



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольных организациях

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»)

Список разработчиков

Руководитель:

Зав.кафедрой «Технология и организация питания»,
д.т.н. профессор

А.Д. Тошев

Исполнители:

Доцент кафедры «Технология и организация питания»,
к.б.н.

В.В. Чаплинский

Доцент кафедры «Технология и организация питания»,
к.с.х.н.

Н.Б. Кузнецова

Преподаватель кафедры «Технология и организация
питания»

Е.В. Курынкина

Инженер кафедры «Технология и организация
питания»

Е.А. Южакова

Консультант:

Начальник отдела надзора по гигиене детей и
подростков Управления федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Челябинской области

Е.А. Мурашова

Меню-раскладка для детей дошкольного возраста с 12 - часовым пребыванием в детском саду

Первая неделя

1 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
ТТК	Каша рисовая молочная			200,00	271,32	7,29	6,88	41,42
	Рис	31	31		103,23	2,17	0,31	22,94
	Молоко	176	176		95,04	5,09	4,40	8,45
	Сахар	10	10		53,20	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	3	3		19,85	0,03	2,17	0,05
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом			40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					577,74	13,93	18,67	84,03
Второй завтрак								
ТТК	Сок абрикосовый			100	52,8	0,5	0	12,7
Итого					52,8	0,5	0	12,7
Обед								
ТТК	Салат из зеленого горошка			60	47,30	2,09	2,14	4,92
	Зеленый горошек с терм. обработкой	84	63		25,37	1,95	0,13	4,10
	Лук репчатый	12	10		4,02	0,14	0,02	0,82
	Масло растительное	2	2		17,91	0,00	1,99	0,00
ТТК	Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной			250/10	250,16	10,24	15,04	18,46
	Мясо	58	38		111,53	7,07	9,25	0,00
	Картофель	53	40		30,68	0,80	0,16	6,51
	Капуста белокочанная	63	50		13,45	0,90	0,05	2,35
	Морковь	13	10		4,02	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13	11		4,74	0,14	0,02	1,00
	Зелень	6	5,6		2,12	0,16	0,00	0,37
	Свекла	63	47,5		22,29	0,71	0,05	4,75
	Масло сливочное	5	5		37,22	0,03	3,90	
	Сметана	10	10		16,28	0,22	1,60	0,25
	Томатная паста	1,6	1,6		1,52	0,08	0,00	0,30
	Сахар-песок	1,6	1,6		6,40	0,00	0,00	1,60
146	Тефтели рыбные			71	107,12	7,68	4,81	8,19
	Минтай потрошенный, обезглавленный	54,0	38,0		27,36	6,04	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	8,0	8,0		18,70	0,60	0,07	3,92

	Вода	12,0	12,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	9,6	9,4		3,65	0,13	0,01	0,75
	Яйцо	1/3 шт.	3,0		4,71	0,38	0,34	0,02
	Мука пшеничная	5,0	5,0		16,70	0,53	0,06	3,50
	Масло растительное	4,0	4,0		36,00	0,00	4,00	0,00
206	Картофельное пюре			150	153,16	3,20	5,95	21,68
	Картофель	169,0	126,0		96,70	2,51	0,50	20,53
	Молоко	24,0	22,5		11,96	0,64	0,56	1,07
	Масло сливочное	6,75	6,75		44,50	0,05	4,89	0,08
ПК	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	133
Итого					880,0	29,19	29,62	123,57
Полдник								
286	Оладьи			70	200,63	5,74	5,90	30,88
	Мука пшеничная	39,60	39,60		132,20	4,26	0,50	27,50
	Яйцо	1/20штг	2,0		2,82	0,22	0,20	0,012
	Молоко	39,60	39,60		21,30	1,14	0,99	1,88
	Дрожжи прессованные	1,10	1,10		0,93	0,12	0,011	0,09
	Сахар	1,40	1,40		5,58	0,00	0,00	1,40
	Соль	0,70	0,70		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4,2	4,2		37,8	0,00	4,2	0,00
226	Сметанный соус			10,00	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин			75	28,33	0,67	0,15	6,07
	Кефир 2,5% жирности			180	95,40	5,22	4,50	7,20
Итого					332,79	11,8	11,24	44,52
Ужин								
69	Морковная запеканка			200	243,80	5,96	8,14	36,52
	Морковь	279,00	186,30		69,00	2,66	0,20	14,10
	Масло сливочное	9,00	9,00		59,40	0,06	6,51	0,10
	Молоко	30,00	30,00		16,20	0,87	0,76	1,44
	Крупа манная	17,00	17,00		56,60	1,76	0,17	12,00
	Сахар	5,70	5,70		22,70	0,00	0,00	5,68
	Сухари	4,50	4,50		14,75	0,50	0,06	3,03
	Сметана	4,50	4,50		5,20	0,11	0,44	0,17
226	Сметанный соус			10,00	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
263	Чай с сахаром			180	38,00	0,00	0,00	9,50
	Чай-заварка	45,00	45,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,50	13,50		38,00	0,00	0,00	9,50
	Хлеб пшеничный			30	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					393,63	9,73	9,31	67,56
Итого					2236,96	65,15	68,84	33238

2 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто,	Нетто,	Выход,	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав,		
		г	г	г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
126	Пудинг из творога паровой			120	226,01	16,10	8,32	21,62
	Творог	69,00	67,80		95,34	14,20	3,37	2,03
	Крупа манная	6,60	6,60		21,97	0,68	0,066	4,66
	Изюм	9,00	9,00		29,10	0,20	0,51	5,92
	Яйцо	1/5 шт	7,80		12,20	0,99	0,89	0,055
	Сахар	9,00	9,00		35,80	0,00	0,00	8,90
	Ванилин	0,006	0,006		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,40	2,40		3 1,60	0,032	3,48	0,056
ТТК	Соус молочный (сладкий)			10	9,96	0,29	2,01	1,72
	Молоко	8,00	8,00		4,32	0,23	2,00	0,38
	Мука пшеничная	0,50	0,50		1,65	0,06	0,01	0,34
	Сахар	1,00	1,00		3,99	0,00	0,00	0,998
	Ванилин	0,005	0,005		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					480,5	23,87	15,45	64,97
Второй завтрак								
	Сок фруктовый (яблочный)			100	46	0,5	0,1	10,1
Итого					46	0,5	0,1	10,1
Обед								
ТТК	Салат из белокочанной капусты			60	59,80	0,96	4,04	4,90
	Капуста белокочанная	60	48		12,84	0,86	0,04	2,26
	Морковь	10	7,5		2,96	0,1	0	0,64
	Масло растительное	4	4		36	0	4	0
	Сахар	2	2		8	0	0	2
38	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	116,39	2,91	2,29	21,02
	Картофель	100,00	75,00		57,50	1,50	0,30	12,20
	Макаронные изделия	10,00	10,00		33,77	1,10	0,13	7,05
	Морковь	13,00	10,00		3,42	0,13	0,02	0,68
	Петрушка	3,00	2,50		1,27	0,037	0,015	0,25
	Лук репчатый	11,90	10,00		3,94	0,13	0,02	0,81
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,49	0,02	1,81	0,03
	Вода	187,50	187,50		0,00	0,00	0,00	0,00
614	Зразы рубленые мясные			70	199,25	9,68	12,82	11,19
	Мясо	52,00	38,00		82,84	7,07	6,08	0,00
	Хлеб пшеничный	8,00	8,00		18,80	0,61	0,06	3,94
	Молоко	11,00	11,00		5, У 4	0,32	0,28	0,53
	Лук репчатый	31,00	31,00		12,71	0,43	0,06	2,54
	Яйцо	1/8шт.	4,00		6,28	0,51	0,46	0,03
	Сухари	6,00	6,00		19,80	0,67	0,08	4,05
	Масло сливочное	8,00	8,00		52,88	0,06	5,80	
ТТК	Свекла тушеная			150	125,49	2,82	4,69	18,00
	Свекла	234,00	187,50		78,99	2,82	0,19	16,50
	Масло растительное	4,50	4,50		40,50	0,00	4,50	0,00
	Сахар	1,50	1,50		6,00	0,00	0,00	1,50
232	Кисель из клюквы			180	93,76	0,10	0,04	21,44

	Клюква	19,20	18,00		5,04	0,09	0,04	0,67
	Вода	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,82	ОЛЮ	0,00	17,96
	Крахмал картофельный	5,40	5,40		16,90	0,0066	0,00	2,81
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					767,81	22,2	25,56	109,83
Полдник								
	Булочка столичная			70	187,6	5,88	1,54	37,59
	Банан			100	96,00	1,50	0,50	21,00
	Ацидофилин 3,2% жирности			180	138,6	5,22	5,76	6,84
Итого					422,20	12,60	7,80	65,43
Ужин								
110	Омлет натуральный			120	162,7	9,59	12,66	2,62
	Яйцо	2 шт.	74		102,1	8,26	7,48	0,43
	Молоко	46	46		28,2	1,28	1,61	2,15
	Масло сливочное	4,6	4,6		32,4	0,05	3,57	0,046
255	Молоко кипяч.			180,00	97,20	5,22	4,50	8,64
	Молоко	190	180		97,20	5 22	4,50	8,64
	Хлеб пшеничный			30	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					363,3	18,41	17,64	32,43
Итого					2079,8	77,58	66,55	282,76

3 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
44	Суп молочный с вермишелью			200,00	137,31	5,84	5,15	20,03
	Молоко 2.5%-ной жирности	140,00	140,00		75,60	4,06	3,50	6,72
	Вода	44,00	44,00		0,00	0,00	0,00	
	Вермишель	16,00	16,00		40,56	1,76	0,21	11,28
	Сахар	2,00	2,00		8,00	0,00	0,00	2,00
	Масло сливочное несоленое	2,00	2,00		13,15	0,020	1,44	0,03
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,3
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,2	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					414,2	15,17	15,59	
Второй завтрак								
	Сок фруктовый (персиковый)			100,00	68,00	0,30	0,00	16,50
Итого					68,00	0,30	0,00	16,50
Обед								
9	Салат из моркови			60,00	79,15	0,68	6,05	6,23
	Морковь	66,00	52,80		17,95	0,68	0,048	4,43
	Сахар	1,80	1,80		7,20	0,00	0,00	1,80
	Масло растительное	6,00	6,00		54,00	0,00	6,00	0,00
186	Щи из свежей капусты на курином бульоне			250,00	56,32	1,82	2,50	6,58
	Капуста белокочанная	87,50	70,00		19,60	1,26	0,06	3,28
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Томатная паста	1,60	1,60		1,58	0,08	0,00	0,30
	Бульон	200,00	200,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,60	1,60		5,34	0,17	0,016	
	Масло сливочное несоленое	3,30	3,30		21,80	0,03	2,39	0,04
637	Курица отварная порционная			70,00	237,24	18,11	18,28	0,06
	Курица	144,00	99,40		236,50	18,08	18,28	0,00
	Лук репчатый	2,20	1,80		0,74	0,028	0,00	0,056
192	Рис припущенный			150,00	163,9	2,85	5,47	29,66
	Рис	40,00	40,00		117,7	2,79	0,39	29,56
	Бульон	109,00	109,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	7,00	7,00		46,20	0,060	5,08	0,1
ТТК	Компот из яблок			180,00	73,37	0,13	0,00	18,60

	Яблоко	40,40	36,00		14,25	0,13	0,00	3,10
	Сахар	13,50	13,50		59,12	0,00	0,00	15,50
	Вода	155,00	155,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					783,1	29,32	33,98	94,41
Полдник								
	Булочка с повидлом			70,00	213,30	5,32	4,90	36,50
	Груша			100,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	Йогурт 3,2% жирности			180,00	122,40	9,00	5,76	6,30
Итого					382,70	14,72	10,96	53,10
Ужин								
ТТК	Овощи тушеные			200,00	149,50	3,84	5,83	21,39
	Масло сливочное несоленое	7,50	7,50		49,50	0,06	5,43	0,10
	Картофель	100,00	75,00		52,65	1,28	0,27	11,30
	Лук репчатый	8,75	6,53		2,67	0,088	0,00	0,59
	Свекла	43,75	31,25		14,80	0,56	0,037	3,87
	Томат	5,00	5,00		4,95	0,23	0,00	0,95
	Морковь	12,50	8,40		2,56	0,12	0,012	0,78
	Капуста белокочанная	103,75	95,00		22,37	1,50	0,08	3,80
	Напиток из плодов шиповника			180,00	90,00	0,36	0,18	21,42
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			20,00	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					378,46	8,61	7,45	69,41
Итого					2026,46	68,12	67,9	289,71

4 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
93	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным			200/5	211,09	6,31	9,49	25,10
	Крупа "Геркулес"	30,00	30,00		90,00	3,30	1,86	15,03
	Молоко	106,70	106,70		65,62	2,98	3,73	5,01
	Вода	69,30	69,30		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	5,00	5,00		19,93	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,54	0,03	3,90	0,08
263	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом			40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					429,2	9,47	18,49	58,57
Второй завтрак								
Сок томатный				100	16,5	1,00	0,1	2,9
Итого					16,5	1,00	0,1	2,9
Обед								
10	Салат из моркови и яблок			60	73,12	0,46	6,08	3,96
	Морковь	45,6	36,6		12,62	0,41	0,03	2,5
	Яблоки	25,8	18,0		6,75	0,05	0,05	1,46
	Масло растительное	6	6		53,75	0,00	6,00	0,00
41	Суп картофельный с рыбой			250	165,44	2,57	4,09	19,83
	Бульон рыбный	175	175		0,00	0,00	0,00	0,00
	Минтай потрошенный, обезглавленный	76	54		38,88	8,58	0,48	0,00
	Картофель	150	112,5		86,05	2,25	0,45	18,25
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12,5	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
607	Шницель мясной рубленый			70,00	199,98	14,01	13,24	4,8
	Говядина 1 категории (котлетное мясо)	97,00	71,33		155,5	13,26	10,83	0,00
	Хлеб пшеничный	8,6	8,6		22,5	0,66	0,25	4,27
	Лук репчатый	8,6	6,5		2,66	0,09	0,01	0,53
	Масло растительное	2,15	2,15		19,32	0,00	2,15	0,00
ТТК	Капуста тушеная			150,00	66,94	3,23	1,67	9,74
	Капуста	187,50	150,00		40,0	2,68	0,145	7,0
	Морковь	21,00	15,75		6,25	0,21	0,015	1,32
	Зелень	6,30	6,00		2,32	0,18	0,00	0,40
	Мука пшеничная	1,50	1,50		4,87	0,165	0,015	1,02
	Масло растительное	1,50	1,50		13,50	0,00	1,50	0,00
869	Кисель из кураги			180,00	137,78	0,94	0,06	3336
	Курага	19,20	18,00		40,54	0,93	0,06	9,07
	Вода	168,00	168,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,85	0,00	0,00	1 7,96
	Крахмал картофельный	8,10	8,10		25,39	0,012	0,00	6,33
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					816,38	26,94	26,82	104,97

Полдник								
289	Ватрушка с творожным фаршем			70	185,53	8,25	5,20	26,41
	Мука пшеничная	35,00	35,00		1 13,74	3,70	0,46	23,70
	Масло сливочное	1,50	1,50		10,62	0,0098	1,17	0,015
	Сахар-песок	1,90	1,90		7,58	0,00	0,00	1,90
	Дрожжи прессованные	1,05	1,05		0,90	0,13	0,005	0,085
	Яйцо	1/20 шт	2,0		2,67	0,21	0,19	0,01
	Вода	14,00	14,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль	0,58	0,58		0,00	0,00	0,00	0,00
	Творог	35,00	35,00		47,95	4,20	3,15	0,70
	Масло растительное для смазки листов	0,23	0,23		2,07	0,00	0,23	0,00
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности			180	142,20	4,86	4,50	19,44
Итого					327,73	13,11	9,70	45,85
Ужин								
110	Омлет натуральный			120	162,7	9,59	12,66	2,62
	Яйцо	2 шт	74		102,1	8,26	7,48	0,43
	Молоко	46	46		28,2	1,28	1,61	2,15
	Масло сливочное	4,6	4,6		32,4	0,05	3,57	0,046
	Хлеб пшеничный			30	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Сахар	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
Итого					396,92	16,67	15,93	46,38
Итого					1986,73	67,19	71,04	258,67

5 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
43	Суп молочный с крупой гречневой			200	146,08	6,08	5,46	17,8
	Молоко	140	140		75,6	4,06	3,5	6,72
	Вода	70	70		0,00	0,00	0,00	0,00
	Крупа гречневая	16	16		49,28	2,01	0,52	9,13
	Сахар	2	2		7,98	0,00	0,00	1,98
	Масло сливочное	2	2		13,22	0,014	1,44	0,024
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			30/5/10	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					414,19	14,5	14,77	54,94
Второй завтрак								
	Сок фруктовый (яблочный)			100	46,00	0,50	0,10	10,10
Итого					46,00	0,50	0,10	10,10
Обед								
100	Винегрет овощной			60	76,42	0,58	6,08	4,44
	Картофель	17,40	12,6*		9,46	0,06	0,02	2,00
	Свекла	12,60	10,00*		4,80	0,18	0,02	0,98
	Морковь	8,80	6,60*		2,18	0,08	0,00	0,42

	Огурцы соленые	18,00	18,00		2,34	0,14	0,02	0,30
	Лук репчатый	10,80	9,00		3,70	0,12	0,02	0,74
	Масло растительное	6,00	6,00		53,94	0,00	6,00	0,00
215	Суп из овощей с фасолью			250	104,54	3,25	4,29	12,99
	Капуста белокочанная	43,30	35,00		9,80	0,63	0,03	1,65
	Картофель	50,00	37,50		28,70	0,74	0,13	6,10
	Морковь	6,60	5,00		1,75	0,06	0,05	0,35
	Петрушка (корень)	6,75	5,00		2,54	0,074	0,030	0,500
	Лук репчатый	11,60	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Фасоль	7,50	7,50		22,35	1,58	0,15	3,53
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
	Бульон	187,50	187,50		0,00	0,00	0,00	0,00
536	Сосиски отварные			70/2	195,92	7,72	18,18	0,31
	Сосиски молочные	71,00	70,00		182,70	7,70	16,73	0,28
	Масло сливочное несоленое	2,00	2,00		13,22	0,02	1,45	0,03

186	Каша гречневая			150	261,42	9,12	6,24	
	Крупа гречневая	72,00	72,00		221,76	9,07	1,89	41,11
	Вода	106,20	106,20		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	6,00	6,00		39,06	0,05	4,35	0,08
ТТК	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					960,58	26,65	36,47	129,25
Подник								
	Вафли			50	175	1,6	1,4	40,05
	Груша			75,00	35,25	0,30	0,22	7,72
	Ряженка 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого					307,45	7,12	6,12	55,33
Ужин								
389	Клецки манные			200	252,06	7,51	3,74	45,17
	Крупа манная	64,00	64,00		213,12	6,50	0,64	45,10
	Вода	120,00	120,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйца	1/5 шт	8,00		12,50	1,01	0,92	0,05
	Масло сливочное	4,00	4,00		26,44	0,006	2,18	0,026
226	Сметанный соус			10,00	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					442,05	12,09	5,87	85,59
Итого					2170,2	60,86	63,33	335,21

* масса отварных овощей

Вторая неделя

6 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
96	Каша пшениная молочная с маслом сливочным			200/5	255,85	7,40	8,72	36,16
	Крупа пшениная	40,00	40,00		139,17	4,57	1,31	26,40
	Молоко	100,80	100,80		61,48	2,79	3,52	4,73
	Вода	67,20	67,20		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	1 56,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					535,42	17,08	16,64	77,79
Второй завтрак								
	Сок морковный			100	56	1,1	0,1	12,6
Итого					56	1,1	0,1	12,6
Обед								
15	Салат из репчатого лука			35	32,79	0,51	2,04	3,29
	Лук репчатый	43	36,1		14,81	0,51	0,04	3,29
	Масло растительное	2,00	2,00		17,98	0,00	2,00	0,00
ПК	Суп гороховый с гречками			250/15	173,85	7,21	4,83	25,21
	Горох	21,60	21,45		67,35	4,93	0,35	10,90
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Картофель	68,40	45,00		17,97	0,60	0,044	3,87
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,03	3,90	0,06
	Петрушка	3,30	2,80		1,06	0,08	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	20,00	16,80		44,02	1,29	0,50	8,37
	Запеканка капустная с говядиной			160	300,11	20,66	19,68	9,80
	Мясо	132,00	90,55		197,40	16,84	14,44	0,00
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,04	3,90	0,05
	Капуста	162,00	129,60		34,99	2,33	0,13	6,09
	Сметана	5,60	5,60		6,66	0,15	0,44	0,22
	Крупа манная	5,00	5,00		16,40	0,55	0,05	3,40
	Яйцо	1/6 шт.	5,87		9,21	0,75	0,67	0,04
226	Сметанный соус			10	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Компот из груш			180	102,70	0,14	0,10	25,10
	Груша	39,90	36,00		16,90	0,14	0,10	3,70
	Сахар	21,60	21,60		85,80	0,00	0,00	21,40
	Вода	300,00	300,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Кислота лимонная	0,18	0,18		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					791,0	30,49	31,69	71,52
Полдник								
286	Оладьи			70	200,63	5,74	5,90	30,88
	Мука пшеничная	39,60	39,60		132,20	4,26	0,50	27,50
	Яйцо	1/22 шт	1,80		2,82	0,22	0,20	0,012
	Молоко	39,60	39,60		21,30	1,14	0,99	1,88

	Дрожжи прессованные	1,10	1,10		0,93	0,12	0,011	0,09
	Сахар	1,40	1,40		5,58	0,00	0,00	1,40
	Соль	0,70	0,70		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4,2	4,2		37,8	0,00	4,2	0,00
	Джем черносмородиновый			10	28,40	0,06	0,01	7,29
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
	Ряженка 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого					361,48	11,32	10,71	53,08
Ужин								
462	Вареники ленивые			120	177,72	22,22	1,63	18,1
	Творог	92	90		99,0	19,8	0,54	2,97
	Яйцо	1/5 шт.	7,2		43,42	1,4	0,17	9,09
	Мука пшеничная	13	13		12,56	1,02	0,92	5,98
	Сахар	6	6		22,74	0,00	0,00	0,00
	Соль	0,96	0,96		0,00	0,00	0,00	0,00
226	Сметанный соус			10,00	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			30	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
943	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
Итого					332,15	25,99	2,8	53,09
Итого					2076,05	85,98	61,94	268,08
7 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический сослав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
88	Каша манная молочная с маслом сливочным			200/5	237,34	6,61	9,80	
	Крупа манная	44,40	44,40		147,70	4,56	4,44	31,28
	Молоко 2,5%-ной жирности	70,00	70,00		37,70	2,02	1,74	3,35
	Вода	94,00	94,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,94	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
261	Чай с молоком			180	70,48	1,21	1,05	13,92
	Чай-заварка	36,00	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-пссок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,91
	Молоко 2,5%-пой жирности	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	Вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					447,62	13,11	14,85	73,51
Второй завтрак								
	Сок ягодный (черносмородиновый)			100	41,00	0,50	0,00	14,60
Итого					41,00	0,50	0,00	14,60
Обед								
18	Салат овощной из свежих помидоров			60,00	39,52	0,59	3,1	

	Томат	64,8	54,6		12,55	0,59	0,1	2,06
	Масло растительное	6,0	6,0		26,97	0,00	3,00	0,00
35	Суп из овощей			250	87,35	1,91	3,87	11,10
	Картофель	66,2	50		38,22	1,00	0,20	8,10
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Капуста белокочанная	25	20		5,60	0,36	0,02	0,94
	Горошек зелен консервирован	11,5	7,5		3,02	0,23	0,02	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
	Бульон	187,5	187,5		0,00	0,00	0,00	0,00
152	Гуляш из говядины			70,00	187,32	13,04	13,50	3,44
	Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	91,00	66,50		144,90	12,36	10,64	0,00
	Лук репчатый	10,00	8,40		3,44	0,11	0,016	0,68
	Томатное пюре	6,60	6,60		6,27	0,33	0,00	1,23
	Мука пшеничная	2,10	2,10		7,01	0,21	0,021	1,48
	Масло сливочное несоленое	3,90	3,40		25,70	0,030	2,82	0,052
194	Макаронные изделия отварные			150	216,77	5,66	5,54	35,98
	Макаронные изделия	51,00	51,00		172,22	5,61	0,66	35,90
	Масло сливочное несоленое	6,75	6,75		44,55	0,045	4,88	0,081

ПК	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	
Итого					853,24	27,18	27,69	122,9
Полдник								
	Булочка столичная			70	187,60	5,88	1,54	37,59
	Молоко 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	8,64
	Апельсин			75	28,33	0,67	0,15	6,07
Итого					313,13	11,77	6,19	52,3
Ужин								
81	Свекла тушеная с курагой			200	204,2	3,64	8,73	27,62
	Свекла	178,00	140,00		65,69	2,09	0,14	14
	Курага	16,00	16,00		36,03	0,82	0,05	8,06
	Сахар-песок	4,00	4,00		15,96	0,00	0,00	3,99
	Масло сливочное несоленое	8,00	8,00		52,8	0,053	5,78	0,096
	Соус сметанный	40	40		33,72	0,68	2,76	1,48
	Хлеб пшеничный			30	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
	Напиток из плодов шиповника			180,00	90,00	0,36	0,18	14,2
Итого					397,6	7,6	9,39	63,0
Итого					2052,5	60,1	58,1	326,38

* Масса отварной очищенной свеклы

8 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
43	Суп молочный с гречневой крупой			200	146,08	6,08	5,46	17,8
	Крупа гречневая продел	16,00	16,00		49,28	2,01	0,52	9,13
	Молоко 1,5% жирности	140,00	140,00		75,6	4,06	3,5	6,72
	Вода	70,00	70,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	2,00	2,00		7,98	0,00	0,00	1,98
	Масло сливочное	2,00	2,00		13,22	0,014	1,44	0,024
943	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	104,24	4,91	2,9	14,49
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					292,92	10,99	8,36	45,74
Второй завтрак								
	Сок абрикосовый			100	55,00	0,50	0,00	12,70
Итого					55,00	0,50	0,00	12,70
Обед								
6	Салат из белокочанной капусты с яблоком			60	73,38	0,64	6,12	3,77

	Капуста	38,4	30,6		8,18	0,54	0,03	1,44
	Яблоко	32,4	24,0		11,2	0,1	0,09	2,33
	Масло растительное	6,00	6,00		54,0	0,00	6,00	0,00
	Лимонная кислота	0,06	0,06		0,00	0,00	0,00	0,00,
	Вода для разведения лимонной кислоты	3,0	3,0		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Рассольник с мясом и сметаной			250	211,02	9,38	10,12	20,80
	Картофель	111,60	83,30		64,90	1,63	0,33	14,04
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Огурцы соленые	25,00	21,25		1,48	0,13	0,00	0,23
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	0,53
	Крупа перловая	6,60	6,60		21,30	0,61	0,06	4,86
	Масло растительное	3,30	3,30		29,60	0,00	3,30	0,00
	Сметана 10%- ной жирности	8,00	8,00		9,44	0,22	0,80	0,31
	Мясо	35,00	35,00		76,30	6,51	5,60	0,00
134	Котлета рыбная			70	91,30	10,67	2,38	6,96
	Минтай (филе)	92,00	56,00		38,64	8,96	0,50	0,000
	Яйцо	1/10 шт.	4,00		4,96	0,40	0,35	0,00
	Хлеб пшеничный	13,00	13,00		33,96	1,00	0,37	6,45
	Молоко 1,5% жирности	10,00	10,00		4,50	0,30	0,15	0,48
	Масло сливочное несоленное	1,40	1,40		9,24	0,0085	1,01	0,01
204	Картофель отварной			150	159,20	3,02	5,52	24,29
	Картофель	198,00	148,50		114,30	2,97	0,59	24,20
	Масло сливочное несоленное	6,80	6,80		44,90	0,050	4,93	0,085
ТТК	Компот из яблок			180	73,37	0,13	0,00	18,60
	Яблоко	40,40	36,00		14,25	0,13	0,00	3,10
	Сахар	13,50	13,50		59,12	0,00	0,00	15,50
	Вода	155,00	155,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					781,39	29,57	25,82	107,7
Полдник								
	Булочка молочная			70	192,00	6,60	1,65	37,73
	Банан			75	72,00	1,12	0,37	15,75
	Простокваша 2,5% жирности			180	96,00	5,22	4,50	7,38
Итого					360,00	7,72	2,02	53,48
Ужин								
102	Запеканка пшениная со свежими плодами (яблоками)			200	293,03	8,66	7,54	47,41
	Пшено	45,00	45,00		153,2	5,16	1,48	29,8

	Молоко 2,5% жирности	80,00	80,00		43,2	2,31	2,00	3,84
	Вода	64,00	64,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	8,00	8,00		31,80	0,00	0,00	7,97
	Масло сливочное	4,00	4,00		28,36	0,026	3,12	0,4
	Сухари	3,2	3,2		10,56	0,36	0,04	2,16
	Яблоки	46	32		15,00	0,1	0,1	3,13
	Сметана	2,4	2,4		2,85	0,05	0,24	0,09
	Яйцо	1/6 шт.	6,5		8,06	0,65	0,56	0,027
763	Какао с молоком	100	100	180,00	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					562,81	16,55	11,77	96,60
Итого					2052,12	65,33	47,97	316,2
9 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
Завтрак								
94	Каша перловая молочная с маслом сливочным			200/5	245,95	7,03	6,53	39,691
	Крупа перловая	45,00	45,00		141,75	4,19	0,49	30,00
	Молоко 2,5%-ной жирности	97,00	97,00		52,30	2,81	2,42	4,65
	Вода	67,00	67,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					514,06	15,45	15,84	76,83
Второй завтрак								
ТТК	Сок томатный			100	16,5	1,00	0,10	2,90
Итого					16,50	1,00	0,10	2,90
Обед								
ТТК	Салат морковно-капустный с изюмом			60	54,40	0,91	3,05	5,84
	Морковь	19,95	15		5,81	0,19	0,015	1,23
	Капуста белокочанная	45	36		9,61	0,645	0,03	1,69
	Изюм	4,8	4,5		11,98	0,075	0,00	2,92
	Масло растительное	3	3		27,00	0,00	3,0	0,00
40	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/25	121,99	6,33	2,57	18,51
	Картофель	134,00	100,00		76,90	2,00	0,39	16,30
	Лук репчатый	12,50	10,00		4,04	0,14	0,00	0,90
	Морковь	12,50	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83

	Масло растительное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
	Бульон	175,00	175,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрикадельки:							
	Минтай	34,00	24,00		17,28	3,81	0,21	0,00
	Яйцо	1 /32 шт.	1,25		1,95	0,15	0,14	0,009
	Лук репчатый	6,00	5,00		2,02	0,07	0,00	0,450
	Вода	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00	0,60
532	Мясо отварное			70	240,79	20,33	17,46	0,52
	Мясо	165,2	109,2		238,0	20,2	17,46	0,00
	Морковь	3,70	2,80		0,98	0,04	0,00	0,19
	Лук репчатый	3,50	2,80		1,14	0,04	0,00	0,22
	Петрушка (корень)	2,8	1,8		0,67	0,05	0,00	0,11
192	Рис припущенный			150	189,5	3,71	2,32	38,45
	Рис	52,0	52,0		173,1	3,63	0,51	38,43
	Бульон	109,0	109,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
232	Кисель из клюквы			180	93,76	0,10	0,04	21,44
	Клюква	19,20	18,00		5,04	0,09	0,04	0,67
	Вола	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,96
	Крахмал картофельный	5,40	5,40		16,90	0,0066	0,00	2,81
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	1336
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					873,5	37,11	27,12	118,04
				Полдник				
	Галетное печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,7
	Кефир йодированный			180	70,2	5,4	1,8	7,20
Итого					266,7	10,25	6,9	39,9
				Ужин				
462	Вареники ленивые			120	177,72	22,22	1,63	18,10
	Творог	92,00	90,00		99,00	19,80	0,54	2,97
	Мука пшеничная	13,00	13,00		43,42	1,40	0,17	9,09
	Яйцо	1/5 шт.	7,20		12,56	1,02	0,92	0,06
	Сахар-песок	6,00	6,00		22,74	0,00	0,00	5,98
	Соль	0,96	0,96		0,00	0,00	0,00	0,00
226	Сметанный соус			10	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
255	Молоко кипяченое			180	97,20	5,22	4,50	8,64
	Молоко	190,00	180,00		97,20	5,22	4,50	8,64
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					422,31	32,02	8,26	53,71
Итого					2093,07	95,83	58,22	291,38
10 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г,		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
ТТК	Пудинг творожный с яблоками			120	218,01	14,06	9,63	17,64
	Творог	72,00	70,50		112,00	11,77	6,34	1,41

	Яблоки	38,20	33,70		15,12	0,13	0,00	3,29
	Сухари пшеничные	11,20	11,20		36,90	1,25	0,17	7,56
	Яйцо	1/6 шт.	6,33		9,93	0,80	0,72	0,04
	Сахар-песок	5,20	5,20		20,70	0,00	0,00	5,19
	Масло сливочное несоленое	3,00	3,00		19,80	0,027	2,17	0,04
	Сметана	3,00	3,00		3,56	0,08	0,23	0,11
	Ванилин	0,012	0,012		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,72	3,86	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					497,58	24,17	17,41	59,27
Второй завтрак								
	Сок ягодный (черносмородиновый)			100	41,00	0,50	0,00	14,60
Итого					41,00	0,50	0,00	14,60
Обед								
129	Сельдь с луком			60	74,85	5,98	3,066	1,58
	Сельдь	62,4	30,0		40,5	5,73	0,03	1,44
	Лук репчатый	21,6	18,0		7,38	0,25	0,036	0,14
	Масло растительное	6	6		26,97	0,00	3,00	0,00
42	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне			250	111,70	2,22	6,17	13,66
	Капуста	37,50	30,00		8,40	0,53	0,03	1,41
	Картофель	33,70	25,00		19,25	0,50	1,00	4,08
	Крупа перловая	10,00	10,00		31,50	0,93	0,11	6,68
	Морковь	12,50	10,00		3,50	0,13	0,016	0,68
	Лу к репчатый	12,50	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Масло растительное	5,00	5,00		44,95	0,00	5,00	0,00
	Бульон	212,50	212,50		0,00	0,00	0,00	0,00
153	Жаркое по-домашнему			220	324,05	18,39	18,08	21,99
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	113	83		180,85	15,42	13,28	0,00
	Картофель	161	120		92,28	2,4	0,46	19,56
	Лук репчатый	14,0	11,5		4,64	0,16	0,00	1,03
	Масло сливочное несоленое	6,0	6,0		39,63	0,06	4,34	0,089
	Томатное пюре	7,0	7,0		6,61	0,35	0,00	1,31
943	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,95
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					726,32	32,32	28,99	84,46
Полдник								
	Вафли			50,00	175,00	1,60	1,40	40,05
	Ряженка 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
Итого					307,45	7,12	6,2	54,96
Ужин								
61	Запеканка капустная			200	281,48	8,77	11,78	33,98
	Капуста белокочанная	260,00	208,00		58,23	3,66	0,19	9,76
	Крупа манная	27,00	27,00		89,90	2,78	0,27	19,00

	Яйцо	1/3 шт.	13,00		16,12	1,30	1,13	0,055
	Сухари пшеничные	7,00	7,00		23,10	0,78	0,08	4,73
	Сметана 10%-ной жирности	7,00	7,00		8,33	0,18	0,70	0,28
	Масло сливочное несоленое	13,00	13,00		85,80	0,07	9,41	0,15
226	Сметанный соус			10	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0021
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток из плодов шиповника			180	90,00	0,36	0,18	14,28
	Хлеб пшеничный			30	47	1,52	0,16	9,66
¹	Хлеб ржаной			20	34,16	1,32	0,24	6,68
Итого					461,07	12,14	13,05	64,97
Итого					2033,42	69,13	65,65	278,26