

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



УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора МАДОУ
Н.М. Шарло
2026г.

**20-ти дневное меню для детей 3-7 лет
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ-РАСКЛАДКА рационов для детей в возрасте 3-7 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	200	сахар	2,0	4,8	5,2	16,5	131,8	1,3
			крупа (геркулес)	16,0					
			молоко	140,0					
			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	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
503	Чай с сахаром (2 вариант)	180	чай	0,6	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
			сахар	10,0					
ИТОГ					9,7	11,6	47,2	332,6	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									
51	Салат из свеклы	60	овощи	69,0	0,9	3,4	5,2	55,6	3,5
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	картофель	66,6	1,8	3,4	12,1	86,4	6,9
			овощи	19,6					
			бобовые	16,2					
			масло сливочное	4,0					
371	Капуста тушеная из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	мясо	45,0	19,4	46,7	11,6	544,6	26,8
			овощи	205,0					
			масло сливочное	5,0					
			мука	1,6					
			сахар	2,2					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	30,0	0,3	0,2	22,8	93,6	3,0
			сахар	13,5					
ИТОГ					25,7	56,2	68,4	885,1	40,2
Полдник									
326	Сырники из творога	180	творог	120,0	22,0	20,3	28,1	384,1	0,3
			яйцо	0,1					
			сахар	14,0					
			масло сливочное	4,6					
			мука	18,6					
449	Соус молочный сладкий	20	молоко	20,0	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					29,6	28,2	121,0	569,1	23,5
ИТОГ день					65,5	96,1	246,7	1832,8	67,0

№ 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	60	овощи	62,5	0,7	0,0	14,1	60,0	2,1
			сахар	6,0					
			изюм	6,6					
307	Омлет натуральный	110	яйца	1,5	6,2	9,5	1,6	116,6	0,2
			масло сливочное	5,0					
			молоко	35,0					
106	Сыр сычужный твёрдый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар	9,0	3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
			кофе	2,0					
			молоко	90,0					
ИТОГ					15,0	15,7	46,4	369,3	3,6
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	60	сахар	1,8	1,3	6,1	5,6	82,9	15,6
			овощи	60,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
137	Рассольник домашний	200	картофель	80,0	1,6	4,1	10,2	85,0	9,9
			овощи	62,0					
			масло растительное	4,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	80	рыба (филе)	115,0	12,2	6,5	2,8	117,3	1,1
			овощи	21,0					
			масло растительное	6,0					
			молоко	30,0					
419	Рис отварной	120	крупа (рис)	43,0	2,9	4,8	27,1	164,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
527	Компот из сухофруктов	180	смесь сухофруктов	22,0	0,5	0,0	24,5	100,0	0,4
			сахар	13,4					
			ИТОГ					22,1	25,5
Полдник									
427	Овощи отварные запеченные	150	картофель	64,0	2,0	5,3	5,2	76,4	29,7
			овощи	90,0					
			масло сливочное	4,4					
403	Печень говяжья по-строгановски	60	печень говяжья	70,0	10,0	7,7	2,4	118,4	4,7
			масло сливочное	0,7					
			мука пшеничная	0,9					
			масло растительное	5,0					
534	Молоко кипяченное	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					19,3	18,2	27,0	348,3	37,0
ИТОГ день					57,0	60,0	175,0	1455,1	82,6

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Угледо ды	Каллорий ность	С
3 день									
Завтрак									
325	Пудинг творожный запеченный	150	сахар	9,0	19,3	18,4	29,6	361,1	0,3
			яйцо	0,3					
			масло сливочное	4,0					
			крупа (манная)	9,0					
			сметана	3,5					
			творог	120,0					
490	Молоко сгущенное	25	Молоко	25,0	1,8	2,1	13,8	82,0	0,2
506	Чай с молоком (1 вариант)	180	сахар	10,0	1,4	1,2	15,1	77,1	1,2
			чай	1,0					
			молоко	47,0					
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					24,8	22,5	74,1	599,6	1,7
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	60	огурцы свежие	71,0	0,4	6,3	1,2	63,7	3,1
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
151	Суп картофельный	200	овощи	22,0	0,9	2,0	7,0	50,6	4,6
			картофель	53,0					
			масло растительное	0,01					
178	Клецки мучные	30	мука	9,2	17,5	1,6	7,2	50,7	0,0
			яйца	0,06					
			масло сливочное	1,0					
129	Бульон мясной	130	мясо	30,0	0,8	0,3	0,0	5,3	0,0
			овощи	6,0					
386	Котлеты, биточки, шницели	80	птица	130,0	12,7	12,5	10,2	204,3	0,0
			молоко	20,0					
297	Макаронные изделия отварные	120	масло сливочное	6,0	5,7	0,7	29,3	146,3	0,0
			макаронные изделия	50,0					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	1,0	2,1	2,6	33,5	0,2
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
			молоко	30,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	концентрат киселя	21,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	9,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					43,4	28,0	96,5	753,1	7,9
Полдник									
212	Котлеты картофельные	150	картофель	180,0	4,5	6,7	15,6	140,9	3,6
			мука пшеничная	5,0					
			масло сливочное	3,6					
			масло растительное	3,6					
			яйцо	0,13					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	0,7	1,9	2,3	29,8	0,1
			молоко	20,0					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
585	Булочка молочная	60	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					19,8	18,7	71,0	531,0	6,6
ИТОГ дня					88,6	69,8	256,3	1950,3	34,2

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Каллорий ность	С
4 день									
Завтрак									
259	Каша рисовая молочная	200	сахар	3,8	6,3	11,8	37,0	279,4	1,4
			масло сливочное	3,8					
			крупа	30,8					
			молоко	80,0					
111	Масло сливочное	4	масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					11,8	18,9	75,3	519,6	2,6
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	60	помидоры свежие	67,5	0,6	6,3	2,1	68,7	10,3
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
160	Суп крестьянский с крупой	200	овощи	52,0	1,7	4,0	11,6	90,0	7,9
			картофель	26,6					
			крупа	5,0					
			масло растительное	4,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
351	Котлеты или биточки рыбные	80	рыба (филе)	109,0	11,6	1,7	8,0	94,1	0,3
			хлеб пшеничный	15,8					
			яйцо	0,13					
			масло сливочное	1,6					
			молоко	20,0					
434	Картофельное пюре	120	масло сливочное	5,0	2,5	5,2	13,1	110,4	4,1
			картофель	180,0					
			молоко	50,0					
528	Компот из свежих яблок	180	фрукты и ягоды сухие	51,0	0,3	0,2	22,8	93,6	3,0
			сахар	18,2					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					20,3	21,4	74,6	577,9	25,6
Полдник									
192	Пудинг из моркови	150	яйцо	0,3	4,7	5,1	19,9	145,2	1,9
			масло сливочное	4,0					
			молоко	19,0					
			морковь	130,0					
			сахар	3,6					
			крупа манная	9,6					
			сметана	4,0					
449	Соус молочный сладкий	20	молоко	20,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
578	Булочка «Веснушка»	60	мука пшеничная	35,7	4,7	3,7	34,2	189,0	0,0
			сахар	3,6					
			масло сливочное	3,8					
			яйцо	0,07					
			изюм	2,1					
			дрожжи	1,3					
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					17,2	15,3	75,0	507,4	3,5
ИТОГ дня					49,8	55,7	235,0	1650,9	19,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	С
5 день									
Завтрак									
268	Каша манная молочная	200	сахар	5,0	6,2	7,4	30,8	215,4	1,3
			масло сливочное	5,0					
			крупа манная	30,0					
			молоко	80,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар	9,0	3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
			кофе	2,0					
			молоко	90,0					
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					14,3	13,6	61,5	408,1	2,6
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									
65	Салат картофельный с огурцами солеными	60	овощи	29,0	1,0	3,3	6,5	60,0	8,1
			картофель	51,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	овощи	19,6	2,1	2,2	15,0	89,0	6,6
			картофель	80,0					
			макаронные изделия	8,0					
			масло растительное	2,0					
129	Бульон мясной	130	мясо	30,0	0,8	0,3	0,0	5,3	0,0
			овощи	6,0					
373	Гуляш из говядины	80	мясо	116,0	15,8	16,3	3,2	228,5	1,0
			масло сливочное	5,0					
			овощи	21,0					
			мука	3,0					
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	масло сливочное	5,0	6,3	5,8	27,4	187,4	0,0
			крупа гречневая	51,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	фрукты и ягоды сухие	19,0	0,3	0,0	18,3	73,3	0,7
			сахар	13,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					29,6	30,4	87,1	748,4	16,4
Полдник									
612	Фарш из свежей капусты (2 вариант)	60	капуста	90,0	1,4	4,2	3,5	56,8	10,6
			овощи	14,3					
			масло сливочное	4,2					
			масло растительное	2,7					
566	Тесто дрожжевое сдобное на растительном масле	60	мука	35,7	3,9	3,1	27,4	153,7	0,0
			сахар	3,6					
			масло растительное	2,4					
			яйца	0,07					
			соль	0,6					
			дрожжи	1,0					
			вода	17,4					
491	Яблоки печеные	100	яблоки свежие	101,4	0,4	0,4	19,2	82,0	6,2
			сахар	13,0					
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	12,9	69,5	446,0	19,4
ИТОГ дня					57,4	57,0	228,2	1648,5	40,4

№ 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	200	сахар	5,0	7,8	9,4	35,8	283,6	1,4
			крупа пшенная	40,0					
			молоко	80,0					
			масло сливочное	5,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
503	Чай с сахаром (2 вариант)	180	чай	0,6	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
			сахар	10,0					
ИТОГ					13,0	13,1	66,4	461,1	1,5
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	60	помидоры свежие	67,5	0,6	6,3	2,1	68,7	10,3
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
167	Суп-пюре овощной	200	масло сливочное	4,0	2,3	4,0	10,6	88,2	7,5
			овощи	65,6					
			картофель	24,0					
			мука	4,0					
			молоко	30,0					
401	Жаркое по- домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	мясо	95,0	17,0	17,6	14,3	284,0	7,9
			овощи	22,0					
			картофель	150,0					
			масло сливочное	5,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	концентрат киселя	21,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	9,0					
ИТОГ					24,3	30,4	66,0	639,6	25,7
Полдник									
305	Запеканка из макарон с творогом	180	творог	35,0	7,9	7,1	20,2	177,0	0,2
			молоко	30,0					
			яйца	0,13					
			сахар	9,0					
			масло сливочное	2,9					
			масло растительное	1,7					
			макарон. изделия	30,0					
449	Соус молочный сладкий	20	молоко	20,0	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					14,4	25,2	37,7	332,0	23,3
ИТОГ день					52,2	68,8	180,2	1478,7	52,5

№ 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	60	овощи	60,0	0,7	0,06	14,1	60,0	2,1
			сахар	6,0					
			изюм	6,6					
307	Омлет натуральный	110	яйцо	1,5	9,5	14,8	2,5	180,2	0,3
			масло сливочное	5,0					
			молоко	40,0					
111	Масло сливочное	4	масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
ИТОГ					15,7	21,9	54,9	480,4	3,6
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									
56	Салат из свеклы с сыром	60	овощи	71,8	1,7	7,5	4,4	92,5	3,4
			сыр	4,8					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
133	Борщ с капустой и картофелем	200	картофель	22,0	1,4	4,0	8,5	76,0	8,2
			овощи	82,2					
			сахар	2,0					
			масло растительное	4,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
341	Суфле рыбное	80	рыба (филе)	120,0	14,5	4,3	2,3	107,3	0,3
			яйцо	0,4					
			мука	3,6					
			масло сливочное	5,4					
			молоко	30,0					
434	Картофельное пюре	120	масло сливочное	5,0	3,3	7,0	17,4	147,2	5,4
			картофель	180,0					
			молоко	50,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	30,0	0,3	0,2	22,8	93,6	3,0
			Сахар	13,5					
ИТОГ					24,8	27,0	72,4	622,7	20,3
Полдник									
222	Котлеты капустные	150	яйцо	0,5	8,8	15,2	19,2	249,0	32,6
			овощи	170,0					
			крупа манная	8,0					
			мука пшеничная	12,0					
			молоко	30,0					
			масло растительное	10,0					
			масло сливочное	5,0					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	0,7	1,9	2,3	29,8	0,1
			молоко	20,0					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
592	Гребешок с повидлом	60	дрожжи	1,0	6,0	3,9	49,4	257,0	0,1
			повидло	15,0					
			масло растительное	2,7					
			мука	36,0					
			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					22,8	26,2	90,3	689,3	35,4
ИТОГ день					63,8	75,2	227,1	1838,4	61,3

№ 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	200	Масло сливочное	5,0	6,4	11,4	35,7	271,2	1,4
			крупа ячневая	44,4					
			сахар	5,0					
			молоко	80,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар	9,0	3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
			кофе	2,0					
			молоко	90,0					
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					14,5	17,6	66,4	463,9	2,7
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	60	картофель	45,0	1,9	7,1	6,1	96,2	6,3
			овощи	6,2					
			яйцо	0,17					
			горошек зеленый консервированный	18,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
139	Рассольник Ленинградский	200	крупа	5,0	1,6	4,2	13,0	97,0	6,1
			картофель	63,0					
			овощи	28,2					
			масло растительное	4,0					
126	Бульон из кур	130	птица	27,8	0,6	0,1	0,0	3,7	0,0
488	Сметана	10	овощи	3,2					
			сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
413	Суфле из кур	80	птица	160,0	13,0	15,9	3,2	208,8	0,6
			яйца	0,25					
			мука пшеничная	3,2					
			масло сливочное	3,2					
			молоко	30,0					
428	Капуста тушеная	120	овощи	180,0	4,8	4,6	5,0	81,9	22,1
			масло сливочное	5,8					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	3,9					
527	Компот из сухофруктов	180	смесь сухофруктов	22,0	0,5	0,0	24,5	100,0	0,4
			сахар	13,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					26,0	35,9	68,8	708,7	35,5
Полдник									
217	Морковная запеканка	150	овощи	130,0	5,0	7,1	25,3	185,8	2,8
			масло сливочное	6,6					
			молоко	21,0					
			крупа манная	12,5					
			сахар	4,2					
			яйца	0,5					
449	Соус молочный сладкий	20	молоко	20,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
578	Булочка «Веснушка»	60	мука пшеничная	35,7	4,7	3,7	34,2	189,0	0,0
			сахар	3,6					
			дрожжи	1,0					
			масло сливочное	3,8					
			яйца	0,07					
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	изюм	1,8					
			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					17,5	17,3	80,4	548,0	4,4
ИТОГ день					58,6	71,4	230,3	1787,2	57,6

№ 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	200	сахар	2,0	5,7	5,2	18,9	146,0	0,9
			макаронные изделия	16,0					
			молоко	140,0					
			масло сливочное	2,0					
306	Яйцо вареное	20	яйцо	20,0	2,55	2,3	0,15	31,5	0,0
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	180	сахар	10,0	1,4	1,2	15,1	77,1	1,2
			чай	1,0					
			молоко	47,0					
ИТОГ					11,9	9,5	49,7	334,0	2,1
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	60	огурцы свежие	71,0	0,4	6,3	1,2	63,7	3,1
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	200	картофель	120,0	7,8	3,8	12,1	114,8	9,7
			рыба (филе)	61,0					
			овощи	22,0					
			масло сливочное	4,0					
375	Плов из отварной говядины	200	мясо	88,0	15,1	14,8	39,3	352,0	0,3
			овощи	34,4					
			масло сливочное	8,0					
			крупа рисовая	54,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	35,0	0,3	0,3	22,8	93,6	3,0
			Сахар	13,4					
ИТОГ					26,9	27,7	92,1	734,0	16,1
Полдник									
180	Картофель отварной в молоке	150	картофель	180,0	4,0	5,4	20,0	145,6	16,6
			молоко	30,0					
			масло растительное	3,9					
			мука пшеничная	6,5					
583	Булочка домашняя	60	яйца	0,03	4,5	7,8	36,2	233,0	0,0
			мука пшеничная	39,0					
			сахар	7,0					
			дрожжи	1,0					
			масло растительное	3,0					
			масло сливочное	4,0					
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					15,8	18,4	74,0	199,6	18,0
ИТОГ день					55,1	54,8	225,9	1313,6	38,2

№ 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	200	Масло сливочное	5,0	6,2	7,4	30,8	215,4	1,3
			крупа манная	30,8					
			сахар	5,0					
			молоко	106,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					14,5	14,1	69,1	463,8	2,6
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	60	овощи	51,2	0,6	6,3	6,6	86,2	9,6
			яблоки свежие	17,5					
			сахар	5,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	овощи	72,2	1,4	4,0	6,2	66,4	14,8
			картофель	32,0					
			масло растительное	4,0					
129	Бульон мясной	130	мясо	28,3	0,8	0,3	0,0	5,5	0,0
488	Сметана	10	овощи	2,6					
			сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
372	Бефстроганов из отварной говядины	80	мясо	130,0	14,2	12,9	2,3	181,8	0,6
			овощи	11,2					
			мука пшеничная	3,0					
			масло сливочное	5,0					
			соус сметанный	46,8					
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	масло сливочное	5,0	6,2	5,7	27,2	185,6	0,0
			крупа гречневая	50,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	фрукты и ягоды сухие	19,0	0,3	0,0	18,3	73,3	0,7
			сахар	13,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					27,1	33,2	77,6	719,9	25,7
Полдник									
427	Овощи отварные	150	овощи	90,0	2,2	6,1	5,9	88,0	33,9
			масло сливочное	4,4					
			картофель	64,0					
585	Булочка молочная	60	мука пшеничная	46,2	5,7	1,3	33,7	170,4	0,1
			дрожжи	0,8					
			молоко	30,0					
534	Молоко кипяченное	200	масло растительное	2,0					
			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					15,2	12,6	59,0	412,0	36,6
ИТОГ день					57,4	60,5	220,4	1662,3	79,9

№ 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	200	сахар	5,0	5,5	8,6	32,4	229,4	1,5
			крупа рисовая	35,0					
			молоко	118,0					
			масло сливочное	5,0					
111	Масло сливочное	4	масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
503	Чай с сахаром (2 вариант)	180	чай	0,6	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
			сахар	10,0					
ИТОГ					7,9	12,7	63,0	398,7	1,5
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	60	овощи	69,0	0,9	3,4	5,2	55,6	3,5
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	картофель	66,0	1,8	3,4	12,1	86,4	6,9
			овощи	20,0					
			бобовые	16,2					
			масло сливочное	4,0					
371	Капуста тушеная из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	мясо	45,0	19,4	46,7	11,6	544,6	26,8
			овощи	22,0					
			капуста	180,0					
			масло сливочное	5,0					
			мука	1,6					
			сахар	1,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
527	Компот из сухофруктов	180	смесь сухофруктов	22,0	0,5	0,0	24,5	100,0	0,4
			сахар	13,4					
ИТОГ					25,9	56,0	70,1	891,5	37,6
Полдник									
326	Сырники из творога	180	творог	120,0	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	20	молоко	20,0	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	37,4	46,0	527,5	23,4
ИТОГ день					61,8	106,2	189,2	1863,7	64,5

№ 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	200	Масло сливочное	5,0	9,1	12,9	32,6	283,0	1,3
			крупа гречневая	35,0					
			сахар	5,0					
			молоко	80,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					17,4	19,6	70,9	531,4	2,6
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	60	овощи	71,8	0,5	3,2	2,2	40,0	8,8
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
136	Свекольник	200	овощи	84,8	1,7	3,5	9,6	77,6	7,3
			картофель	46,0					
			сахар	2,0					
			масло сливочное	4,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
351	Биточки рыбные	80	рыба (филе)	104,8	11,1	1,7	7,7	90,4	0,3
			молоко	20,0					
			яйца	0,13					
			масло сливочное	1,6					
431	Картофель отварной	120	масло сливочное	7,2	3,0	7,8	20,3	163,2	22,2
			картофель	180					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	концентрат киселя	21,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	9,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
ИТОГ					21,0	20,2	79,1	586,1	38,6
Полдник									
222	Котлеты капустные	150	яйцо	0,5	8,8	15,2	19,2	249,0	32,6
			овощи	180,0					
			крупа	15,0					
			мука пшеничная	12,0					
			молоко	20,0					
			масло растительное	10,0					
			масло сливочное	5,0					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	0,7	1,9	2,3	29,8	0,1
			молоко	20,0					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
583	Булочка домашняя	60	яйца	0,03	4,5	7,8	36,2	233,0	0,0
			мука пшеничная	34,2					
			сахар	6,0					
			дрожжи	1,0					
			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					21,3	30,1	77,1	665,3	35,3
ИТОГ день					60,3	71,2	239,2	1814,9	87,7

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	С
13 день									
Завтрак									
266	Каша «Дружба»	200	сахар	5,0	5,2	11,6	25,0	226,2	1,3
			крупы	26,0					
			молоко	80,0					
			масло сливочное	5,0					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар		3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
				9,0					
117	Батон	30	кофе	2,0					
			молоко	90,0					
			батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					10,5	18,2	55,7	410,7	2,5
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	60	овощи	29,0	1,0	3,3	6,5	60,0	8,1
			картофель	51,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
151	Суп картофельный	200	овощи	22,0	0,9	2,0	7,0	50,6	4,6
			картофель	53,0					
			масло растительное	0,01					
178	Клецки мучные	30	мука	9,2	17,5	1,6	7,2	50,7	0,0
			яйца	0,06					
			масло сливочное	1,0					
126	Бульон из кур	130	птица	27,8	0,6	0,1	0,0	3,7	0,0
			овощи	3,2					
415	Фрикадельки из кур	80	курица	127,0	11,3	9,8	6,0	157,9	0,6
			яйца	0,25					
			молоко	30,0					
			масло сливочное	5,4					
297	Макаронные изделия отварные	120	масло сливочное	6,0	4,9	0,6	25,4	127,1	0,0
			макаронные изделия	45,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	30,0	0,3	0,2	22,8	93,6	3,0
			Сахар	13,5					
ИТОГ					39,8	20,1	91,6	648,5	16,3
Полдник									
191	Пудинг из моркови и яблок	150	овощи	83,0	3,0	3,7	14,7	104,7	2,5
			яблоки	68,2					
			крупa манная	5,8					
			молоко	40,0					
			яйцо	0,1					
			сахар	5,0					
			масло сливочное	5,0					
449	Соус молочный сладкий	20	молоко	20,0	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			мука	1,2					
			сахар	3,0					
			масло сливочное	1,2					
579	Булочка «Нежная»	60	мука пшеничная	37,8	4,1	7,7	33,1	218,0	0,0
			сахар	7,2					
			масло сливочное	7,8					
			дрожжи	1,0					
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					14,9	17,9	68,7	495,9	4,1
ИТОГ день					65,7	56,3	226,1	1601,1	24,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори йность	С
14 день									
Завтрак									
22	Салат из моркови с изюмом	60	овощи	62,5	0,7	0,0	14,1	60,0	2,1
			сахар	6,0					
			изюм	6,6					
307	Омлет натуральный	110	яйца	1,5	6,2	9,5	1,6	116,6	0,2
			масло сливочное	5,0					
			молоко	35,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	180	сахар	10,0	1,4	1,2	15,1	77,1	1,2
			чай	1,0					
			молоко	47,0					
ИТОГ					13,4	14,4	46,4	371,2	3,6
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	60	овощи	70,0	1,0	6,3	6,0	85,0	17,4
			сахар	3,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	200	картофель	120,0	7,8	3,8	12,1	114,8	9,7
			рыба (филе)	61,0					
			овощи	22,0					
			масло сливочное	4,0					
394	Тефтели из говядины паровые	80	мясо	110,0	12,5	11,5	7,9	185,4	2,3
			овощи	20,0					
			масло сливочное	4,2					
440	Картофельное пюре с капустой тушеной	120	картофель	68,0	2,5	4,5	25,4	104,8	12,2
			молоко	30,0					
			масло сливочное	5,0					
			овощи	72,0					
			мука пшеничная	0,9					
			сахар	1,8					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	фрукты и ягоды сухие	19,0	0,3	0,0	18,3	73,3	0,7
			сахар	13,4					
ИТОГ					27,4	28,6	86,1	668,2	42,3
Полдник									
319	Творожная запеканка	180	творог	120,0	19,2	20,1	19,1	340,0	0,5
			крупа манная	9,0					
			молоко	30,0					
			яйца	0,13					
			сахар	9,0					
			масло сливочное	4,5					
490	Молоко сгущенное	25	Молоко сгущенное	25,0	1,8	2,1	13,8	82,0	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					28,3	27,4	50,7	522,2	2,1
ИТОГ день					69,7	71,0	197,9	1628,2	63,0

№ 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	200	сахар	2,0	4,8	5,2	16,5	131,8	1,3
			крупa (пшeно)	16,0					
			мoлoкo	140,0					
			мaслo сливoчнoe	2,0					
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар	9,0	3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
			кофе	2,0					
			молоко	90,0					
ИТОГ					10,1	11,8	47,2	316,3	2,5
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	60	свежие помидоры	67,5	0,6	6,3	2,1	68,7	10,3
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	картофель	50,0	1,7	2,3	11,7	75,4	8,8
			овощи	20,0					
			фрикадельки	25,0					
			масло растительное	2,0					
373	Гуляш из говядины	80	мясо	116,0	15,8	16,3	3,2	228,5	1,0
			масло сливочное	5,0					
			овощи	21,0					
			мука	3,0					
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	масло сливочное	5,0	6,3	5,8	27,4	187,4	0,0
			крупa грeчнeвaя	51,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	35,0	0,3	0,3	22,8	93,6	3,0
			Сахар	13,4					
ИТОГ					28,0	31,6	83,9	740,6	23,1
Полдник									
82	Винегрет овощной	140	картофель	29,4	1,3	10,8	6,8	130,0	8,4
			овощи	88,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
569	Шанежка наливная	60	дрожжи	0,8	4,5	4,0	27,8	166,8	0,0
			мука пшеничная	25,8					
			сахар	3,1					
			сметана	8,0					
			яйца	0,07					
			масло растительное	2,0					
			масло сливочное	2,0					
534	Молоко кипяченное	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					13,1	21,9	54,0	468,2	11,0
ИТОГ день					51,7	65,4	195,2	1571,1	38,6

№ 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	200	сахар	5,0	7,4	7,5	36,5	243,0	1,3
			крупа пшеничная	40,0					
			молоко	80,0					
			масло сливочное	5,0					
111	Масло сливочное	4	масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
503	Чай с сахаром (2 вариант)	180	чай	0,6	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
			сахар	10,0					
ИТОГ					9,8	11,6	67,1	412,3	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									
5	Салат витаминный	60	овощи	51,2	0,6	6,3	6,6	86,2	9,6
			яблоки свежие	17,5					
			сахар	5,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
148	Суп из овощей с фасолью	200	масло сливочное	4,0	2,9	3,5	12,2	92,4	12,5
			овощи	57,0					
			картофель	40,0					
			бобовые (фасоль)	8,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
401	Жаркое по- домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	мясо	95,0	17,0	17,6	14,3	284,0	7,9
			овощи	22,0					
			картофель	150,0					
			масло сливочное	5,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	концентрат киселя	21,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	9,0					
ИТОГ					25,2	27,9	72,4	677,5	30,0
Полдник									
319	Творожная запеканка	180	творог	120,0	19,2	20,1	19,1	340,0	0,5
			крупа манная	9,0					
			молоко	30,0					
			яйца	0,13					
			сахар	9,0					
			масло сливочное	4,5					
490	Молоко сгущенное	25	Молоко сгущенное	25,0	1,8	2,1	13,8	82,0	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					28,3	27,4	50,7	569,1	2,1
ИТОГ день					63,8	67,0	200,3	1704,9	35,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах, брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	С
17 день									
Завтрак									
308	Омлет с зеленым горошком	150	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	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
ИТОГ					14,8	11,3	41,8	357,6	2,4
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 свеклы и моркови	60	свежие помидоры	67,5	0,6	6,3	2,1	68,7	10,3
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	овощи	72,2	1,4	4,0	6,2	66,4	14,8
			картофель	32,0					
			масло растительное	4,0					
488	Сметана	10	сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	80	рыба (филе)	115,0	12,2	6,5	2,8	117,3	1,1
			овощи	21,0					
			масло растительное	6,0					
			молоко	30,0					
419	Рис отварной	120	крупа (рис)	43,0	2,9	4,8	27,1	164,3	0,0
			масло сливочное	5,4					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
527	Компот из сухофруктов	180	смесь сухофруктов	22,0	0,5	0,0	24,5	100,0	0,4
			сахар	13,4					
ИТОГ					21,2	25,6	79,7	637,8	26,6
Полдник									
436	Морковь в молочном соусе	150	морковь	157,5	2,8	3,0	11,1	82,5	4,0
			молоко	39,0					
			мука пшеничная	2,3					
			масло сливочное	2,3					
578	Булочка «Веснушка»	60	мука пшеничная	35,7	4,7	3,7	34,2	189,0	0,0
			сахар	3,6					
			дрожжи	1,0					
			масло сливочное	3,8					
			яйца	0,07					
			изюм	1,8					
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					14,8	11,9	64,7	425,0	6,6
ИТОГ день					51,4	49,4	201,0	1487,0	50,6

№ 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	200	сахар	1,6	5,6	5,3	18,9	146,0	0,9
			вермишель	16,0					
			молоко	80,0					
			масло сливочное	2,0					
306	Яйцо вареное	20	яйцо	20,0	2,55	2,3	0,15	31,5	0,0
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	сахар	9,0	3,0	2,5	15,1	75,2	1,2
			кофе	2,0					
			молоко	90,0					
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	60	картофель	72,2	1,2	3,3	8,3	68,7	7,6
489	Масло растительное	2	овощи	12,6					
			масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
139	Рассольник Ленинградский	200	крупа	5,0	1,6	4,2	13,0	97,0	6,1
			картофель	63,0					
			овощи	28,2					
			масло растительное	4,0					
126	Бульон из кур	130	птица	27,8	0,6	0,1	0,0	3,7	0,0
488	Сметана	10	овощи	3,2					
			сметана	10,0	0,3	1,5	0,3	16,2	0,0
413	Суфле из кур	80	птица	160,0	13,0	15,9	3,2	208,8	0,6
			яйца	0,25					
			мука пшеничная	3,2					
			масло сливочное	3,2					
			молоко	30,0					
428	Капуста тушеная	120	овощи	180,0	4,8	4,6	5,0	81,9	22,1
			масло сливочное	5,8					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	3,9					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	фрукты и ягоды сухие	19,0	0,3	0,0	18,3	73,3	0,7
			сахар	13,4					
ИТОГ					25,1	32,1	64,8	654,5	37,1
Полдник									
212	Котлеты картофельные	150	картофель	180,0	4,5	6,7	15,6	140,9	3,6
			мука пшеничная	5,0					
			масло сливочное	3,6					
			масло растительное	3,6					
			яйцо	0,13					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	0,7	1,9	2,3	29,8	0,1
			молоко	20,0					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
589	Сдоба обыкновенная	60	мука пшеничная	43,0	5,1	2,8	35,3	187,0	0,0
			сахар	4,4					
			масло сливочное	2,6					
			дрожжи	0,7					
			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					17,6	18,4	71,0	504,8	5,1
ИТОГ день					53,3	58,9	179,5	1443,6	45,5

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д блю да	Наименование продуктов	Вес в грамма х, брутто	Белк и	Жи ры	Углевод ы	Каллор ийность	С
19 день									
Завтрак									
254	Каша гречневая вязкая	200	Масло сливочное	5,0	9,1	12,9	32,6	283,0	1,3
			крупа гречневая	35,0					
			сахар	5,0					
			молоко	80,0					
111	Масло сливочное	4	Масло	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
506	Чай с молоком (1 вариант)	180	сахар	10,0	1,4	1,2	15,1	77,1	1,2
			чай	1,0					
			молоко	47,0					
117	Батон	30	Батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
ИТОГ					12,8	18,2	63,3	469,4	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	60	картофель	45,0	0,8	6,7	4,2	81,2	5,2
			овощи	55,0					
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	овощи	19,6	2,1	2,2	15,0	89,0	6,6
			картофель	80,0					
			макаронные изделия	8,0					
			масло растительное	2,0					
129	Бульон мясной	130	мясо	30,0	0,8	0,3	0,0	5,3	0,0
			овощи	6,0					
395	Тефтели из говядины с рисом	80	мясо	55,0	8,6	13,9	10,3	200,9	0,7
			крупа рисовая	7,0					
			овощи	22,3					
			масло сливочное	3,6					
434	Картофельное пюре	120	масло сливочное	5,0	3,3	7,0	17,4	147,2	5,4
			картофель	180,0					
			молоко	50,0					
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	концентрат киселя	21,0	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			сахар	9,0					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
ИТОГ					20,0	32,6	85,9	722,3	17,9
Полдник									
326	Сырники из творога	180	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	20	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					60,9	76,0	209,9	1774,0	36,7

№ 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	200	сахар	5,0	7,8	9,4	35,8	283,6	1,4
			крупа пшениная	40,0					
			молоко	80,0					
			масло сливочное	5,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	11	Сыр	11,0	2,8	2,9	0,0	38,1	0,1
117	Батон	30	батон	30,0	2,3	0,8	15,6	79,4	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	180	какао	2,3	3,2	3,0	22,7	130,9	1,2
			сахар	18,0					
			молоко	90,0					
ИТОГ					16,1	16,1	74,1	532,0	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									
36	Салат из свежих огурцов	60	свежие огурцы	71,0	0,4	6,3	1,2	63,7	3,1
489	Масло растительное	2	масло растительное	2,0	0,0	1,9	0,0	17,9	0,0
158	Уха с крупой	200	рыба	45,0	5,2	1,9	11,5	84,6	7,0
			овощи	19,0					
			картофель	62,0					
			масло сливочное	3,0					
			крупа перловая	6,0					
377	Голубцы ленивые	200	мясо	100,0	7,0	6,9	3,3	104,2	10,3
			крупа рисовая	10,0					
			овощи	130,0					
			масло сливочное	5,0					
445	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	масло сливочное	1,5	0,7	1,9	2,3	29,8	0,1
			молоко	20,0					
			мука пшеничная	1,5					
			сахар	0,3					
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0					
528	Компот из яблок	180	Фрукты свежие	35,0	0,3	0,3	22,8	93,6	3,0
			Сахар	13,4					
ИТОГ					16,9	19,8	57,8	480,8	23,5
Полдник									
208	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	картофель	180,0	4,0	9,2	14,3	179,1	4,3
			сметана	10,0					
			масло сливочное	3,0					
559	Ватрушка с повидлом	60	мука пшеничная	29,8	3,7	1,7	40,9	194,0	0,1
			сахар	3,5					
			масло сливочное	2,0					
			масло растительное	2,0					
			яйца	0,07					
			дрожжи	1,0					
			повидло	30,0					
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					15,0	16,1	74,6	526,6	7,0
ИТОГ день					48,5	52,1	216,6	1585,4	35,2