

Примерное 10-дневное меню для детей 3- 7 лет

1 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углев	
1 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 219 Омлет натуральный с зеленым горошком	80/5						
Яйца		1,00	40,00				
Молоко		30,00	30,00				
Масло сливочное		4,00	4,00				
горошек зеленый консерв.		15,40	10,00				
Мука пшеничная		4,00	4,00				
Соль		0,30	0,30				
				6,52	8,07	8,41	132,00
№392 Чай с сахаром	180						
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№ 391 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сотра		0,30	0,30				
вода		21,60	21,60				
				0,4	0,01	6,70	28,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	1,52	0,2	9,84	47
№ 7 Сыр твердый	10	10,40	10,00	2,2	12,90	0,00	3,64
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,7	0,00	14,14	59,70
Обед							
№ 5 Икра свекольная или морковная	60						
Свекла свежая		65,80	49,30				
или морковь		65,30	49,00				
Лук репчатый		12,00	10,00				
Томатная паста		6,60	6,60				
Масло растительное		3,00	3,00				
Сахар		0,72	0,72				
Соль иодиров.		0,12	0,12				
				0,7	1,40	3,70	50,00
№ 81 Суп картофельный с бобовыми	200						
Горох		16,00	16,00				
Картофель		198,00	118,00				
Морковь		13,30	10,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
Вода		150,00	150,00				
				7,5	3,20	17,30	108,00

№ 28 Тефтели из говядины в сметанном соусе	80/60						
Говядина б/к		51,00	51,00				
вода		8,00	8,00				
Крупа рисовая		7,00	7,00				
Масса готового рассыпчатого риса			20,00				
Лук репчатый		18,00	15,00				
масло сливочное		3,00	3,00				
Мука пшеничная		5,00	5,00				
масса полуфабриката			95,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
соль		0,40	0,40				
Вода		16,00	16,00				
Масса готовых тефтелей			60,00	4	3,14	9,36	108
№354 Соус сметанный	60						
сметана		15,00	15,00				
Мука пшеничная		4,50	4,50				
Вода или отвар		45,00	45,00				
				7,00	9,04	10,3	54
№ 25 Макароны отварные	120/4						
Макаронные изделия		42,00	42,00				
Масло сливочное		4,00	4,00				
				5,00	0,60	25,00	113,90
№26 Компот из сухофруктов	180						
Сухофрукты		18,00	18,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		183,00	183,00				
				0	32,64	84,75	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 18 Каша овсяная молочная	200/5						
Овсяные хлопья		20,00	20,00				
Молоко		150,00	150,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
				3,79	5,48	23,97	160,00
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 8 Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,9	0,20	12,30	87,00
№12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	0,2	0,20	4,90	23,50
№13 Кофейный напиток с молоком	180						
кофейный напиток		3,00	3,00				
вода		108,00	108,00				
сахар		10,00	10,00				
молоко		90,00	90,00				
				2,8	2,40	12,70	91,00
Итого за день				47,81	80,07	265,15	1520,00

2 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углев	
2 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 27 Запеканка из творога	100/20						
с повидлом							
Творог		93,80	92,00				
Крупа манная		6,00	6,00				
Сахар		8,00	8,00				
Яйца		4,40	4,40				
Масло сливочное		4,00	4,00				
Сметана		4,00	4,00				
соль		0,20	0,20				
Масса готовой запеканки			100,00				
Повидло		20,00	20,00				
				10	5,00	45,00	360,00
№ 37 Какао с молоком	180						
Какао-порошок		2,00	2,00				
Молоко		150,00	150,00				
Вода		30,00	30,00				
Сахар-песок		10,00	10,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	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	50						
свекла		60,80	47,60				
Масло растительное		3,00	3,00				
				0,57	2,43	3,80	37,60
№ 76 Рассольник ленингр	180/10						
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				
Зелень		2,10	2,00				
Вода		150,00	150,00				
сметана		10,00	10,00				
Соль йодир.		0,60	0,60				
				1,7	2,00	11,60	72,00
№ 77 Гуляш из отварного мяса	50/50						

Говядина б/к		81,00	81,00				
морковь		22,70	17,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Лук репчатый		9,60	8,00				
Томат		3,00	3,00				
Мука пшеничная		2,40	2,40				
Вода		30,00	30,00				
				8,4	5,70	3,50	189,00
№ 31 Картофельное пюре	130						
Картофель		200,00	128,00				
Масло сливочное		5,20	5,20				
Молоко		23,70	23,70				
				3,2	4,50	19,60	91,50
№ 32 Витаминизированный напиток "Киселек"	200						
Концентрат киселя		20,00	20,00				
Вода		200,00	200,00				
				1,37	3,58	22,61	121,55
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 15 Каша пшенная молочная	200						
Крупа пшено		20,00	20,00				
Молоко		130,00	130,00				
Сахар		4,00	4,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
вода		44,00	44,00	5	4,90	31,26	220,00
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 12 Фрукты	75	75,00	75,00	0,2	0,20	4,90	23,50
№392 Чай-заварка	180	20,00	20,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№ 391 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сотра		0,30	0,30				
вода		32,40	32,40				
				0,1	0,00	2,61	28,00
Итого за день				42,89	35,80	198,65	1478,05

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углев	
3 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8
№16 Каша рисовая молочная	200						
Молоко		160,00	160,00				
Крупа рисовая		20,00	20,00				
Сахар		5,00	5,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
				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	30/5	30/5	30/5	1,52	0,2	9,84	47
№391 Чай-заварка	180	30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№ 392 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сотра		0,30	0,30				
вода		32,40	32,40				
				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	200						
Картофель		100,00	60,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		120,00	120,00				
Минтай с/м без головы		70,00	53,00				
Крупа пшено		5,00	5,00				
				5,00	7,00	15,60	133,8
№ 24 Печеночные оладьи							
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	130						
Капуста		186,00	149,00				
Растительное масло		4,60	4,60				
Томат		3,10	3,10				
Морковь		10,80	10,80				

Лук		6,20	5,20				
Мука		1,60	1,60				
				2,88	3,76	9,40	75,10
№26 Компот из сухофруктов	180						
Сухофрукты		18,00	18,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		183,00	183,00				
				0	32,64	84,75	84,75
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 154 Хлеб ржаной	37	37,00	37,00	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	75	75,00	75,00	0,32	0,32	7,84	37,60
Итого за день				28,18	73,36	240,55	1379,00

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	200/5						
Овсяные хлопья		20,00	20,00				
Молоко		150,00	150,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
				3,79	5,48	23,97	160,00
№13 Кофейный напиток с молоком	180						
кофейный напиток		3,00	3,00				
вода		108,00	108,00				
сахар		10,00	10,00				
молоко		90,00	90,00				
				2,8	2,40	12,70	91,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	1,52	0,2	9,84	47
2 завтрак							
№ 8 Печенье	15	15,00	15,00	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	40	72,70	40,00	0,24	0,03	0,51	3,90
№85 Суп на курином бульоне с клецками	200/20						
Картофель		100,00	60,00				
Морковь		10,70	8,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Бульон куриный		150,00	150,00				
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	60/120						
Цыпленок-бройлер		113,80	110,00				
Масса отварной птицы (мякоть)			60,00				
масло сливочное		8,00	8,00				

морковь		17,30	13,00				
лук репчатый		11,00	9,00				
крупа рисовая		42,40	42,40				
				15,12	12,76	26,76	282,00
№26 Компот из сухофруктов	180						
Сухофрукты		18,00	18,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		183,00	183,00				
				0	32,64	84,75	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,70	0,52	16,00	80,40
Полдник							
№137 Рагу из овощей	150						
Картофель		83,00	50,00				
Морковь		32,00	24,00				
Лук репчатый		24,00	20,00				
Капуста свежая белокочанная		71,20	57,00				
Масло растительное		6,00	6,00				
томатное пюре		5,00	5,00				
Зеленый горошек		27,70	18,00				
				1,79	9,24	11,17	135,00
№395 Чай с молоком и сахаром	180						
Сахар		10,00	10,00				
Вода		60,00	60,00				
Молоко		92,00	90,00				
№ 392 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сотра		0,30	0,30				
вода		32,40	32,40				
				2,65	2,33	11,31	77,00
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,52	0,20	9,84	47,00
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого за день				40,01	71,83	254,14	1510,00

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	200						
пшено		20,00	20,00				
молоко		130,00	130,00				
сахар		4,00	4,00				
масло сливочное		3,00	3,00				
вода		44,00	44,00				
				4,50	4,90	31,20	220,00
№ 152 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	1,52	0,2	9,84	47
№ 37 Какао с молоком	180						
Какао-порошок		2,00	2,00				
Молоко		150,00	150,00				
Вода		30,00	30,00				
Сахар-песок		10,00	10,00				
				3,78	3,2	15,55	107
2 завтрак							
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	0,20	0,20	4,90	23,50
Обед							
№ 20 Салат из белокочанной капусты	60						
морковь		10,00	8,00				
Капуста		80,00	64,00				
Вода кипяченая		6,00	6,00				
Масло растительное		5,00	5,00				
				0,84	3,04	5,40	52,40
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/30						
Картофель		100,00	60,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,00	8,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
Вода		140,00	140,00				
				3,00	3,50	8,00	108,00
№121 Фрикадельки мясные	30						
Говядина фарш		34,20	34,20				
Лук репчатый		3,60	3,00				
Яйца		2,40	2,40				
Вода		3,00	3,00				
Масса полуфабриката			42,90				
				4,02	3,14	9,36	81,82
№31 Картофельное пюре	130						

Картофель		231,30	128,00				
Масло сливочное		5,20	5,20				
Молоко		23,70	22,50				
				3,20	4,50	19,60	91,50
№255 Котлеты рыбные запеченные	80/5						
Минтай с/м без гол.		74,10	60,00				
Хлеб пшеничный		14,00	14,00				
Молоко		20,00	20,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Масса полуфабриката			92,00				
Масса запеченных биточков			80,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Соль йодир.		0,80	0,80				
				8,00	4,40	11,20	123,00
№6 Компот из свежих фруктов	180						
Яблоко		41,00	41,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		140,00	140,00				
				0,14	0,14	21,48	98,00
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,52	0,2	9,84	47
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,04	0,39	11,94	60,30
Полдник							
№ 455 Ватрушка 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
№01 Молоко кипяченое	180	182,00	180,00	3,90	3,50	6,60	73,60
Итого за день				38,71	33,36	171,91	1465,12

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углев	
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	30/5	30/5	30/5	2,28	0,24	14,76	70,50
№ 7 Сыр	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50
№37 Какао с молоком	180						
Какао-порошок		2,00	2,00				
Молоко		150,00	150,00				
Вода		30,00	30,00				
Сахар-песок		10,00	10,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
2 завтрак							
№ 8 Печенье	15	15,00	15,00	4,10	0,64	26,00	124,00
№ 4 Сок фруктовый	150	150,00	150,00	0,30	0,20	8,40	69,00
Обед							
№57 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10						
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		5,00	5,00				
Сахар		2,40	2,40				
Вода или бульон		160,00	160,00				
Соль йодир.		1,00	1,00				
Сметана		10,00	10,00				
				2,00	2,20	10,80	98,48
№276 Жаркое по-домашнему	170						
Говядина б/к		100,00	97,00				
Картофель		171,00	103,00				
Лук репчатый		10,20	8,60				
Томатная паста		2,70	2,70				
Масло сливочное		4,70	4,70				
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	180						
Сухофрукты		18,00	18,00				
Сахар		14,00	14,00				
Вода		183,00	183,00				
				0,05	0,00	32,64	84,75
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный	37	37,00	37,00	2,70	0,00	32,64	101,70

Полдник					0,52	16,00	80,40
№18 Каша молочная овсяная	180						
Овсяные хлопья		25,00	25,00				
Молоко		141,00	141,00				
Соль йодир.		0,40	0,40				
Сахар		5,00	5,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
				6,60	3,50	22,00	162,00
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28			
					0,24	14,76	70,50
№391 Чай с сахаром	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№392 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				46,71	31,63	233,19	1433,03

2 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углев	
2 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№16 Каша рисовая молочная	200						
Крупа рисовая		20,00	20,00				
Молоко		160,00	160,00				
Сахар		5,00	5,00				
Масло сливочное		5,00	5,00	6,00	10,40	62,00	200,50
№34 Чай с сахаром и лимоном	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Лимон		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
№ 153 Хлеб пшеничный маслом	30/5	30/5	30/5	2,28	0,24	14,76	70,50
2 завтрак							
№8 Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	4,10	0,64	26,00	124,00
№ 1 Молоко кипяченое	180	189,00	180,00	4,30	3,75	6,30	85,00
Обед							
№20 Салат из белокачанной капусты	60						
Капуста белокачанная		80,00	64,00				
Масса прогретой капусты			60,00				
Морковь		10,00	8,00				
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	200						
Картофель		100,00	60,00				
Крупа пшеничная		6,00	6,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,70	8,00				
Масло растительное		3,00	3,00				
Бульон		150,00	150,00				
				1,86	2,26	12,80	78,98
№77 Бефстроганов из отварного мяса говядины б/к	50/60						
Масло растительное	50	81,00	81,00				
Лук репчатый		2,00	2,00				
Морковь свежая		9,60	8,00				
№354 Соус	40	22,70	17,00	8,4	5,70	3,50	189,00
				15,51	12,43	3,29	187,00
№25 Макароны отварные с маслом	120/3						

Макаронные изделия		42,00	42,00				
Масло сливочное		3,00	3,00	5,00	0,60	25,00	113,90
№6 Компот из св. фруктов	180						
Яблоки		41,00	36,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		140,00	140,00				
				0,14	0,14	21,48	98,00
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,70	0,52	16,00	80,40
Полдник							
№ 27 Запеканка из творога с повидлом	100/20						
Творог		93,80	92,00				
Крупа манная		6,00	6,00				
Сахар		8,00	8,00				
Яйца		4,00	4,00				
Масло сливочное		4,00	4,00				
Сметана		4,00	4,00				
Масса готовой запеканки			100,00				
Повидло		20,00	20,00				
				10	5,00	45,00	360,00
№37 Какао с молоком	180						
Какао-порошок		2,00	2,00				
Молоко		150,00	150,00				
Вода		30,00	30,00				
Сахар-песок		10,00	10,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого за день				65	48,22	273,93	1819,58

3 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				Энергетическая ценность ккал
				Белки	жиры	углев	
3 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№205 Макароны отварные	120/3						
Макаронные изделия		42,00	42,00				
Масло сливочное		4,00	4,00	5	0,6	25	113,9
№ 7 Сыр	10	10,00	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00
№391 Чай с сахаром	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		150,00	150,00				
№392 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
№ 153 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	2,28	0,24	14,76	70,50
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00
Обед							
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90
№ 59 Свекольник со сметаной	200/10						
Картофель		60,00	42,00				
Свекла		70,00	56,00				
Лук		10,00	9,00				
Морковь		10,00	8,00				
Сметана		10,00	10,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Томатная паста		3,00	3,00				
Вода		150,00	150,00				
				2	2,2	10,8	98,48
№280 Котлета из говядины	80/15						
Фарш		59,00	59,00				
Хлеб пшеничный		14,00	14,00				
Вода		19,00	19,00				
Мука		5,00	5,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
№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	130						
Крупа рисовая		46,00	46,00				
Масло сливочное		5,80	5,80				
Соль		2,00	2,00				
Вода		280,00	280,00				
				2,8	4,2	22,8	133,8
№376 Компот из сухофруктов	180						

Сухофрукты		18,00	18,00				
Сахар		10,00	10,00				
Вода		183,00	183,00				
				0,05	0,00	32,64	101,70
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,70	0,52	16,00	80,40
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
Полдник							
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	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	180	189,00	180,00	4,58	4,08	7,58	85,00
Итого за день				41	32,54	201,82	1487,18

4 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность ккал
					жиры	углев	
4 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№ 152 Каша гречневая	200						
молочная							
Крупа гречневая		20,00	20,00				
Молоко		160,00	160,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Сахар		5,00	5,00	6,00	10,40	62,00	200,50
№ 153 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	2,28	0,24	14,76	70,50
№ 7 Сыр	10	10	10	2,2	12,90	0,00	3,64
№392 Чай с сахаром и лимоном	180/10						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Лимон		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				
				0,10	0,00	2,61	28,00
2 завтрак							
№ 1 Молоко кипяченое	180	189,00	180,00	4,58	4,08	7,58	85,00
Обед							
№ 80 Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	200						
Макаронны		10,00	10,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,00	8,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Бульон		150,00	150,00				
Картофель		100,00	60,00				
				1,86	2,26	12,80	78,98
№ 302 Курица, тушеная в соусе и овощами	50/100						
Картофель		72,30	47,00				
Морковь		53,00	40,00				
лук		27,40	23,00				
Зеленый горошек консервированный		15,00	10,00				
№354 Соус сметанный	50						
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	167,00
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,32	0,04	0,68	6,90

№378 Кисель витаминизированный	180						
Концентрат киселя		20,00	20,00				
Вода		180,00	180,00				
				1,37	3,58	22,60	121,55
№ 154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	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	30	30,00	30,00	4,10	0,64	26,00	124,00
№37 Какао с молоком	180						
Какао-порошок		2,00	2,00				
Молоко		150,00	150,00				
Вода		30,00	30,00				
Сахар-песок		10,00	10,00				
				3,78	3,20	15,55	107,00
№ 12 Фрукты по сезону	75	75,00	75,00	4,02	3,14	9,36	81,82
Итого за день				58	67,51	192,37	1330,29

5 день 2 неделя

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углев.	
5 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№185 Каша пшенная молочная	180						
Крупа пшено		34,40	34,40				
Молоко		100,00	100,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Сахар		4,50	4,50				
Соль йодир.		0,02	0,02				
Вода		44,00	44,00				
				5,67	5,28	37,44	220,00
№ 153 Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	30/5	2,28	0,24	14,76	70,50
№395 Кофейный напиток	180						
кофейный напиток		2,00	2,00				
вода		80,00	80,00				
сахар		7,00	7,00				
молоко		100,00	100,00				
				2,34	2,00	10,63	70,00
2 завтрак							
№ 4 Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00
№ 8 Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,9	0,20	12,30	58,70
Обед							
№ 85 Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/40						
Картофель		100,00	60,00				
Лук репчатый		9,50	8,00				
Морковь		10,70	8,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Вода		160,00	160,00	3,00	3,50	8,00	108,00
№121 Фрикадельки мясные	30						
Говядина фарш		53,70	53,70				
Лук репчатый		5,60	4,70				
Яйца		1/10	1/10				
Вода		14,00	14,00				
				3,00	3,50	8,00	98,00
№247 Рыба, тушенная с овощами	70/50						
Минтай с/м без гол.		106,20	86,00				
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	130,00						
Картофель		213,30	128,00				

Молоко		23,70	22,50				
Масло сливочное		5,20	5,20				
				3,20	4,50	19,60	91,50
№372 Компот из св. фруктов	180						
Яблоки		40,80	36,00				
Сахар		18,00	18,00				
Вода		160,00	160,00				
				0,12	0,12	17,90	73,20
№ 153 Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
№154 Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	37	37,00	37,00	2,70	0,52	16,00	80,40
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
№394 Чай с молоком	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Молоко		92,00	90,00				
Вода		60,00	60,00				
№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	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за день				34,64	26,02	206,41	1553,70