

День:
Неделя:
Возрастная
категория:

Понедельник
2 недели
лет (2 ч)

Приним пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 165	Каша рассыпчатая пшеница	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Пшено	30	30		2,4	0,58	12,66	66,8		
						Итого	110					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
				Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	
					Итого	180						
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	20	20		0	0	0	0			
		Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
		Сыр	5	5		0	0	0	0	0,1		
						Итого	31					
			Икра кабачковая	60	60		2,04	0,38	8,88	47,2		
					Итого	40						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
					Итого	100						
Обед	№ 81	Суп картофельный с горохом	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Горох	15	15		3,45	0,24	8,66	48,45		
			Картофель	55	40		0,56	0	5,52	23,24	8	
					Итого	180						
	№ 276	Жаркое по домашнему	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Мясо говядина	85	80		11,28	3,92	0	80,64		
			Лук репчатый	8	6		0,09	0	0,52	2,32	0,6	
			Картофель	103	77		1,08	0	10,63	44,74	15,4	
				Итого	130							
			Огурцы консервированный (созревший)	50	45		0,24	0	0,44	2,8		
					Итого	40						
№ 376	Компот из сухофруктов	Кувара	7	7		0	0	0	0	0,28		
		Изюм	8	8		0	0	0	0			
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
		Аскорбиновая кислота	0,01	0		0	0	0	0			
						Итого	180					
					Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6
					Итого	40						
			Соль	3	3		0	0	0	0		
					Итого	3						
Уплотненный вкусник	№ 229	Нарезки лепшие	Ябло	0,006	0,006		0,76	0,69	0,04	9,42		
			Творог	84	82		9,8	12,6	0,91	158,2	0,35	
			Мука пшеничная	12	12		1,27	0,16	8,78	39,48		
			Сахар	6	6		0	0	5,99	22,44		
					Итого	100						
				Сметана	20	20		0,42	4	0,6	40,8	0,06
						Итого	20					
	№ 401	Простокваша	Простокваша	158	150		15	15	15	0		
						Итого	150					
			Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
					Итого	40						
№ 96	Зефир	Зефир	15	15		0	0	0	0			
						Итого	15					
Итого за 6 дней							53,89	50,5	138,18	947,7	27,14	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Суп молочный геркулесовый	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98			
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98			
			Хлопья овсяные	10	10		0	0	0	0			
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
						Итого	180						
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	0		
Сахар			8	8		0	0	7,98	29,92				
Молоко			60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9			
					Итого	180							
№ 1	Витербред с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0				
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45				
					Итого	25							
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10		
						Итого	95						
Обед	№ 85	Суп картофельный с	Яйцо	0,0015	0,0015		0,25	0,23	0,01	3,14			
			Масло сливочное	1	1		0,01	0,86	0,01	7,49			
			Масло растительное	1,82	1,82		0	1,82	0	16,36			
			Мука пшеничная	6	6		0,64	0,08	4,39	19,74			
			Морковь	9	9		0,09	0	0,5	2,38	0,45		
			Лук репчатый	8,72	7,28		0,11	0	0,63	2,82	0,73		
			Картофель	48,54	36,36		0,51	0	5,02	21,13	7,27		
			Молоко	9	9		0,18	0,27	0,36	4,77	0,09		
								Итого	180				
			№ 277	Гуляши из отварного мяса	Масло сливочное	1	1		0,01	0,86	0,01	7,49	
	Мука пшеничная	1,5			1,5		0,16	0,02	1,1	4,94			
	Мясо говядины	35			33		4,65	1,62	0	33,26			
	Морковь	7			5		0,05	0	0,28	1,32	0,25		
	Лук репчатый	6			5		0,08	0	0,43	1,94	0,5		
	Томат	2,25			2,25		0,01	0	0,07	0,29	0,56		
						Итого	60						
	№ 165	Каша пшеничная	Крупа Артек	34	34		2,52	0,52	13,6	65,8			
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
						Итого	110						
	№ 20	Салат из белокочанной	Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98			
Лук зеленый			5	4		0,04	0	0,12	0,64	1,2			
Капуста белокочанная			40	32		0,45	0	1,38	7,17	19,2			
Морковь			5	4		0,04	0	0,22	1,06	0,2			
Сахар			2	2		0	0	2	7,48				
					Итого	40							
№ 382	Коктель из сока натурального	Сок фруктовый кг	45	45		0	0	0	0				
		Крахмал	7	7		0	0	0	0				
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32				
						Итого	180						
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
								Итого	40				
Соль	Соль	3	3		0	0	0	0					
					Итого	3							
Уютный полдник	№ 268	Супе из рыбы	Яйцо	0,0075	0,0075		0,95	0,86	0,05	11,78			
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
			Рыба Горбуша	57	51,75		10,87	3,62	0	76,07			
			Масло растительное	2,25	0		0	2,25	0	20,23			
			Мука пшеничная	16	16		1,7	0,21	11,71	52,64			
			Молоко	16	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16		
						Итого	60						
	№ 204	Макаронные изделия	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
			Вермишель, макароны	24	24		2,5	0,22	18,05	79,68			
						Итого	110						
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1			
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05			
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18				
							Итого	180					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8					
					Итого	40							
Итого за 7 дней						35,96	37,57	153,12	1062,76	43,76			

День: Среда
 Неделя: 2 недели
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронами и зеленью	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Вермишель, макароны	10	10		1,04	0,09	7,52	33,2		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	92	92		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 1	Битерброд с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0		
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	25						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
					Итого	100						
Обед	№ 87	Суп с рыбными консервами	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Консервы рыбные	30	30		0	0	0	0		
			Морковь	16	10		0,1	0	0,56	2,64	0,3	
			Лук репчатый	7,7	4,8		0,07	0	0,41	1,86	0,48	
			Картофель	70	52		0,73	0	7,18	30,21	10,4	
			Рис	4	4		0,28	0,02	3,09	12,92		
						Итого	180					
	№ 281	Котлета рубленая, запеченная с картофелем	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Сыр	2	1,95		0	0	0	0	0,04	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,66	0,1	3,85	18,16		
			Мука пшеничная	4,4	4,4		0,47	0,06	3,22	14,48		
			Мясо говядина	42,75	31,5		4,65	1,62	0	33,26		
			Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	0,3	
						Итого	60					
	№ 165	Капша рассыпчатая гречневая	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Крупа гречневая	34	34		3,15	0,65	17	82,25		
						Итого	110					
		Салат из капустной калиты	Капуста капустная	32,4	32,4		0,23	0	1,04	5,18	12,31	
Масло растительное			5,4	5,4		0	5,39	0	48,55			
Сахар			2,1	2,1		0	0	2,1	7,85			
					Итого	40						
№ 376	Колбас из сухофруктов	Курга	7	7		0	0	0	0	0,28		
		Июм	8	8		0	0	0	0			
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
		Аскорбиновая кислота	0,01	0		0	0	0	0			
							Итого	180				
							Итого	40	1,88	0,28	19,92	85,6
					Итого	3	0	0	0	0		
Уплотненный завтрак	№ 218	Омлет с картофелем	Ябло	0,03	0,03		3,81	3,45	0,21	47,1		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Картофель	33	24		0,34	0	3,31	13,94	4,8	
			Молоко	10	10		0,2	0,3	0,4	5,3	0,1	
						Итого	60					
	№ 393	Чай с лимонком	Лимона	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
						Итого	180					
						Итого	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
№ 466	Сдоба обыкновенная	Ябло	0,002	0,001		0,13	0,12	0,01	1,57			
		Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98			
		Мука пшеничная	30	30		3,18	0,39	21,96	98,7			
		Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22			
		Дрожжи	0,05	0,05		0,01	0	0	0,04			
					Итого	70						
Итого за 8 дней						29,82	42,48	155,68	1090,47	32,66		

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный рисовый	Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,28	0,01	11,24		
			Рис	10	10		0,7	0,06	7,73	32,3		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 295	Кобфейный напиток с	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	0	
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92		
			Молоко	60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
						Итого	180					
№ 3	Бастурброд с маслом с сыром	Батон	20	20		0	0	0	0			
		Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
		Сыр	5	5		0	0	0	0	0,1		
					Итого	31						
Второй завтрак	№ 368	Банан	бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10	
					Итого	95						
Обед	№ 67	Пти из свежей капусты с картофелем	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Капуста белокочанная	50	40		0,56	0	1,72	8,96	24	
			Морковь	12,6	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	9,6	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	27	20		0,28	0	2,76	11,62	4	
			Томат	2	2							
								Итого	180			
	№ 310	Софле куриное	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7		
			Индеек	43	42		9,07	5,04	0,34	82,74		
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
			Молоко	10	10		0,2	0,3	0,4	5,3	0,1	
						Итого	60					
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	160	120		1,68	0	16,56	69,72	24	
						Итого	120					
	№ 36	Салат из свеклы с огурцами соевыми	Огурцы консервированные	10	10		0,06	0	0,11	0,7		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Свекла	30	20		0,28	0	0,36	7,68	2	
			Лук репчатый	2	1		0,02	0	0,09	0,39	0,1	
			Зеленый горошек	4	6		0,12	0	0,28	1,6	0,6	
								Итого	40			
			Компот из свежемороженых ягод	Компотная смесь	16	16						
				Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
Аскорбиновая кислота				0,1	0,1		0	0	0	0		
							Итого	180				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
							Итого	40				
Соль	Соль		3	3		0	0	0	0			
							Итого	3				
Уютный полдник	№ 286	Котлета рыбная	Яйцо	0,007	0,007		0,89	0,81	0,05	10,99		
			Рыба Судак филе	43	41		7,79	0,33	0	34,03		
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Хлеб пшеничный	4,5	4,5		0,37	0,06	2,16	10,22		
			Морковь	19	1,2		0,01	0	0,07	0,32	0,06	
			Лук репчатый	7	7		0,11	0	0,6	2,71	0,7	
			Молоко	6	6		0,12	0,18	0,24	3,18	0,06	
								Итого	60			
	№ 25	Салат из картофеля с зеленым горошком	Огурцы консервированные	12	10		0,04	0	0,07	0,42		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Морковь	11	9		0,05	0	0,28	1,32	0,25	
			Картофель	33	24		0,28	0	2,76	11,62	4	
			Зеленый горошек	14	9		0,06	0	0,14	0,8	0,3	
						Итого	40					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
					Итого	180						
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		31	31		3,32	0,52	19,24	90,8			
							Итого	40				
Печенье	Печенье		13	13								
							Итого	13				
Итого за 9 дней												
							35,39	36,68	136,81	1003,43	74,72	

День: Пятница
Неделя: 2 недели
Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный маняный	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,33	32,6		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 297	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
Сахар			10	10		0	0	9,98	37,4			
Молоко			120	120		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
					Итого	180						
№ 1	Ватрушка с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	25						
Второй завтрак	№ 368	Банан	бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10	
						Итого	95					
Обед	№ 63	Борщ с фасолью и	Фасоль	5	5		1,17	0,09	2,73	15,45		
			Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Свекла	40	32		0,45	0	0,58	12,29	3,2	
			Лук репчатый	9,6	9,6		0,14	0	0,83	3,72	0,96	
			Картофель	26,6	20		0,28	0	2,76	11,62	4	
			Сахар	1,2	1,2		0	0	1,2	4,49		
			Томат	6	6		0,02	0	0,17	0,76	1,5	
								Итого	180			
	№ 287	Тфтели мясная с рисом	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Мука пшеничная	5	5		0,53	0,07	3,66	16,45		
			Масо говядина	52	38		5,92	2,06	0	42,34		
			Сметана	4	4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01	
			Лук репчатый	13	11		0,17	0	0,95	4,26	1,1	
			Рис	5	5		0,15	0,03	3,87	16,15		
					Итого	60						
№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
		Картофель	125	94		1,32	0	12,97	54,61	18,8		
		Молоко	17	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16		
						Итого	110					
	Компот из свежемороженого ягод	Компотная смесь	16	16								
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
		Аскорбиновая кислота	0,1	0,1		0	0	0	0			
						Итого	180					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
							Итого	40				
Помидор консервированный или соевый	Помидоры консервированные	Помидоры консервированные	45	40		0	0	0	0			
							Итого	40				
Соль	Соль	Соль	3	3		0	0	0	0			
							Итого	3				
Удлиненный вечер	№ 401	Ряженка	Ряженка	150	150		4,5	9	6,15	123	0,05	
						Итого	150					
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
						Итого	40					
№ 237	Запеканка творожная	Яйцо	0,008	0,008		1,02	0,92	0,06	12,56			
		Масло сливочное	1,6	1,6		0,01	1,37	0,01	11,98			
		Крупа манная	7	7		0,79	0,05	5,13	22,82			
		Творог	70	68		6,72	8,64	0,62	108,48	0,24		
		Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22			
		Молоко	29	29		0,98	0,87	1,16	15,37	0,29		
					Итого	100						
Молоко ступенное	Молоко ступенное	Молоко ступенное	15	15		1,08	1,28	8,4	49,35	0,15		
					Итого	15						
Итого за 10 дней							38,16	51,06	155,8	1222,33	42,86	

Итого за весь период							381,67	433,7	1462,38	10548,8	663,25
Среднее значение за период							38,167	43,37	146,238	1054,88	66,325
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							3,62	4,11	13,86		