

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«СОЛНЫШКО»
пгт. Верх-Нейвинский**



**20-ти дневное меню для детей 1,5-3 лет
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ-РАСКЛАДКА рационов для детей в возрасте 1,5-3 лет на летне-осенний период

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
1 день									
Завтрак									
170	Суп молочный с крупой	150	сахар	2,0	3,61	3,87	12,4	98,8	0,96
			крупа (геркулес)	14,0					
			молоко	120,0					
			масло сливочное	2,0					
306	Яйцо вареное	20	яйцо	20,0	2,55	2,3	0,15	31,5	0,0
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
503	Чай с сахаром (2 вариант)	150	чай	0,5	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	8,0					
ИТОГ					7,76	10,05	37,1	270,0	0,9
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
51	Салат из свеклы	40	овощи	46,6	0,7	2,7	4,2	44,5	2,8
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	0,9	0,0	9,0	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	150	картофель	50,0	1,1	2,6	9,1	64,8	5,2
			овощи	16,0					
			бобовые	16,0					
			масло сливочное	2,0					
371	Капуста тушеная из мясных консервов «Говядина тушеная»	150	мясо	40,0	15,3	43,8	10,8	510,0	25,1
			овощи	168,0					
			масло сливочное	4,5					
			мука	1,4					
			сахар	1,2					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	150	Фрукты свежие	25,0	0,2	0,2	18,8	77,96	2,5
			Сахар	11,3					
ИТОГ					18,8	50,4	52,7	753,1	35,6
Полдник									
326	Сырники из творога	150	творог	110,0	19,7	18,1	25,1	342,5	0,25
			яйцо	0,1					
			сахар	13,0					
			масло сливочное	4,3					
			мука	17,3					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	10,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					27,3	26,0	118,0	537,5	23,4
ИТОГ день					54,3	86,5	217,9	1606,6	61,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
2 день									
Завтрак									
22	Салат из моркови с изюмом	40	овоши	40,0	0,5	0,0	9,0	38,4	1,4
			сахар	4,0					
			изюм	4,4					
307	Омлет натуральный	100	яйца	1,0	7,2	11,3	1,9	137,8	0,2
			масло сливочное	4,0					
			молоко	30,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	сахар	8,0	2,7	2,3	13,5	71,8	1,1
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
ИТОГ					13,7	15,9	34,7	324,0	2,8
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
1	Салат из капусты белокочанной	40	сахар	1,5	1,0	5,0	4,6	68,0	12,8
			овоши	51,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
137	Рассольник домашний	150	картофель	60,0	1,3	3,1	7,7	63,8	7,5
			овоши	56,0					
			масло растительное	2,0					
488	Сметана	7	сметана	7,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	60	рыба (филе)	100,0	10,7	5,8	2,5	103,2	0,9
			овоши	18,0					
			масло растительное	4,0					
			молоко	20,0					
419	Рис отварной	110	крупа (рис)	30,0	2,3	3,6	20,3	122,8	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
527	Компот из сухофруктов	150	смесь сухофруктов	15,0	0,3	0,0	20,7	84,6	0,3
			сахар	11,3					
			ИТОГ					17,3	19,6
Полдник									
427	Овощи отварные запеченные	130	картофель	64,0	2,0	5,3	5,2	76,4	29,7
			овоши	90,0					
			масло сливочное	4,4					
403	Печень говяжья по-строгановски	50	печень говяжья	60,0	8,2	6,3	1,9	96,8	3,8
			масло сливочное	0,7					
			мука пшеничная	0,9					
			масло растительное	4,0					
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					17,5	16,8	26,5	326,7	36,1
ИТОГ день					49,1	52,9	141,7	1225,2	75,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Каллорий ность	С
3 день									
Завтрак									
325	Пудинг творожный запеченный	130	сахар	9,0	19,3	18,4	29,6	361,1	0,3
			яйцо	0,3					
			масло сливочное	4,0					
			крупа (манная)	10,0					
			сметана	3,5					
			творог	110,0					
490	Молоко сгущенное	22	Молоко	22,0	1,6	1,8	12,2	72,2	0,2
506	Чай с молоком (1 вариант)	150	сахар	8,0	1,1	1,0	12,2	62,3	1,0
			чай	1,0					
			молоко	40,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
ИТОГ					23,5	21,7	64,2	548,0	1,5
2-й завтрак									
118	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
36	Салат из свежих огурцов	40	огурцы свежие	57,0	0,3	5,0	1,0	51,0	2,5
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
151	Суп картофельный	150	овощи	18,0	0,7	1,6	5,3	38,3	3,5
			картофель	45,0					
			масло растительное	0,07					
178	Клецки мучные	20	мука	6,1	1,1	1,1	4,8	33,8	0,0
			яйца	0,05					
			масло сливочное	0,7					
129	Бульон мясной	120	мясо	25,8	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			овощи	3,2					
386	Котлеты, биточки, шницели	60	птица	120,0	11,1	10,9	8,9	178,7	0,0
			молоко	10,0					
297	Макаронные изделия отварные	110	масло сливочное	4,5	4,2	0,5	21,3	106,2	0,0
			макаронные изделия	40,0					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			мука пшеничная	1,0					
			сахар	0,2					
			молоко	20,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	16,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	7,0					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					21,4	21,9	75,2	585,0	6,1
Полдник									
212	Котлеты картофельные	130	картофель	150,0	3,8	5,6	13,2	119,2	3,0
			мука пшеничная	3,0					
			масло сливочное	3,4					
			масло растительное	3,4					
			яйцо	0,1					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,5	1,3	1,6	19,8	0,1
			молоко	10,0					
			мука пшеничная	1,0					
			сахар	0,2					
585	Булочка молочная	50	дрожжи	0,5	4,8	1,1	28,1	141,5	0,1
			мука пшеничная	40,0					
			молоко	20,0					
			масло растительное	1,3					
			яйцо	0,07					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					16,4	13,2	60,7	427,6	4,6
ИТОГ дня					61,9	57,4	214,8	1595,6	27,2

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Угдевод ы	Калорий ность	С
4 день									
Завтрак									
259	Каша рисовая молочная	150	сахар	3,8	4,5	8,4	26,4	199,6	1,01
			масло сливочное	3,8					
			крупа	25,0					
			молоко	75,0					
111	Масло сливочное	4	масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	какао	2,0	2,7	2,5	19,2	110,8	1,0
			сахар	15,0					
			молоко	80,0					
117	Батон	20	батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
ИТОГ					8,7	14,8	55,9	392,7	2,01
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	40	помидоры свежие	54,0	0,5	5,1	1,7	55,0	8,2
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
160	Суп крестьянский с крупой	150	овощи	38,0	1,3	3,1	8,7	67,6	6,0
			картофель	20,0					
			крупа	3,0					
			масло растительное	3,0					
488	Сметана	6	сметана	6,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
351	Котлеты или биточки рыбные	60	рыба (филе)	88,9	9,7	1,5	6,7	79,0	0,3
			хлеб пшеничный	13,3					
			яйцо	0,1					
			масло сливочное	1,4					
			молоко	10,0					
434	Картофельное пюре	110	масло сливочное	4,0	2,7	5,7	14,1	119,6	4,4
			картофель	150,0					
			молоко	30,0					
528	Компот из свежих яблок	150	фрукты и ягоды сухие	43,0	0,2	0,1	19,3	79,2	2,5
			сахар	11,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					16,9	17,3	61,9	471,2	13,8
Полдник									
192	Пудинг из моркови	130	яйцо	0,25	3,9	4,3	16,6	121,0	1,6
			масло сливочное	3,0					
			молоко	16,0					
			морковь	120,0					
			сахар	3,0					
			крупа манная	8,0					
			сметана	3,0					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	15,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	0,8					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	0,8					
578	Булочка «Веснушка»	50	мука пшеничная	28,6	3,1	2,5	22,8	125,9	0,0
			сахар	2,9					
			масло сливочное	2,5					
			яйцо	0,07					
			изюм	1,4					
			дрожжи	0,9					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					14,8	13,3	60,3	420,1	3,2
ИТОГ дня					40,9	45,5	188,2	1330,0	21,0

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д блю да	Наименован ие продуктов	Вес в грамма х, брутто	Белки	Жиры	Угдев оды	Каллор ийность	С
5 день									
Завтрак									
268	Каша манная молочная	150	сахар	3,8	4,2	6,5	24,5	173,8	1,2
			масло сливочное	3,8					
			крупа	25,0					
			молоко	75,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	сахар	8,0	1,8	1,5	8,9	43,9	0,7
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
ИТОГ					9,3	10,4	43,7	294,0	2,0
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
65	Салат картофельный с огурцами солеными	40	овощи	23,5	0,8	2,6	5,2	48,0	6,5
			картофель	41,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	овощи	14,6	1,6	1,7	11,2	66,4	5,0
			картофель	60,0					
			макаронные изделия	7,0					
			масло растительное	1,5					
129	Бульон мясной	120	мясо	25,0	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			овощи	2,4					
373	Гуляш из говядины	60	мясо	75,5	10,3	11,0	2,1	148,5	0,6
			масло сливочное	4,0					
			овощи	14,0					
			мука	2,0					
243	Каша гречневая рассыпчатая	110	масло сливочное	4,0	5,1	4,7	22,3	152,0	0,0
			крупа гречневая	41,5					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	фрукты и ягоды сухие	15,4	0,2	0,0	15,5	62,0	0,6
			сахар	11,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					20,2	21,4	66,1	537,8	12,7
Полдник									
612	Фарш из свежей капусты (2 вариант)	50	капуста	75,0	1,0	3,5	2,9	47,2	8,2
			овощи	11,9					
			масло сливочное	2,2					
			масло растительное	1,7					
566	Тесто дрожжевое сдобное на растительном масле	50	мука	28,3	3,3	2,6	22,8	127,6	0,0
			сахар	3,0					
			масло растительное	2,0					
			яйца	0,05					
			соль	0,5					
			дрожжи	1,0					
			вода	14,5					
491	Яблоки печеные	90	яблоки свежие	93,6	0,3	0,3	17,7	75,6	5,7
			сахар	12,0					
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					13,0	15,1	65,8	451,1	20,0
ИТОГ дня					43,0	47,0	185,7	1328,9	42,4

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
6 день									
Завтрак									
273	Каша пшенная молочная	150	сахар	3,8	5,9	7,1	27,1	214,8	1,1
			крупа пшенная	30,0					
			молоко	75,0					
			масло сливочное	3,8					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
502	Чай с сахаром (2 вариант)	150	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
ИТОГ					9,3	9,5	51,7	348,2	1,2
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	40	помидоры свежие	54,0	0,5	5,1	1,7	55,0	8,2
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
167	Суп-пюре овощной	150	масло сливочное	3,0	1,7	3,0	8,0	66,8	5,7
			овощи	49,7					
			картофель	18,2					
			мука	3,0					
			молоко	20,0					
401	Жаркое по- домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	150	мясо	85,5	13,0	13,5	11,0	218,5	6,0
			овощи	18,0					
			картофель	127,0					
			масло сливочное	4,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	18,5	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	7,7					
ИТОГ					17,8	22,9	52,8	490,4	19,9
Полдник									
305	Запеканка из макарон с творогом	150	творог	25,0	6,5	5,9	16,8	146,8	0,1
			молоко	20,0					
			яйца	0,13					
			сахар	7,0					
			масло сливочное	2,4					
			масло растительное	0,8					
			макарон. изделия	25,0					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	15,0	0,5	12,7	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					14,3	25,2	37,7	331,8	23,3
ИТОГ день					41,9	57,7	152,8	1216,4	46,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	С
7 день									
Завтрак									
22	Салат из моркови с изюмом	40	овощи	40,0	0,5	0,04	9,0	38,4	1,4
			сахар	4,0					
			изюм	4,4					
307	Омлет натуральный	100	яйцо	1	7,8	12,1	2,1	147,7	0,3
			масло сливочное	4,0					
			молоко	30,0					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	сахар	15,0	2,7	2,5	19,2	110,0	1,0
			какао	2,3					
			молоко	80,0					
ИТОГ					12,5	18,5	40,6	378,4	2,7
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
56	Салат из свеклы с сыром	40	овощи	57,5	1,4	6,0	3,6	68,3	2,8
			сыр	3,8					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
133	Борщ с капустой и картофелем	150	картофель	16,2	1,1	3,0	6,4	57,6	6,2
			овощи	78,0					
			сахар	1,5					
			масло растительное	3,0					
488	Сметана	8	сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
341	Суфле рыбное	60	рыба (филе)	100,0	11,4	3,4	1,8	84,3	0,2
			яйцо	0,25					
			мука	2,8					
			масло сливочное	5,0					
			молоко	25,0					
434	Картофельное пюре	110	масло сливочное	4,0	2,7	5,7	14,2	119,1	4,4
			картофель	150,0					
			молоко	30,0					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из свежих яблок	150	фрукты и ягоды сухие	43,0	0,2	0,1	19,3	79,2	2,5
			сахар	11,5					
ИТОГ					18,5	20,6	55,4	483,1	16,1
Полдник									
222	Котлеты капустные	130	яйцо	0,25	8,0	14,0	17,5	226,4	29,7
			овощи	150,0					
			крупа	8,0					
			мука пшеничная	11,0					
			молоко	27,0					
			масло растительное	9,0					
			масло сливочное	4,5					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			молоко	20,0					
			мука	1,0					
			сахар	0,2					
592	Гребешок с повидлом	50	дрожжи	1,0	5,0	3,3	41,2	210,6	0,1
			повидло	12,5					
			масло растительное	2,7					
			мука	30,0					
			сахар	2,4					
			яйцо	0,07					
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					21,0	24,0	80,0	612,8	32,5
ИТОГ день					52,1	63,2	186,1	1520,3	53,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белк и	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
8 день Завтрак									
261	Каша ячневая вязкая	150	Масло сливочное	3,8	4,8	8,6	27,0	205,4	1,0
			крупа ячневая	33,6					
			сахар	3,8					
			молоко	75,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	сахар	8,0	1,8	1,5	8,9	43,9	0,7
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0
ИТОГ					8,1	12,5	46,2	325,3	1,8
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
66	Салат картофельный с зеленым горошком	40	картофель	36,0	1,6	5,7	4,9	77,0	5,1
			овощи	5,5					
			яйцо	0,17					
			горошек зеленый консервированный	15					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
139	Рассольник Ленинградский	150	крупа	3,0	1,2	3,2	9,8	73,5	4,6
			картофель	60,6					
			овощи	21,4					
			масло растительное	3,0					
126	Бульон из кур	120	птица	25,7	0,6	0,1	0,0	3,5	0,0
488	Сметана	8	овощи	3,0					
			сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
413	Суфле из кур	60	птица	130,0	10,2	12,4	2,5	162,6	0,5
			яйца	0,25					
			мука пшеничная	2,5					
			масло сливочное	2,5					
			молоко	20,0					
428	Капуста тушеная	110	овощи	140,0	3,7	3,6	3,9	63,0	17,0
			масло сливочное	4,5					
			мука пшеничная	1,2					
			сахар	3,0					
526	Компот из сухофруктов	150	смесь сухофруктов	15,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5
			сахар	11,3					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					19,5	27,4	58,2	558,5	27,7
Полдник									
217	Морковная запеканка	130	овощи	120,0	4,0	5,7	20,3	148,7	2,3
			масло сливочное	5,3					
			молоко	17,0					
			крупа манная	10,0					
			сахар	3,3					
			яйца	0,17					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	15,0	0,5	12,7	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
578	Булочка «Веснушка»	50	мука пшеничная	28,6	3,1	2,5	22,8	126,0	0,0
			сахар	2,9					
			дрожжи	0,9					
			масло сливочное	2,5					
			яйца	0,07					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	изюм	1,4					
			кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					50,9	26,1	64,0	447,9	3,9
ИТОГ день					79,1	66,6	183,1	1398,3	48,4

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
9 день									
Завтрак									
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	сахар	1,5	5,1	4,8	17,2	132,7	0,8
			макаронные изделия	14,5					
			молоко	127,0					
			масло сливочное	1,8					
306	Яйцо вареное	20	яйцо	20,0	2,55	2,3	0,15	31,5	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	150	сахар	8,0	1,1	1,0	12,2	62,3	1,0
			чай	1,0					
			молоко	40,0					
ИТОГ					10,25	8,68	39,8	278,9	1,8
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
36	Салат из свежих огурцов	40	огурцы свежие	57,0	0,3	5,0	1,0	51,0	2,5
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	150	картофель	91,0	5,9	2,9	9,2	87,0	7,4
			рыба (филе)	46,2					
			овощи	18,0					
			масло сливочное	3,0					
375	Плов из отварной говядины	150	мясо	67,7	11,6	11,4	30,2	270,8	0,2
			овощи	26,1					
			масло сливочное	6,0					
			крупа рисовая	41,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	150	Фрукты свежие	25,0	0,2	0,2	18,8	77,96	2,5
			Сахар	11,3					
ИТОГ					19,5	20,7	69,0	542,7	12,6
Полдник									
180	Картофель отварной в молоке	130	картофель	150,0	3,5	4,6	15,8	117,0	13,1
			молоко	20,0					
			масло растительное	3,0					
			мука пшеничная	5,0					
583	Булочка домашняя	50	яйца	0,03	3,8	6,5	30,2	194,2	0,0
			мука пшеничная	34,2					
			сахар	6,0					
			дрожжи	0,8					
			масло растительное	2,0					
			масло сливочное	3,0					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					14,6	16,3	63,8	458,3	14,5
ИТОГ день					44,8	45,8	182,7	1326,0	30,9

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д блю да	Наименование продуктов	Вес в грамма х, брутто	Белк и	Жи ры	Углевод ы	Каллор ийность	С
10 день									
Завтрак									
268	Каша манная молочная	150	Масло сливочное	3,8	4,7	5,6	23,4	163,2	1,0
			крупа манная	23,3					
			сахар	3,8					
			молоко	80,3					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	сахар	15,0	2,7	2,5	19,2	110,0	1,0
			какао	2,3					
			молоко	80,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0
ИТОГ					10,7	10,5	53,0	349,2	2,1
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
5	Салат витаминный	40	овощи	41,0	0,5	5,0	5,3	69,0	7,7
			яблоки свежие	14,8					
			сахар	3,8					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	овощи	54,7	1,0	3,0	4,7	50,3	11,2
			картофель	24,2					
			масло растительное	3,0					
129	Бульон мясной	120	мясо	25,8	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			овощи	3,0					
488	Сметана	8	сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
372	Бефстроганов из отварной говядины	60	мясо	110,0	10,8	9,8	1,7	138,5	0,5
			овощи	13,3					
			мука пшеничная	2,0					
			масло сливочное	4,0					
			соус сметанный	35,7					
243	Каша гречневая рассыпчатая	110	масло сливочное	4,5	5,7	5,2	24,7	168,8	0,0
			крупа гречневая	46,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	фрукты и ягоды сухие	15,4	0,2	0,0	15,5	62,0	0,6
			сахар	11,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					20,6	25,6	62,0	562,5	20,0
Полдник									
427	Овощи отварные	130	овощи	90,0	1,9	5,3	5,2	77,0	29,7
			масло сливочное	4,4					
			картофель	64,0					
585	Булочка молочная	50	мука пшеничная	38,5	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1
			дрожжи	0,5					
			молоко	20,0					
			масло растительное	1,3					
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					14,0	11,6	52,7	372,5	32,4
ИТОГ день					45,9	48,3	182,4	1350,8	69,5

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
11 день									
Завтрак									
274	Каша рисовая молочная	150	сахар	3,8	4,2	6,5	24,4	173,8	1,2
			крупа рисовая	25,0					
			молоко	89,0					
			масло сливочное	3,8					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
502	Чай с сахаром (2 вариант)	150	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
ИТОГ					5,8	10,4	49,0	313,5	1,2
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
51	Салат из свеклы	40	овощи	46,6	0,6	2,7	3,2	44,5	2,7
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	150	картофель	50,0	1,1	2,6	9,1	64,8	5,2
			овощи	16,0					
			бобовые	16,0					
			масло сливочное	2,0					
371	Капуста тушеная из мясных консервов «Говядина тушеная»	150	мясо	40,0	18,1	43,8	10,8	510,6	25,1
			овощи	18,0					
			капуста	150,0					
			масло сливочное	4,5					
			мука	1,4					
			сахар	1,2					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
526	Компот из сухофруктов	150	смесь сухофруктов	15,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5
			сахар	11,3					
ИТОГ					21,8	50,3	59,9	785,8	33,5
Полдник									
326	Сырники из творога	150	творог	110,0	18,1	16,7	23,1	316,1	0,2
			яйцо	0,1					
			сахар	13,0					
			масло сливочное	4,3					
			мука	17,3					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	15,0	0,5	12,7	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					25,9	36,0	44,0	501,1	23,4
ИТОГ день					54,0	96,8	163,0	1646,4	60,1

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белк и	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
12 день									
Завтрак									
254	Каша гречневая вязкая	150	Масло сливочное	3,8	6,9	9,7	24,7	214,4	1,0
			крупa гречневая	30,0					
			сахар	3,8					
			молоко	75,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	сахар	15,0	2,7	2,5	19,2	110,0	1,0
			какао	2,3					
			молоко	80,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0
ИТОГ					12,9	14,6	54,2	400,4	1,1
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	овощи	57,5	0,4	2,5	1,8	32,0	7,0
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
136	Свекольник	150	овощи	64,2	1,3	2,7	7,3	58,8	5,6
			картофель	34,8					
			сахар	1,5					
			масло сливочное	3,0					
488	Сметана	8	сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
351	Биточки рыбные	60	рыба (филе)	93,6	10,0	1,5	6,8	80,7	0,3
			молоко	10,0					
			яйца	0,1					
			масло сливочное	1,4					
431	Картофель отварной	110	масло сливочное	5,0	2,5	6,4	16,5	132,6	18,0
			картофель	150					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	18,5	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	7,7					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					17,0	15,5	64,8	466,8	30,9
Полдник									
222	Котлеты капустные	130	яйцо	0,5	8,0	14,0	17,5	226,4	29,7
			овощи	150,0					
			крупa	14,0					
			мука пшеничная	11,0					
			молоко	15,0					
			масло растительное	9,0					
			масло сливочное	4,5					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			молоко	20,0					
			мука	1,0					
			сахар	0,2					
			масло растительное	1,3					
583	Булочка домашняя	50	яйца	0,03	3,8	6,5	30,2	194,2	0,0
			мука пшеничная	34,2					
			сахар	6,0					
			дрожжи	0,8					
			масло растительное	2,0					
			масло сливочное	3,0					
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					19,8	27,1	68,9	596,4	32,4
ИТОГ день					50,3	57,8	202,6	1530,2	79,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	С
13 день									
Завтрак									
266	Каша «Дружба»	150	сахар	3,8	3,9	8,8	18,9	171,3	1,0
			крупы	19,7					
			молоко	75,0					
			масло сливочное	7,5					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	сахар	8,0	1,8	1,5	8,9	43,9	0,7
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
ИТОГ					7,2	14,3	48,2	343,5	1,7
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
65	Салат картофельный с огурцами солеными	40	овощи	23,5	0,8	2,6	5,2	48,0	6,5
			картофель	41,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
151	Суп картофельный	150	овощи	18,0	1,1	2,6	9,1	64,8	5,2
			картофель	45,0					
			масло растительное	0,07					
178	Клецки мучные	20	мука	20,0	1,17	1,1	4,8	33,8	0,0
			яйца	0,05					
			масло сливочное	0,7					
126	Бульон из кур	120	птица	25,7	0,6	0,1	0,0	3,5	0,0
			овощи	3,0					
415	Фрикадельки из кур	60	курица	112,0	10,0	8,7	5,3	139,2	0,5
			яйца	0,25					
			молоко	20,0					
			масло сливочное	4,6					
297	Макаронные изделия отварные	110	масло сливочное	4,5	4,2	0,5	21,3	106,2	0,0
	макаронные изделия		40,0						
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	150	Фрукты свежие	25,0	0,2	0,2	18,8	77,96	2,5
			Сахар	11,3					
ИТОГ					19,6	17,0	74,3	529,4	14,7
Полдник									
191	Пудинг из моркови и яблок	130	овощи	80,0	2,5	3,1	12,1	86,8	2,0
			яблоки	56,5					
			крупa манная	4,8					
			молоко	30,0					
			яйцо	0,1					
			сахар	3,8					
449	Соус молочный сладкий	10	масло сливочное	3,8					
			молоко	15,0	0,5	12,7	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
579	Булочка «Нежная»	50	масло сливочное	1,2					
			мука пшеничная	31,5	3,4	6,4	27,6	181,6	0,0
			сахар	6,0					
			масло сливочное	6,5					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	дрожжи	0,8					
			кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					13,7	27,4	60,6	441,6	3,6
ИТОГ день					41,0	58,8	193,2	1360,5	22,0

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
14 день									
Завтрак									
1	Салат из моркови с изюмом	40	овощи	40,0	0,5	0,0	9,0	38,4	1,4
			сахар	4,0					
			изюм	4,4					
307	Омлет натуральный	100	яйцо	1	7,8	12,1	2,1	147,7	0,3
			масло сливочное	4,0					
			молоко	30,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	150	сахар	8,0	1,1	1,0	12,2	62,3	1,0
			чай	1,0					
			молоко	40,0					
ИТОГ					12,7	15,5	33,6	324,4	2,8
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
1	Салат из капусты белокочанной	40	сахар	2,0	0,8	5,0	4,8	68,0	13,9
			овощи	60,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	150	рыба (филе)	46,2	1,3	3,1	7,7	63,8	7,5
			картофель	91,0					
			овощи	15,1					
			масло сливочное	3,0					
394	Тефтели из говядины паровые	60	мясо	100,0	9,8	9,0	6,2	145,7	1,7
			овощи	18,0					
			масло сливочное	3,8					
440	Картофельное пюре с капустой тушеной	110	картофель	56,6	2,0	3,8	21,2	87,3	10,2
			молоко	20,0					
			масло сливочное	3,8					
			овощи	62,6					
			мука пшеничная	0,7					
			сахар	1,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	фрукты и ягоды сухие	15,4	0,2	0,0	15,5	62,0	0,6
			сахар	11,5					
ИТОГ					15,6	22,1	65,2	482,7	33,9
Полдник									
319	Творожная запеканка	150	творог	110,0	18,4	19,3	18,3	326,9	0,4
			крупа манная	9,0					
			молоко	20,0					
			яйца	0,13					
			сахар	9,0					
			масло сливочное	4,5					
490	Молоко сгущенное	10	Молоко сгущенное	20,0	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					27,1	26,2	47,2	539,5	2,0
ИТОГ день					56,0	64,4	160,7	1413,2	53,7

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
15 день									
Завтрак									
170	Суп молочный с крупой	150	сахар	2,0	3,61	3,87	12,4	98,8	0,96
			крупа (пшено)	14,0					
			молоко	120,0					
			масло сливочное	2,0					
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	сахар	8,0	1.8	1.5	8.9	43.9	0.7
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
ИТОГ					6,9	9,2	31,6	225,0	1,6
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	40	свежие помидоры	67,5	0,5	5,1	1,7	55,0	8,2
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	картофель	45,0	1,3	1,7	8,9	57,1	6,7
			овощи	16,0					
			фрикадельки	20,0					
			масло растительное	1,0					
373	Гуляш из говядины	60	мясо	116,0	15,8	16,3	3,2	228,5	1,0
			масло сливочное	5,0					
			овощи	21,0					
			мука	2,8					
243	Каша гречневая рассыпчатая	110	масло сливочное	4,5	5,7	5,2	24,7	168,8	0,0
			крупа гречневая	46,0					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	150	Фрукты свежие	25,0	0,2	0,2	18,8	77,9	2,5
			Сахар	11,3					
ИТОГ					25,0	29,7	67,1	643,2	18,4
Полдник									
82	Винегрет овощной	100	картофель	23,5	1,0	8,6	5,4	104,0	6,7
			овощи	70,4					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
569	Шанежка наливная	50	дрожжи	0,7	3,8	3,4	23,2	139,0	0,0
			мука пшеничная	25,0					
			сахар	2,1					
			сметана	7,0					
			яйца	0,07					
			масло растительное	1,0					
534	Молоко кипяченное	200	масло сливочное	1,0					
			Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					12,1	18,2	48,0	405,5	9,3
ИТОГ день					45,4	57,2	156,8	1319,7	31,3

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
16 день									
Завтрак									
270	Каша молочная пшеничная	150	сахар	3,8	5,6	5,6	27,6	184,0	1,0
			крупа пшеничная	30,0					
			молоко	75,0					
			масло сливочное	3,8					
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
502	Чай с сахаром (2 вариант)	150	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
ИТОГ					9,3	9,5	51,7	348,2	1,2
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
5	Салат витаминный	40	овощи	41,0	0,5	5,0	5,3	69,0	7,7
			яблоки свежие	15,0					
			сахар	2,5					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
148	Суп из овощей с фасолью	150	масло сливочное	3,0	2,2	2,6	9,2	70,0	9,5
			овощи	43,0					
			картофель	30,0					
			бобовые (фасоль)	6,0					
488	Сметана	8	сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
401	Жаркое по- домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	150	мясо	85,5	13,0	13,5	11,0	218,5	6,0
			овощи	18,0					
			картофель	127,0					
			масло сливочное	4,5					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	18,5	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	7,7					
ИТОГ					18,5	23,5	57,9	520,2	23,2
Полдник									
319	Запеканка из творога	150	творог	108,5	18,4	19,3	18,3	326,9	0,4
			молоко	27,6					
			яйца	0,13					
			сахар	9,0					
			масло сливочное	4,5					
	крупа манная	9,0							
490	Молоко сгущенное	20	Молоко сгущенное	20,0	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					27,1	26,2	47,2	539,5	2,0
ИТОГ день					55,4	59,3	166,9	1453,9	28,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
17 день									
Завтрак									
308	Омлет с зеленым горошком	130	яйцо	1	6,5	7,6	3,5	109,2	1,1
			масло сливочное	3,8					
			горошек зеленый консервир.	29,0					
			молоко	30,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	сахар	15,0	2,7	2,5	19,2	110,0	1,0
			какао	2,3					
			молоко	80,0					
ИТОГ					12,5	12,5	32,9	295,2	2,2
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	40	свежие помидоры	54,0	0,5	5,1	1,7	55,0	8,2
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	овощи	54,7	1,0	3,0	4,7	50,3	11,2
			картофель	24,2					
			масло растительное	3,0					
488	Сметана	7	сметана	7,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	60	рыба (филе)	100,0	10,7	5,8	2,5	103,2	0,9
			овощи	18,0					
			масло растительное	4,0					
			молоко	20,0					
419	Рис отварной	110	крупя (рис)	30,0	2,3	3,6	20,3	122,8	0,0
			масло сливочное	4,0					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
527	Компот из сухофруктов	150	смесь сухофруктов	15,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5
			сахар	11,3					
ИТОГ					16,7	19,6	66,2	506,8	20,8
Полдник									
436	Морковь в молочном соусе	130	морковь	136,5	2,4	2,6	9,6	71,5	3,5
			молоко	33,8					
			мука пшеничная	1,9					
			масло сливочное	1,9					
578	Булочка «Веснушка»	50	мука пшеничная	28,6	3,1	2,5	22,8	125,9	0,0
			сахар	2,9					
			масло сливочное	2,5					
			яйцо	0,07					
			изюм	1,4					
			дрожжи	0,9					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
ИТОГ					12,8	10,3	51,8	350,9	6,1
ИТОГ день					42,7	43,0	165,6	1319,5	44,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	С
18 день									
Завтрак									
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	сахар	1,2	4,3	3,9	14,3	110,6	0,6
			вермишель	14,0					
			молоко	75,0					
			масло сливочное	1,5					
306	Яйцо вареное	20	яйцо	20,0	2,55	2,3	0,15	31,5	0,0
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	сахар	8,0	1.8	1.5	8.9	43.9	0.7
			кофе	1,0					
			молоко	80,0					
ИТОГ					10,1	8,3	33,6	238,4	1,3
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
62	Салат картофельный	40	картофель	57,0	0,9	2,7	6,7	55,0	6,1
			овощи	10,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
139	Рассольник Ленинградский	150	крупа	3,0	1,2	3,2	9,8	73,5	4,6
			картофель	60,6					
			овощи	21,4					
			масло растительное	3,0					
126	Бульон из кур	120	птица	25,7	0,6	0,1	0,0	3,5	0,0
			овощи	3,0					
488	Сметана	8	сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	13,0	0,0
413	Суфле из кур	60	птица	130,0	10,2	12,4	2,5	162,6	0,5
			яйца	0,25					
			мука пшеничная	2,5					
			масло сливочное	2,5					
			молоко	20,0					
428	Капуста тушеная	110	овощи	140,0	3,7	3,6	3,9	63,0	17,0
			масло сливочное	4,5					
			мука пшеничная	1,2					
			сахар	3,0					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	фрукты и ягоды сухие	15,4	0,2	0,0	15,5	62,0	0,6
			сахар	11,5					
ИТОГ					18,5	24,4	48,5	488,5	28,8
Полдник									
212	Котлеты картофельные	130	картофель	150,0	3,8	5,6	13,2	119,2	3,0
			мука пшеничная	3,0					
			масло сливочное	3,4					
			масло растительное	3,4					
			яйцо	0,1					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,5	1,3	1,6	19,8	0,1
			молоко	10,0					
			мука пшеничная	1,0					
			сахар	0,2					
589	Сдоба обыкновенная	50	мука пшеничная	37,3	3,4	1,9	23,5	124,7	0,0
			сахар	3,7					
			масло сливочное	2,6					
			дрожжи	0,6					
			яйца	0,05					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					15,0	14,0	56,1	410,8	4,5
ИТОГ день					44,1	46,8	148,3	1183,7	36,6

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Наименование продуктов	Вес в грамма	Белки	Жиры	Углевод ы	Каллор ийность	С
------	--------------------	-------	------------------------	--------------	-------	------	--------------	-------------------	---

		блюда		х, брутто					
19 день Завтрак									
254	Каша гречневая вязкая	150	Масло сливочное	3,8	6,9	9,7	24,7	214,4	1,0
			крупа гречневая	37,8					
			сахар	3,8					
			молоко	75,0					
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	150	сахар	8,0	1,1	1,0	12,2	62,3	1,0
			чай	1,0					
			молоко	40,0					
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,3	52,4	0,0
ИТОГ					9,5	14,6	47,2	359,0	2,0
2-й завтрак									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
ИТОГ					0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
Обед									
82	Винегрет овощной	40	картофель	40,0	0,6	5,4	3,4	65,0	4,2
			овощи	44,0					
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	овощи	14,6	1,6	1,7	11,2	66,4	5,0
			картофель	59,7					
			макаронные изделия	7,0					
			масло растительное	1,5					
129	Бульон мясной	120	мясо	25,0	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			овощи	2,4					
395	Тефтели из говядины с рисом	60	мясо	40,0	5,9	9,5	7,1	138,1	0,5
			крупа рисовая	5,0					
			овощи	14,4					
			масло сливочное	2,3					
434	Картофельное пюре	110	масло сливочное	4,0	2,7	5,7	14,2	119,1	4,4
			картофель	113,0					
			молоко	20,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	18,5	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	7,7					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					12,6	23,5	58,2	496,4	14,1
Полдник									
326	Сырники из творога	150	творог	110,0	19,7	18,1	25,1	342,5	0,25
			яйцо	0,1					
			сахар	13,0					
			масло сливочное	4,3					
			мука	17,3					
449	Соус молочный сладкий	10	молоко	10,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					27,5	24,6	46,0	515,7	1,8
ИТОГ день					50,2	63,3	166,1	1437,7	32,9

№ ТК	Наименовани е блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	С
20 день									
Завтрак									
273	Каша пшениная молочная	150	сахар	3,8	5,9	7,1	27,1	214,8	1,1
			крупа пшениная	85,0					
			молоко	75,0					
			масло сливочное	3,8					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,0	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
117	Батон	20	Батон	20,0	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	сахар	15,0	2,7	2,5	19,2	110,0	1,0
			какао	2,3					
			молоко	80,0					
ИТОГ					11,9	12,0	56,5	400,8	2,2
2-й завтрак									
537	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ИТОГ					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед									
36	Салат из свежих огурцов	40	свежие огурцы	57,0	0,3	5,0	1,0	51,0	2,5
489	Масло растительное	1	масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
158	Уха с крупой	150	рыба	30,0	3,4	1,5	8,7	64,0	5,3
			овощи	14,0					
			картофель	50,0					
			масло сливочное	2,0					
			крупа перловая	5,0					
377	Голубцы ленивые	150	мясо	70,0	7,0	6,9	3,3	104,2	10,3
			крупа рисовая	8,0					
			овощи	118,0					
			масло сливочное	4,0					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	10	масло сливочное	1,0	0,5	1,3	1,6	19,8	0,1
			молоко	10,0					
			мука пшеничная	1,0					
			сахар	0,2					
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	150	Фрукты свежие	25,0	0,2	0,2	18,8	77,96	2,5
			Сахар	11,3					
ИТОГ					12,9	16,1	43,2	372,8	20,7
Полдник									
208	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	картофель	170	3,8	8,7	13,5	169	4,1
			сметана	8,0					
			масло сливочное	3,0					
559	Ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	25,8	3,0	1,4	34,0	161,7	0,0
			сахар	3,1					
			масло сливочное	2,0					
			масло растительное	2,0					
			яйца	0,07					
			дрожжи	0,8					
			повидло	25,0					
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
ИТОГ					14,1	15,3	66,9	484,2	6,7
ИТОГ день					39,4	43,5	176,7	1303,8	31,6