00				
Растительное масло		3,00	3,00				
Томат		2,00	2,00				
Морковь		10,80	8,00				
Лук		6,20	5,00				
Мука		1,00	1,00				
				2,88	3,76	9,40	75,10

№26 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		12,00	12,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,048	0,00	32,64	84,75
№ 153 хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 154 Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 44 Булочка сдобная	60						
Мука		40,00	40,00				
Масло подсолнечное		2,00	2,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Сахар		3,00	3,00				
Молоко		20,00	20,00				
Дрожжи		1,00	1,00				
Яйцо		1/10	1/10				
№ 01 Молоко кипяченое	150	150,00	152,00	3,9	3,50	6,60	73,60
№ 12 Фрукты по сезону	70	80,00	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60
Итого за день				28,23	40,72	188,44	1178,79

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				Белки	жиры	углев	
4 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 18 Каша овсяная молочная	150/3						
Овсяные хлопья		15,00	15,00				
Молоко		130,00	130,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
				3,79	5,48	23,97	160,00
№13 Кофейный напиток с молоком	150						
кофейный напиток		2,00	2,00				
вода		90,00	90,00				
сахар		7,00	7,00				
молоко		75,00	75,00				
				2,8	2,40	12,70	91,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	1,52	0,2	9,84	47
2 завтрак							
№ 8 Печенье	10	10,00	10,00	1,9	0,20	12,30	58,70
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,65	0,00	13,13	55,50
Обед							
№ 85 Огурец соленый	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90
№85 Суп на курином бульоне с клецками	150/20						
Картофель		80,00	48,00				
Морковь		10,70	8,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Бульон куриный		130,00	130,00				
Клецки готовые			20,00				
				3,00	3,50	8,00	69,80
№120 Клецки	20						
Мука пшеничная		6,20	6,20				
Масло сливочное		0,70	0,70				
Яйца		1/20 шт	1,80				
Молоко		9,70	9,70				
				2,05	2,05	7,00	23,96
№304 Плов из птицы	50/100						
Цыпленок-бройлер		95,00	92,00				
Масса отварной птицы (мякоть)			50,00				
масло сливочное		6,00	6,00				
морковь		17,30	13,00				
лук репчатый		8,40	7,00				
крупа рисовая		30,00	30,00				

				15,12	12,76	26,76	282,00
№26 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		12,00	12,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,048	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	2,70	0,52	16,00	80,40
Полдник							
№137 Рагу из овощей	100						
Картофель		55,50	33,30				
Морковь		21,30	16,00				
Лук репчатый		16,00	13,30				
Капуста свежая белокачанная		47,50	38,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
томатное пюре		3,30	3,30				
Зеленый горошек		18,50	12,00				
				1,79	9,24	11,17	135,00
№395 Чай с молоком и сахаром	150						
Сахар		7,00	7,00				
Вода		40,00	40,00				
Молоко		92,00	90,00				
№ 392 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сотра		0,20	0,20				
вода		21,60	21,60				
				2,65	2,33	11,31	77,00
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого за день				40,06	39,19	202,03	1248,91

5 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				Белки	жиры	углев	
5 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 15 Каша пшенная молочная	150						
пшено		15,00	15,00				
молоко		100,00	100,00				
сахар		3,00	3,00				
масло сливочное		3,00	3,00				
вода		30,00	30,00				
				4,59	4,90	31,20	220,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	1,52	0,2	9,84	47
№ 37 Какао с молоком	150						
Какао-порошок		1,00	1,00				
Молоко		130,00	130,00				
Вода		20,00	20,00				
Сахар-песок		7,00	7,00				
				3,78	3,2	15,55	107
2 завтрак							
№ 12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,2	0,20	4,90	23,50
Обед							
№ 20 Салат из белокочанной капусты	40						
морковь		8,00	6,00				
Капуста		50,00	47,30				
Вода кипяченая		6,00	6,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
				0,84	3,04	5,40	52,40
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20						
Картофель		80,00	48,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,00	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		130,00	130,00				
				3,00	3,50	8,00	108,00
№121 Фрикадельки мясные	20						
Говядина фарш		22,80	22,80				
Лук репчатый		2,40	2,00				
Яйца		1,60	1,60				
Вода		2,00	2,00				
Масса полуфабриката			28,00				

				4,02	3,14	9,36	81,82
№31 Картофельное пюре	100						
Картофель		142,20	85,30				
Масло сливочное		3,50	3,50				
Молоко		15,80	15,00				
				3,20	4,50	19,60	91,50
№255 Котлеты рыбные запеченные	60/5						
Минтай с/м без гол.		55,60	45,00				
Хлеб пшеничный		11,00	11,00				
Молоко		15,00	15,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Масса полуфабриката			69,00				
Масса запеченных биточков			60,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
				8,00	4,40	11,20	123,00
№6 Компот из свежих фруктов	150						
Сухофрукты		34,00	34,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
				0,14	0,14	21,48	98,00
№ 153Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,52	0,2	9,84	47
№ 154Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник	60						
№ 448 Ватрушка с творогом		30,00	30,00				
мука		2,00	2,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Сахар		20,00	20,00				
Молоко		1,00	1,00				
дрожжи		1/8	1/8				
Яйца		30,00	30,00				
Творог				2,05	2,05	7	332
№ 01 Молоко кипяченое	180	182,00	180,00	3,9	3,50	6,60	73,60
Итого за день				35,92	26,04	144,03	1315,83

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углевод	
1 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 101 Икра кабачковая (консерв.)	50	52,00	50,00				
				1,33	5,30	0,00	71,40
№213 Яйцо вареное	40	1 шт	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
№153 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	4,10	0,64	26,00	124,00
№ 7 Сыр твердый	10	10,40	10,00	2,2	12,90	0,00	3,64
№37 Какао с молоком	150						
Какао-порошок		1,00	1,00				
			130,00				
Молоко		130,00	0				
Вода		20,00	20,00				
Сахар-песок		7,00	7,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
2 завтрак							
№ 8 Печенье	10	10,00	10,00	4,10	0,64	26,00	124,00
			150,00				
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	0	0,30	0,20	8,40	69,00
Обед							
№57 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10						
Свекла		42,70	32,00				
Капуста свежая		20,00	16,00				
Картофель		26,70	16,00				
Морковь		13,30	10,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Зелень		4,00	3,00				
Томатная паста		3,20	3,20				
Масло сливочное		3,20	3,20				
Сахар		2,40	2,40				
			140,00				
Вода или бульон		140,00	0				
Соль йодир.		1,00	1,00				
Сметана		8,00	8,00				
				2,00	2,20	10,80	98,48
№276 Жаркое подомашнему	150						
Говядина б/к		83,30	81,00				
Картофель		156,00	93,00				
Лук репчатый		9,30	7,80				
Масло сливочное		2,70	2,70				
Соль йодир.		1,00	1,00				
				13,00	8,00	22,00	216,00
№ 85 Огурец соленый	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90
№376 Компот из сухофруктов	150						

Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,05	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный	30	30,00	30,00	2,70	0,00	32,64	101,70
Полдник					0,52	16,00	80,40
№18 Каша молочная овсяная	150/3						
Овсяные хлопья		15,00	15,00				
Молоко		130,00	130,00				
Сахар		3,00	3,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
				3,79	5,48	23,97	160,00
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	2,28			
					0,24	14,76	70,50
№392 Чай с сахаром	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№391 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30				
Вода		32,40	32,40				
				0,06	0,02	9,99	40,00
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого за день				45,29	44,25	246,40	1450,67

2 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углев	
2 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№16 Каша рисовая молочная	150						
Крупа рисовая		15,00	15,00				
Молоко		126,00	126,00				
Сахар		4,00	4,00				
Масло сливочное		2,00	2,00	6,00	104,00	62,00	200,50
№34 Чай с сахаром и лимоном	150/7						
Чай-заварка №391		20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Лимон		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
№391 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сорта		0,20	0,20				
Вода		21,60	21,60				
				0,10	0,00	2,61	28,00
№ 152 Хлеб пшеничный маслом	30/4	30/4	30/4	2,28	0,24	14,76	70,50
2 завтрак							
№ 8 Кондитерское изделие	10	10,00	10,00	4,10	0,64	26,00	124,00
№ 01 Молоко кипяченое	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00
Обед							
№20 Салат из белокачанной капусты	40						
Капуста белокачанная		50,00	47,00				
Масса прогретой капусты			45,00				
Морковь		8,00	6,00				
Вода кипяченая		6,00	6,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
				0,84	3,04	5,40	52,40
№80 Суп картофельный с крупой	150						
Картофель		80,00	48,00				
Крупа пшеничная		3,00	3,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,70	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		130,00	130,00				
				1,86	2,26	12,80	78,98
№77 Бефстроганов из отварного мяса	40/30						

говядина б/к		64,50	64,50				
Масло растительное		2,00	2,00				
Лук репчатый		8,00	6,70				
Морковь свежая		17,70	13,30	8,4	5,70	3,50	189,00
№354 Соус сметанный	30						
				15,51	12,43	3,29	187,00
№25 Макароны отварные с маслом	100/3						
Макаронные изделия		35,00	35,00				
Масло сливочное		3,00	3,00	5,00	0,60	25,00	113,90
№6 Компот из св. фруктов	150						
Яблоки		34,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
				0,14	0,14	21,48	98,00
№154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	2,70	0,52	16,00	80,40
Полдник							
№ 27 Запеканка из творога	80/15						
с повидлом							
Творог		75,00	73,60				
Крупа манная		4,80	4,80				
Сахар		6,40	6,40				
Яйца		3,20	3,20				
Масло сливочное		3,20	3,20				
Сметана		3,20	3,20				
Масса готовой запеканки			80,00				
Повидло		20,00	20,00				
				10	5,00	45,00	360,00
№37 Какао с молоком	150						
Какао-порошок		1,00	1,00				
Молоко		130,00	130,00				
Вода		20,00	20,00				
Сахар-песок		7,00	7,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
№ 12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого за день				66	142,13	267,83	1207,00

3 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				Белки	жиры	углеводы	
3 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№205 Макароны отварные	100/3						
Макаронные изделия		35,00	42,00				
Масло сливочное		3,00	3,00	5,00	0,60	25,00	113,90
№ 7 Сыр	10	10,00	10,00	2,32	2,96		36,00
№34 Чай с сахаром и лимоном	150						
Чай-заварка №391		20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Лимон		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
№391 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сорта		0,20	0,20				
Вода		21,60	21,60				
				0,10	0,00	2,61	28,00
№ 154 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	2,28	0,24	14,76	70,50
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,30	0,20	8,40	69,00
Обед							
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,32	0,40	0,68	6,90
№ 59 Свекольник со сметаной	200/5						
Картофель		50,00	32,00				
Свекла		60,00	46,00				
Лук		10,00	9,00				
Морковь		10,00	8,00				
Сметана		5,00	5,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Томат		2,00	2,00				
Вода		120,00	120,00				
				2	2,2	10,8	98,48
№280 Котлета из говядины	60/15						
Фарш		44,25	44,25				
Хлеб пшеничный		10,50	10,50				
Вода		14,25	14,25				
Мука		5,00	5,00				
Масло сливочное		3,75	3,75				
№354 Соус сметанный	15						

сметана		3,75	3,75				
Мука пшеничная		1,12	1,12				
Вода		11,20	11,20				
Соль иодиров.		0,12	0,12	13,00	15,00	12,00	195,00
№ 315 Рис отварной	100						
Крупа рисовая		35,70	35,70				
Масло сливочное		4,50	4,50				
Соль		2,00	2,00				
Вода		215,0 0	215,0 0				
				2,8	4,2	22,8	134
№376 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		152,0 0	152,0 0				
				0,05	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	30,00	0,52	16,00	80,40
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	2,28	0,24	14,76	70,50
Полдник							
№ 12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,40	0,40	9,80	47,00
№449 Оладьи	120/10						
Мука пшеничная		57,70	57,70				
Яйца		2,88	2,88				
Молоко		57,70	57,70				
Дрожжи сухие		0,42	0,42				
Сахар		2,00	2,00				
Соль йодир.		1,10	1,00				
Масло растительное		6,00	6,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Повидло		10,00	10,00				
				2,05	2,05	7,00	332,00
№ 1 Молоко кипяченое	150	158,0 0	150,0 0	4,30	3,75	6,30	85,00
Итого за день				67,20	32,76	183,5 5	1451,43

4 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				Белки	жиры	углев	
4 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 152 Каша гречневая	150						
молочная							
Крупа гречневая		14,00	14,00				
Молоко		126,00	126,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Сахар		4,00	4,00	6,00	10,40	62,00	200,50
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	2,28	0,24	14,76	70,50
№ 7 Сыр твердый	10	10,40	10,00	2,2	12,90	0,00	3,64
№392 Чай с сахаром и лимоном	150/7						
Чай-заварка №391		20,00	20,00				
Сахар		7,00	7,00				
Лимон		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
№391 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сорта		0,20	0,20				
Вода		21,60	21,60				
				0,10	0,00	2,61	28,00
2 завтрак							
№ 1 Молоко кипяченое	150	158,00	150,00	4,30	3,75	6,30	85,00
Обед							
№ 80 Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	150						
Макаронны		8,00	8,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,70	8,00				
Масло сливочное		2,00	2,00				
Бульон		130,00	130,00				
Картофель		80,00	48,00				
				1,86	2,26	12,80	78,98
№ 302 Курица, тушеная в соусе и овощами	40/100						
Курица		80,00	77,00				
Картофель		72,30	47,00				
Морковь		53,30	40,00				
лук		27,40	23,00				

Зеленый горошек консервированный		15,00	10,00				
№354 Соус сметанный	40						
сметана		15,00	15,00				
Мука пшеничная		4,50	4,50				
Вода		30,00	30,00				
Соль иодиров.		0,20	0,20	18,00	13,30	0,00	167,80
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,32	0,04	0,68	6,90
№376 Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15,00	15,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		152,00	152,00				
				0,05	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00
Полдник							
219 Омлет натуральный	100						
Яйца		40,00	40,00				
Молоко		80,00	80,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Мука пшеничная		10,00	10,00				
Соль		0,60	0,60				
				6,52	8,07	8,41	132,00
№ 101 Икра кабачковая (консерв.)	50	52,00	50,00				
				1,33	5,30	0,00	71,40
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	2,28	0,24	14,76	70,50
№37 Какао с молоком	150						
Какао-порошок		1,00	1,00				
Молоко		130,00	130,00				
Вода		20,00	20,00				
Сахар-песок		7,00	7,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
№ 12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	4,02	3,14	9,36	81,82
Итого за день				55,02	63,20	189,89	1240,79

5 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углевы	
				белки	жиры	углевы	
5 день 2 неделя	2	3	4		6	7	8
Завтрак							
№ 15 Каша пшеничная молочная	150						
пшено		15,00	15,00				
молоко		100,00	100,00				
сахар		3,00	3,00				
масло сливочное		3,00	3,00				
вода		30,00	30,00				
				4,59	4,90	31,20	220,00
№ 153 Хлеб пшеничный с маслом	30/4	30/4	30/4	2,28	0,24	14,76	70,50
№13 Кофейный напиток с молоком	150						
кофейный напиток		2,00	2,00				
вода		90,00	90,00				
сахар		7,00	7,00				
молоко		75,00	75,00				
				2,8	2,40	12,70	91,00
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,65	0,00	13,13	55,50
№ 8 Печенье	10	10,00	10,00	1,9	0,20	12,30	58,70
Обед							
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,32	0,40	0,68	6,90
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30						
Картофель		80,00	48,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,70	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		140,00	140,00				
Говядина фарш		34,20	34,20				
Лук репчатый		3,60	3,00				
Яйца		2,40	2,40				
Вода		3,00	3,00				
				3,00	3,50	8,00	108,00
№247 Рыба, тушенная с овощами	60/50						
Минтай с/м без гол.		91,00	74,00				
Вода		21,30	21,30				
Морковь		36,70	27,50				
Лук репчатый		13,40	11,25				
Томатная паста		1,00	1,00				
Масло растительное		5,00	5,00				

Соль йодир.		1,00	1,00				
				4,50	3,42	1,54	111,00
№31 Пюре картофельное	100,00						
Картофель		142,20	85,50				
Молоко		15,80	15,00				
Масло сливочное		3,50	3,50				
				3,20	4,50	19,60	91,50
№6 Компот из св. фруктов	150						
Яблоки		34,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		130,00	130,00				
				0,14	0,14	21,48	98,00
№ 153 Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	2,28			
					0,24	14,76	70,50
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00
Полдник							
№ 448 Булочка с творогом	60						
Мука		30,00	30,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Сахар		5,00	5,00				
Молоко		20,00	20,00				
дрожжи		1,00	1,00				
Яйца		1/8	1/8				
Творог		30,00	30,00				
				2,05	2,05	7	332
№395 Чай с молоком и сахаром	150						
Сахар		7,00	7,00				
Вода		40,00	40,00				
Молоко		92,00	90,00				
№ 392 Чай-заварка	20						
Чай высшего и 1 сотра		0,20	0,20				
вода		21,60	21,60				
				0,06	0,02	9,99	40,00
№ 12 Фрукты по сезону	70	70,00	70,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за день				25,56	17,87	155,76	1232,60