

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Тосно Проект»

Тищенко А.В.

«30» августа 2021г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ЧДОУ ООО «Тосно Проект»**

**(ЯСЛИ)**

г. Тосно

Завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
<b>Понедельник</b> Каша кукурузная молочная. Кофейный напиток с молоком Печенье/пряник/вафли	Сок /Лимонный напиток/	Щи из св. капусты с курой со сметаной Тефтели (ёжики) мясные Пюре из свеклы Кисель Хлеб «Дарницкий»	Макаронник Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин
<b>Вторник</b> Каша гречневая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Сок /Лимонный напиток/	Помидор свежий Суп гороховый (фасолевый) с мясом Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Напиток из плодов шиповника. Хлеб «Дарницкий»	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин
<b>Среда</b> Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок	Суп крестьянский с курой Гуляш мясной в сметанном соусе Греча рассыпчатая Компот из консервированных фруктов Хлеб	Рагу овощное Чай сладкий Хлеб Яблоко/груша/апельсин
<b>Четверг</b> Каша пшенная молочная. Какао с молоком. Булка с маслом и сыром	Сок	Свекольник с мясом, со сметаной Голубцы ленивые Компот из свежих яблок Хлеб «Дарницкий»	Тефтели рыбные с картофельным пюре Чай сладкий Хлеб пшеничный Яблоко/груша/апельсин
<b>Пятница</b> Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	Сок/ лимонный напиток	Рассольник с курой со сметаной Плов с мясом Помидор свежий Компот из сухих фруктов Хлеб «Дарницкий»	Омлет с зеленым горошком Батон Выпечка дрожжевая Чай сладкий
<b>Понедельник</b> Каша кукурузная молочная. Кофейный напиток с молоком Печенье	Сок	Суп рыбный со сметаной Котлета мясная с макаронами Компот из свежих плодов Хлеб «Дарницкий»	Оладьи картофельные с сыром запеченные, Сметанный соус Чай с сахаром Яблоко/груша/апельсин
<b>Вторник</b> Пшеничная каша с маслом Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок/лим онный напиток	Щи из квашеной капусты со сметаной Запеканка картофельная с отварным мясом Салат из свежих помидор и огурцов Напиток из сухофруктов Хлеб «Дарницкий»	Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с сахаром Яблоко/груша/апельсин
<b>Среда</b> Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Лимонный напиток	Борщ с курой со сметаной Печень по-строгановски Макароны отварные. Помидор свежий Кисель Хлеб «Дарницкий»	Котлета рыбная, картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с сахаром Батон Яблоко/груша/апельсин
<b>Четверг</b> Геркулесовая каша молочная Какао с молоком Булка с маслом	Сок	Суп картофельный с рисом и мясом Рулет мясной с луком и яйцом Овощи в молочном соусе Напиток из шиповника Хлеб «Дарницкий»	Крупеник творожный со сгущенным молоком Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин

<b>Пятница</b> Каша «Дружба» молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Сок	Суп с вермишелью на курином бульоне Суфле из отварной курицы Картофельное пюре Помидор свежий Компот из свежих плодов Хлеб «Дарницкий»	Омлет натуральный Батон Выпечка дрожжевая Чай сладкий Банан
--	-----	---	---

прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
день 1									
завтрак:	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>180</b>		<b>6,7</b>	<b>7,3</b>	<b>31,75</b>	<b>219,53</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	Крупа кукурузная	36	36						
	Молоко паст. 3,2% жир	90	90						
	Вода	63	63						
	Масло сливочное 82% жир.	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77,06</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Печенье сахарное «Колосок»</b>	<b>25</b>		<b>2,13</b>	<b>2,57</b>	<b>17,67</b>	<b>102,28</b>	<b>0</b>	
	печенье	25	25						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>11,26</b>	<b>12,27</b>	<b>62,03</b>	<b>398,87</b>	<b>0,98</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>3</b>
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
обед:	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и курой со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>8,29</b>	<b>10,53</b>	<b>10,8</b>	<b>181,26</b>	<b>31,12</b>	<b>4</b>
	Капуста белокочанная	50	40						
	картофель	32	24						
	морковь	12,64	10						
	Лук репчатый	9,06	8						
	Томатное пюре	2	2						
	Масло растительное	4	4						
	Кура потрошённая 1 категории	45,4	31,4						
	<b>Ежики (тефтели) мясные в сметанном соусе</b>	<b>70/25</b>		<b>13,8</b>	<b>12,52</b>	<b>2,12</b>	<b>237,54</b>	<b>1,6</b>	<b>5</b>
	Говядина(котлетное мясо)	61,3	44,6						
	Крупа рисовая	6	6						
	Лук репчатый	15,8	13						
	Масло сливочное 82%	5,3	5,3						
	Мука пшеничная	4,4	4,4						
	Соус сметанный								
	Сметана 15 %	6,6	6,6						
	Мука пшеничная	2	2						
	Соль йодированная	0,21	0,21						



	<b>Пюре из свеклы</b>	<b>100</b>		<b>2,3</b>	<b>3,3</b>	<b>10,24</b>	<b>100,53</b>	<b>13,6</b>	<b>6</b>
	Свекла	136	109						
	Масло сливочное 82 %	4	4						
	Сахар	0,7	0,7						
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,14</b>	<b>83,03</b>	<b>3,15</b>	<b>7</b>
	Концентрат киселя	15	15						
	Сахар	7,5	7,5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>26,43</b>	<b>26,62</b>	<b>58,04</b>	<b>668,36</b>	<b>49,47</b>	
плотный злдник	<b>Макаронник</b>	<b>180</b>		<b>8,1</b>	<b>9,68</b>	<b>6,53</b>	<b>301,36</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
	макароны	56	56						
	яйцо	1/6	7						
	сахар	5,3	5,3						
	Масло растительное	3,5	3,5						
	Масло сливочное	4,4	4,4						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>		<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,8</b>	<b>65,5</b>	<b>-</b>	
<b>Яблоко</b>	<b>140</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,0</b>		
	яблоко	160	140						
	Итого за полдник:			<b>10,68</b>	<b>10,98</b>	<b>40,91</b>	<b>465,46</b>	<b>14,05</b>	
	Итого за весь день:			<b>48,43</b>	<b>49,87</b>	<b>168,68</b>	<b>1564,19</b>	<b>72,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецепту ры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 2		брутто	нетто	Б	Ж	У			
завтрак:	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>		<b>6,1</b>	<b>5,77</b>	<b>12,05</b>	<b>194,17</b>	<b>1,75</b>	<b>10</b>
	Крупа гречневая	18	18						
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135						
	Вода	27	27						
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4						
	Сахарный песок	5,4	5,4						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77,06</b>	<b>0,97</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,6						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Батон с маслом</b>	<b>35/5</b>		<b>2,05</b>	<b>4,15</b>	<b>14,08</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>10,58</b>	<b>12,32</b>	<b>28,76</b>	<b>370,7</b>	<b>2,73</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>3</b>
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						



Обед:	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>		<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>6,04</b>	<b>0</b>	
	Помидор свежий	30	26	0,28	0,05	1,2	6,04	0	
	<b>Суп гороховый (фасолевый) с мясом</b>	<b>200</b>		<b>7,92</b>	<b>5,7</b>	<b>12,6</b>	<b>164,21</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
	Мясо бескостное	14,4	13,5	2,88	1,4	0	34,19	0	
	картофель	52	37,4	1,04	0,05	10,24	45,24	10,4	
	Горох или фасоль	16	16	3,7	0,26	0,54	50,24	0	
	Лук репчатый	10	8	0,16	0	0,91	42,22	0,96	
	морковь	13	10	0,16	0,01	0,9	4,35	0,64	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	36	0	
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	<b>60</b>		<b>14,82</b>	<b>5,86</b>	<b>0,44</b>	<b>147,8</b>	<b>0,11</b>	<b>12</b>
	филе трески	38	37	12,3	0,32	0	52,19	0	
	Или треска потрошённая без головы	63,25	37	12,3	0,32	0	52,19	0	
	Масло растительное	2,25	2,25	0	2,24	0	20,23	0	
	яйца	1/8	5,25	1,36	1,23	0,08	16,8	0	
	Сыр твердый	3,2	3	0,83	0,83	0	11,35	0,09	
	Соус:								
	сметана	5,6	5,6	0,14	0,84	0,2	42,19	0,01	
	Мука пшеничная	1,69	1,64	0,19	0,37	0,17	5	0	
	вода	16,9	16,9	0	0	0	0	0	
	соль	0,18	0,18	0	0	0	0	0	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>		<b>3,54</b>	<b>4,4</b>	<b>30,16</b>	<b>172,2</b>	<b>29,9</b>	<b>13</b>
	картофель	150	106,7	3,0	0,15	30	129	29,64	
	Молоко 3,2%	20	20	0,55	0,63	0,88	10,8	0,25	
	Масло сливочное 825%	4	4	0,02	3,6	0,02	32,5	0	
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>130</b>		<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61,0</b>	<b>75</b>	<b>14</b>
	Плоды шиповника сушеные	15	15						
	сахар	8,3	8,3						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>29,07</b>	<b>16,49</b>	<b>72,37</b>	<b>617,25</b>	<b>104,01</b>	
Плотный юдник	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	<b>150</b>		<b>19,7</b>	<b>14</b>	<b>31,62</b>	<b>331,5</b>	<b>0,24</b>	<b>15</b>
	Творог 9%	99	98						
	Крупа манная	10	10						
	яйцо	1/6	7						
	сахар	10	10						
	Виноград сушеный (изюм)	13,3	13						
	ванилин	0,013	0,013						
	сухари	5,2	5,2						
	Сметана 15 %	5,2	5,2						
	<b>Джем</b>	<b>15</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>41,7</b>	<b>1,4</b>	
	Джем вишневый	15	15	0	0	10,4	41,7	1,4	
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	
	чай черный байховый	0,5	0,5						

	сахарный песок	8,3	8,3						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		0,08	0	8,6	32,8	0,05	
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>		<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>39,3</b>	-	
	батон	15		20					
	<b>Груши свежие</b>	<b>100</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	
	Груша свежая	111	100						
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>21,36</b>	<b>14,8</b>	<b>76,72</b>	<b>524,1</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>62,64</b>	<b>43,61</b>	<b>195,6</b>	<b>1535,5</b>	<b>120,2</b>	

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
день 3									
завтрак:	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>		<b>5,09</b>	<b>9,0</b>	<b>11,9</b>	<b>193,3</b>	<b>1,8</b>	16
	Крупа рисовая	18	18	1,26	0,18	0,13	59,4	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>10,63</b>	<b>77,06</b>	<b>0,98</b>	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	<b>25/5</b>		<b>5,5</b>	<b>7,7</b>	<b>14,55</b>	<b>147,0</b>	<b>0,37</b>	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,0	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	14	13	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>13,0</b>	<b>19,1</b>	<b>39</b>	<b>417,45</b>	<b>3,15</b>	
завтрак:	<b>Сок фруктовый</b>	<b>80</b>		<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>67,0</b>	<b>2,0</b>	
бед:	<b>Суп картофельный с пшеном с курицей</b>	<b>200</b>		<b>6,94</b>	<b>6,75</b>	<b>17,43</b>	<b>167,95</b>	<b>17,46</b>	17
	Кура потрошённая 1 категории	24,72	21,92	4,5	4,54	0	58,83	0	
	Картофель	80	60	1,6	0,08	15,8	69,6	20	
	Пшено	4	4	0,56	0,13	0,06	13,92	0	
	Морковь	10	8	0,13	0,01	0,7	3,4	0,5	
	Лук репчатый	10	8	0,16	0	0,9	4,22	1,0	
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	0	
	<b>Гуляш мясной в сметанном соусе</b>	<b>60</b>		<b>9,8</b>	<b>10,5</b>	<b>3,45</b>	<b>150,6</b>	<b>1,87</b>	18
	Говядина б/к	60	51	10,37	8,9	0	122,14		
	Лук репчатый	7,5	6,3	0,08	0	0,6	2,8		
	морковь	15	12	0,16	0	0,88	4,3		
	Сметана 15 % жир	5,7	5,3	0,15	0,8	0,15	10,6		
	Мука пшеничная в.с.	2,3	2,3	0,3	0	1,5	7,4		
	Масло сливочное 82,5%	2,3	2,3	0	1,8	0	16,6		
	<b>Греча рассыпчатая</b>	<b>130</b>		<b>7,39</b>	<b>6,2</b>	<b>0,84</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	19
	Крупа гречневая	58,5	58,5	7,36	1,9	0,81	196	0	
	Масло сливочное 82,5%	5,2	5,2	0,02	4,29	0,035	39	0	
	соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	



	<b>Компот из консервир. фруктов (персики)</b>	<b>150</b>		<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>24,33</b>	<b>100,05</b>	<b>1,48</b>	<b>54</b>
	персики	60	60						
	сахар	9,7	9,7						
	сироп консервированного компота	40,5	40,5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>26,53</b>	<b>21,46</b>	<b>75,13</b>	<b>630</b>	<b>25,8</b>	
плотный полдник	<b>Рагу овощное</b>	<b>180</b>		<b>4,09</b>	<b>7,08</b>	<b>24,28</b>	<b>220,89</b>	<b>46,9</b>	<b>21</b>
	картофель	76,9	57,6	1,53	0,07	15,14	66,8	15,37	
	морковь	35,8	28,6	0,46	0,03	2,5	12,17	1,79	
	Лук репчатый	17	14,4	0,28	0	1,62	7,7	1,71	
	репа	38,7	29	0,58	0	2,53	11,2	7,7	
	или брюква	37	29						
	Капуста белокочанная свежая	45	36	0,81	0	2,43	12,6	20,25	
	Масло сливочное	7,2	7,2	0,036	5,9	0,05	53,86	0	
	<b>Соус:</b>	<b>25</b>							
	сметана	6,8	6,75	0,17	1,0	0,24	50,6	0,03	
мука	2,0	2,02	0,22	0,03	0,01	6,7	0		
соль	0,2	0,21	0	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>		<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,08</b>	<b>65,6</b>	<b>0</b>		
батон	25	25	1,9	0,7	12,08	65,6	0		
<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>	
чай черный байховый	0,5	0,5							
сахарный песок	8,3	8,3							
<b>Банан</b>	<b>70</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,0</b>		
Банан	100								
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,89</b>	<b>10,73</b>	<b>86,75</b>	<b>584,78</b>	<b>68,69</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>50,16</b>	<b>55,97</b>	<b>225,86</b>	<b>1767,42</b>	<b>100,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
день 4		брутто	нетто	Б	Ж	У			
втрак:	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>180</b>		<b>5,9</b>	<b>9,3</b>	<b>12,1</b>	<b>196,5</b>	<b>1,76</b>	<b>22</b>
	Крупа пшеничная	18	18	2,07	0,6	0,3	62,64	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		<b>3,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77,0</b>	<b>0,98</b>	<b>23</b>
	Какао порошок	2	2						
	сахар	10	10						
	молоко	110	110						
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	<b>25/5/14</b>		<b>5,5</b>	<b>7,7</b>	<b>14,55</b>	<b>147</b>	<b>0,32</b>	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	



	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Печенье сахарное «Колосок»</b>	<b>25</b>		<b>2,13</b>	<b>2,57</b>	<b>17,67</b>	<b>102,28</b>	<b>0</b>	
	печенье	25	25						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>11,26</b>	<b>12,27</b>	<b>62,03</b>	<b>398,87</b>	<b>0,98</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
обед:	<b>Суп рыбный со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>8,46</b>	<b>1,36</b>	<b>14,49</b>	<b>104,06</b>	<b>13,02</b>	34
	Минтай (филе)	39,6	37,6	6,36	0,36	0	34	0,21	
	Картофель	60	42	1,3	0,2	9,8	46,2	12	
	Морковь	16	12,8	0,2	0,01	1,1	6	0,8	
	Лук	10	8	0,13	0,01	0,8	4,2	0	
	Пшено	4	4	0,46	0,1	2,65	13,68	0	
	Вода питьевая	240	240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0	0	
	Сметана	4	4	0,1	0,6	0,12	6,48	0,01	
	<b>Котлета мясная</b>	<b>70</b>		<b>10,86</b>	<b>8,24</b>	<b>11,24</b>	<b>162,16</b>	<b>0,1</b>	25
	Говядина (котлетное мясо)	70	52						
	или свинина	62	52						
	Хлеб пшеничный	12,3	12,3						
	молоко	17	17						
	или вода								
	Сухари	7	7						
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>130</b>		<b>4,76</b>	<b>4,06</b>	<b>0,94</b>	<b>185,83</b>	<b>0</b>	26
	Макаронные изделия	45,5	45,5	4,73	0,49	0,9	153,33	0	
	Масло сливочное 82%	4,3	4,3	0,26	3,54	0,34	32,25	0	
	Соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>180</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>21,48</b>	<b>87,84</b>	<b>1,55</b>	27
	яблоко	40,86	36						
	или груша	40,1	36						
	сахарный песок	18	18						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>23,44</b>	<b>10,97</b>	<b>69,05</b>	<b>469,87</b>	<b>32,63</b>	
плотный льдомик	<b>Картофельные оладьи с сыром запеченные</b>	<b>130</b>		<b>10,2</b>	<b>13,91</b>	<b>23,48</b>	<b>260</b>	<b>3,49</b>	37
	картофель	134	87						
	яйца	3/9	14						
	Мука пшеничная или сухари	10	10						
	Сыр твердый	9,4	9						
	Масло сливочное	6	6						
	молоко	21	20						
	<b>Сметанный соус</b>	<b>25</b>		<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>1,46</b>	<b>18,5</b>	<b>0,008</b>	38
	Сметана	6,25	6,25						
	Мука пшеничная	1,87	1,87						
	соль	0,2	0,2						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>3</b>	<b>0,06</b>	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						

	сахарный песок	8,3	8,3						
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>13,01</b>	<b>8,05</b>	<b>59,12</b>	<b>360,5</b>	<b>30,14</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>47,34</b>	<b>46,13</b>	<b>174,31</b>	<b>1376,89</b>	<b>60,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
завтрак:	<b>Каша манная молочная</b>	<b>180</b>		<b>5,4</b>	<b>7,07</b>	<b>27,3</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>29</b>
	Крупа манная	27	27						
	Молоко паст. 3,2% жир	92	92						
	Масло сливочное 82% жир	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,34</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Батон с маслом</b>	<b>25/5</b>		<b>2,05</b>	<b>4,16</b>	<b>14,08</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>9,88</b>	<b>13,63</b>	<b>54,01</b>	<b>371,5</b>	<b>0,98</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>3</b>
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
обед:	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1,11</b>	<b>6,0</b>	<b>7,5</b>	
	Помидор свежий	30	26	0,28	0,05	1,2	6,04	0	
	<b>Рассольник с курой со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>11,84</b>	<b>145,68</b>	<b>12,09</b>	<b>30</b>
	Кура потрошённая 1 категории	24,7	21,9	4,5	4,54	0	58,78	0	
	Крупа перловая	4	4	0,37	0,04	0,03	12,8	0	
	морковь	10	8	0,13	0,008	0,7	3,4	0,5	
	картофель	53,4	40	1,06	0,05	10,5	32	10,67	
	огурцы соленые	13,4	12	0,1	0,009	0,22	1,74	0,66	
	Лук репчатый	2,4	2	0,04	0	0,22	1,06	0,24	
	Масло сливочное	2	2	0,008	1,65	0,016	14,96	0	
	сметана	4	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,016	
	<b>Плов с мясом</b>	<b>180</b>		<b>20,07</b>	<b>15,6</b>	<b>3,92</b>	<b>366,4</b>	<b>3,15</b>	<b>31</b>
	Говядина б/к (котлетное мясо)	81	60	16,27	8,0	0	136,6	0	
	Крупа рисовая	45	45	0,15	0,45	0,32	148,5	0	
	морковь	27	21,6	0,35	0,027	1,9	9,18	1,35	
	Лук репчатый	18	14,9	0,3	0	1,7	7,9	1,8	
	Масло растительное	7,2	7,2	0	7,19	0	64,73	0	
	соль	1,07	1,07	0	0	0	0	0	
	Зелень петрушки	0,8	0,8	0	0	0	0	0	



	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>		<b>0,33</b>	<b>0,015</b>	<b>20,82</b>	<b>84,75</b>	<b>0,3</b>	<b>31</b>
	Фрукты сушеные	15	15						
	сахар	16	16						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>29,02</b>	<b>24,59</b>	<b>51,43</b>	<b>763,2</b>	<b>28,08</b>	
Уплотненный юлдник	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	<b>70</b>		<b>12,86</b>	<b>13,89</b>	<b>3,07</b>	<b>195,76</b>	<b>0,34</b>	<b>32</b>
	Яйца	0,9	35	11,1	10,1	0,6	137,4	0	
	молоко	26,3	26,3	0,7	0,84	1,24	14,2	0,34	
	Мука пшеничная	3,5	3,5	0,4	0,03	0,035	10,43	0	
	Горошек зеленый консервированный	13	8,8	0,6	0,02	1,19	7,66	0	
	Масло сливочное	3,5	3,5	0	2,9	0	26,16	0	
	<b>Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная</b>	<b>40</b>		<b>3,68</b>	<b>2,95</b>	<b>17,43</b>	<b>103,04</b>	<b>0</b>	<b>33</b>
	Мука пшеничная	25	25	2,87	0,55	0,25	74,5	0	
	Сахар	3,5	3,5	0	0	3,49	13,27	0	
	Масло сливочное	2	2	0	2,47	0	22,44	0	
Яйцо	1/12	3,5	1,27	1,15	0,07	15,7	0		
Дрожжи	0,4	0,4	0	0	0	0	0		
соль	0,4	0,4	0	0	0	0	0		
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>		<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>39,3</b>	<b>0</b>	
	батон	15	15						
	<b>Груша</b>	<b>100</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>5,0</b>	
	Груша								
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>18,12</b>	<b>17,64</b>	<b>46,6</b>	<b>423,9</b>	<b>0,39</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>57,08</b>	<b>55,86</b>	<b>159,74</b>	<b>1590,1</b>	<b>37,25</b>	

Ием щи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
ень 6									
втрак :	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>180</b>		<b>6,7</b>	<b>7,3</b>	<b>31,75</b>	<b>219,53</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	Крупа кукурузная	36	36						
	Молоко паст. 3,2% жир	90	90						
	Вода	63	63						
	Масло сливочное 82% жир.	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77,06</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,5						



	Сыр российский	14	14	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>13,83</b>	<b>19,47</b>	<b>39,3</b>	<b>420,5</b>	<b>3,06</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>3</b>
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
бед:	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>5,37</b>	<b>4,33</b>	<b>18,13</b>	<b>168,67</b>	<b>18,04</b>	<b>24</b>
	Говядина б/к	14,4	12,2						
	картофель	44,8	32,2						
	свекла	60	48						
	лук репчатый	14,4	11,9						
	морковь	14,4	11,5						
	сметана 15 % жир.	5,6	5,6						
	масло сливочное	2,4	2,4						
	Томатное пюре	2	2						
	соль								
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>140</b>		<b>12,37</b>	<b>7,95</b>	<b>17,58</b>	<b>191,34</b>		<b>35</b>
	Капуста белокочанная	106		84					
	Говядина (котлетное мясо)	70,9	52,5						
	Крупа рисовая	7	7						
	Лук репчатый	15	12						
	Масло сливочное	3,5	3,5						
	яйца	1/9	4						
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>25</b>		<b>0,54</b>	<b>1,61</b>	<b>0,84</b>	<b>64,93</b>	<b>1,07</b>	<b>36</b>
	Сметана 15%	6,25		6,25					
	Мука пшеничная	1,78	1,78						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	Соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150</b>		<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,9</b>	<b>73,9</b>	<b>1,29</b>	<b>27</b>
	яблоко	34	30						
	или груша	33,3	30						
	сахарный песок	15	15						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>13,74</b>	<b>66,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>20,44</b>	<b>14,28</b>	<b>68,19</b>	<b>564,84</b>	<b>19,43</b>	
плотный лдник	<b>Тефтели рыбные тушеные</b>	<b>60</b>		<b>7,72</b>	<b>2,95</b>	<b>8,28</b>	<b>90</b>	<b>0,19</b>	<b>28</b>
	Филе трески (выпускаемого промышленностью)	43	41						
	Треска потрошенная без головы	53	41						
	Хлеб пшеничный	10	10						
	Молоко или вода	17	17						
	Мука пшеничная	4	4						
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>		<b>3,54</b>	<b>4,4</b>	<b>30,16</b>	<b>172,2</b>	<b>29,9</b>	<b>13</b>
	картофель	150	106,7						
	Молоко 3,2%	20	20						
	Масло сливочное	4	4						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>		<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,08</b>	<b>65,5</b>	<b>0</b>	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6		
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						

	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,7	12,08	65,5	0	
	батон	25	25	1,9	0,7	12,08	65,5	0	
	Банан	70		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	банан	100							
	Итого за полдник:			14	16,36	58,02	472,8	13,55	
	Итого за весь день:			48,76	39,6	196,8	1372,99	54,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак:	<b>Каша пшеничная молочная</b>	180		5,9	9,3	12,1	196,5	1,76	22
	Крупа пшеничная	18	18	2,07	0,6	0,3	62,64	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150		2,43	2,4	12,63	77,06	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	25/5/14		5,96	8,75	14,54	158,6	0,4	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,0	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	14	13	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	<b>Итого в завтрак:</b>			14,29	20,45	39,27	432,16	3,14	
2 завтрак:	<b>Сок яблочный</b>	80		0,008	0,1	15,7	63,0	1,8	
Обед:	<b>Щи из квашенной капусты со сметаной</b>	200		1,4	4,5	5,52	68,28	10,66	39
	<b>Капуста квашенная</b>	57,2	40						
	картофель	26,6	20						
	Морковь	10	8						
	Лук репчатый	9,7	8						
	Томатное пюре	2	2						
	Масло растительное	4	4						
	Бульон	160	160						
	сметана	4	4						
	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	200		15,44	15,18	13,24	270,25	7,9	40
	картофель	145	105						
	Говядина (котлетное мясо)	78,7	54,4						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Яйцо куриное	1/5	8						
	Молоко 3,2% стерилизованное	40	40						
	Масло растительное	1,6	1,6						
	Масло сливочное	3,2	3,2						



	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	<b>30</b>		<b>0,29</b>	<b>1,84</b>	<b>1,12</b>	<b>22,26</b>	<b>5,03</b>	<b>53</b>
	Помидоры свежие	27,1	23						
	Огурцы свежие	20,08	16,04						
	Лук репчатый	7,3	7,3						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>		<b>0,35</b>	<b>0,01</b>	<b>22,2</b>	<b>84,75</b>	<b>0,3</b>	<b>31</b>
	Фрукты сушеные	15	15						
	сахар	11	11						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>		<b>1,7</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	<b>77,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	35	35						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>19,2</b>	<b>24,03</b>	<b>58,11</b>	<b>528,54</b>	<b>23,89</b>	
Уплотненный полдник	<b>Запеканка из творога</b>	<b>80</b>		<b>14,03</b>	<b>9,64</b>	<b>13,72</b>	<b>197,6</b>	<b>0,19</b>	<b>41</b>
	Творог	75	73,6						
	Крупа манная	4,8	4,8						
	Или мука пшеничная	6,4	6,4						
	сахар	6,4	6,4						
	яйцо	1/11	3,2						
	Масло сливочное	3,2	3,2						
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>25</b>		<b>1,75</b>	<b>2,02</b>	<b>2,67</b>	<b>33,75</b>	<b>0</b>	
	Сгущенное молоко	25	25						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/80</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,57</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>		<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,08</b>	<b>65,5</b>	<b>0</b>		
батон	25	25	1,9	0,8	12,08	65,5	0		
<b>яблоко</b>	<b>140</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>		
яблоко	160	140	0,6	0,6	13,7	65,8			
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>22,64</b>	<b>15,62</b>	<b>57,48</b>	<b>471,3</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>60,8</b>	<b>66,52</b>	<b>191,79</b>	<b>1679,99</b>	<b>50,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
день 8									
завтрак:	<b>Каша манная молочная</b>	<b>180</b>		<b>5,4</b>	<b>7</b>	<b>30,3</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>29</b>
	Крупа манная	26	26						
	Молоко паст. 3,2% жир	92	92						
	Масло сливочное 82% жир.	4,4	4,4						
	Сахарный песок	4,4	4,4						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						



	<b>Батон с маслом</b>	<b>25/5</b>		<b>2,05</b>	<b>4,16</b>	<b>14,08</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>10,78</b>	<b>13,56</b>	<b>57,01</b>	<b>371,5</b>	<b>0,98</b>	
завтрак:	<b>Лимонный напиток</b>	<b>80</b>		<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>3</b>
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
Обед:	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	<b>200</b>		<b>8,08</b>	<b>9,88</b>	<b>11,76</b>	<b>111,36</b>	<b>50,92</b>	<b>42</b>
	Кура 1 категории	28,32	25,12						
	Свекла	40	30						
	Картофель	26,6	20						
	Фасоль	8	8						
	Морковь	12,6	10						
	Лук репчатый	11	9						
	Томатное пюре	7	7						
	Масло растительное	4	4						
	Сметана 15 %	4	4						
	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>60</b>		<b>11,37</b>	<b>5,34</b>	<b>3,05</b>	<b>117</b>	<b>20,42</b>	<b>43</b>
	Печень	60	50	10,8	2,23	0	76,5	19,9	
	Масло сливочное	3	3	0,02	2,2	0,04	17	0	
	Лук репчатый	11	8	0,1	0,01	0,74	3,9	0	
	морковь	15	11	0,1	0,009	0,09	5,1	0,73	
	Мука пшеничная	1,8	1,8	0,2	0,02	1,24	6,0	0	
	Сметана 15 %	6	6	0,1	0,9	0,21	9,72	0,02	
	соль	0,1	0,1	0	0	0	0	0	
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>		<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,01</b>	<b>207,5</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
	Макаронные изделия	50,8	50,8						
	Масло сливочное	4	4						
	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>		<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>2,16</b>	<b>2,25</b>	
	Помидор свежий	30	30						
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28,18</b>	<b>110,7</b>	<b>4,2</b>	<b>7</b>
	Концентрат киселя	15	15						
	Сахар	8	8						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>		<b>1,7</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	35						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>26,53</b>	<b>19,86</b>	<b>53,29</b>	<b>598,05</b>	<b>76,74</b>	
плотный десерт:	<b>Котлета рыбная</b>	<b>60</b>		<b>8,02</b>	<b>2,82</b>	<b>6</b>	<b>81</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>
	Филе трески	65	60						
	Треска потрошенная без головы	90	56						
	Хлеб пшеничный	12	12						
	Молоко	18	18						
	Масло сливочное	2	2						
	Яйцо	1/10							
	Лук репчатый	5							
	Чеснок	2							
	Масло растительное	2							
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>		<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>30,16</b>	<b>178,2</b>	<b>29,9</b>	<b>13</b>
	картофель	148,2	107						
	Молоко 3,2%	20	20						

	Масло сливочное	4	4						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,57</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>		<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,08</b>	<b>65,9</b>	<b>0</b>	
	<b>батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,08</b>	<b>65,9</b>	<b>0</b>	
	Итого за полдник:			<b>13,5</b>	<b>8,02</b>	<b>56,74</b>	<b>351,5</b>	<b>30,21</b>	
	Итого за весь день:			<b>50,94</b>	<b>41,44</b>	<b>174,74</b>	<b>1352,6</b>	<b>115,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 9									
Завтрак:	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>180</b>		<b>5,9</b>	<b>9,37</b>	<b>20,38</b>	<b>196,5</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>
	Хлопья овсяные	18	18						
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135						
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4						
	Сахарный песок	5,4	5,4						
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>		<b>3,15</b>	<b>2,7</b>	<b>12,93</b>	<b>89</b>	<b>1,2</b>	<b>23</b>
	Какао порошок	1,5	1,5						
	сахар	8	8						
	молоко	80	80						
	<b>Батон с маслом</b>	<b>25/5</b>		<b>2,05</b>	<b>4,16</b>	<b>14,18</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>10,38</b>	<b>15,93</b>	<b>38,84</b>	<b>384,1</b>	<b>2,74</b>	
2 завтрак:	<b>Сок фруктовый</b>	<b>80</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>30,4</b>	<b>1,6</b>	
Обед:	<b>Суп картофельный с рисом и мясом</b>	<b>200</b>		<b>6,94</b>	<b>6,75</b>	<b>17,43</b>	<b>167,95</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>
	Мясо (бескостное)	16	14,7	3,2	1,06	0	33,6	0	
	рис	4	4	0,3	0,1	2,9	12,2	0	
	картофель	80	60	1,8	0,3	15,2	61,6	16	
	морковь	10	8	0,13	0,08	0,45	3,5	0,5	
	лук	9,6	8	0,13	0,01	0,78	3,9		
	Масло растительное	4	4	0	2,49	0	22,47		
	<b>Рулет мясной с луком и яйцом</b>	<b>70</b>		<b>8,7</b>	<b>7,18</b>	<b>6,84</b>	<b>127,17</b>	<b>2,38</b>	<b>49</b>
	Говядина (котлетное мясо)	51	38						
	Хлеб пшеничный	7	7						
	молоко	12	12						
	лук	20	19						
	Масло сливочное	2	2						
	яйцо	1/5	8						
	сухари	2	2						
	Масло растительное	0,08	0,08						
	<b>Овощи в молочном соусе</b>	<b>150</b>		<b>3,08</b>	<b>3,03</b>	<b>13,24</b>	<b>90,9</b>	<b>12,23</b>	<b>46</b>



	морковь	40,65	32,6						
	картофель	41,2	30,01						
	Горошек зеленый консервированный	26,3	17						
	Или горошек зеленый быстрозамороженный	18	18						
	Капуста белокочанная	42	33,3						
	Соус:								
	Молоко 3,2%	27	27						
	Масло сливочное 82%	2,9	2,9						
	Мука пшеничная	2,8	2,8						
	соль	0,3	0,3						
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>150</b>		<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,01</b>	<b>72,1</b>	<b>75</b>	<b>14</b>
	Плоды шиповника сушеные	15	15						
	сахар	8	8						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1,7</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	<b>77,0</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	30	30						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>17,58</b>	<b>15,42</b>	<b>69,12</b>	<b>493,17</b>	<b>110,23</b>	
Уплотненный полдник	<b>Крупеник творожный</b>	<b>180</b>		<b>22</b>	<b>18,2</b>	<b>14,05</b>	<b>452,6</b>	<b>1,0</b>	<b>47</b>
	Каша пшеничная	36	36	4,3	0,49	0,3	111,8	0	
	молоко 3,2%	45	45	1,27	1,4	3,03	24,3	0,5	
	вода	36	36	0	0	0	0	0	
	творог	73	72	10,2	6,56	2,03	174,96	0,4	
	сахар	9	9	0	0	9,98	37,9	0	
	яйца	1/3	18	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
	сухари пшеничные	3,6	3,6	0,52	0,09	0,08	12,64	0	
	Масло сливочное 82%	4,5	4,5	0	4,2	0	37,4	0	
	Сметана 15 %	4,5	4,5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>20</b>		<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>16,2</b>	<b>95,7</b>	<b>0,2</b>	
	Сгущенное молоко	20	20	2,1	2,4	16,2	95,7	0,2	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150/8</b>		<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,51</b>	<b>32,8</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>50,8</b>	<b>0</b>	
	батон	20	20	1,6	0,6	9,8	50,8	0	
	<b>Банан</b>	<b>100</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
	Итого за полдник:			<b>27,28</b>	<b>21,7</b>	<b>70,0</b>	<b>728</b>	<b>11,25</b>	
	Итого за весь день:			<b>58,98</b>	<b>55,11</b>	<b>187,09</b>	<b>1647,22</b>	<b>125,72</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак:	<b>Каша из пшена и риса молочная «Дружба»</b>	<b>180</b>		<b>5,4</b>	<b>9,1</b>	<b>5,3</b>	<b>196</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
	Крупа рисовая	8	8						
	Крупа пшеничная	8	8						
	Молоко паст. 3,2% жир	132	132						
	Масло сливочное 82% жир.	5,3	5,3						
	Сахарный песок	5,3	5,3						
1									
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>		<b>2,43</b>	<b>2,4</b>	<b>12,63</b>	<b>77</b>	<b>0,98</b>	<b>2</b>
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	<b>Батон с маслом</b>	<b>25/5</b>		<b>2,05</b>	<b>4,16</b>	<b>14,08</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	<b>Итого в завтрак:</b>			<b>9,9</b>	<b>15,66</b>	<b>52,01</b>	<b>372,5</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак:	<b>Сок фруктовый</b>	<b>80</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>30,4</b>	<b>1,6</b>	
Обед:	<b>Суп с вермишелью на курином бульоне</b>	<b>200</b>		<b>2,16</b>	<b>2,26</b>	<b>13,72</b>	<b>83,8</b>	<b>6,6</b>	<b>50</b>
	Картофель	90	73						
	вермишель	8	8						
	морковь	11,3	9						
	лук репчатый	11	9						
	масло растительное	2,0	2,0						
	<b>Суфле куриное</b>	<b>65</b>		<b>10,7</b>	<b>11,2</b>	<b>2,0</b>	<b>131,7</b>	<b>0,01</b>	<b>51</b>
	Куры 1 категории	145	13						
	Или бройлер - цыпленок	150	110						
	Или филе птицы(полуфабрикат)	51	50						
	яйца	1/4	11						
	Масло растительное	2	2						
	Молоко 3,2%	14	14						
	Масло сливочное	2,4	2,4						
	Мука пшеничная	2,4	2,4						
	соль	0,14	0,14						
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>		<b>3,5</b>	<b>4,7</b>	<b>30,16</b>	<b>172,2</b>	<b>29,9</b>	<b>13</b>
	картофель	160	120						
	Молоко 3,2%	21	21						
	Масло сливочное	4	4						
	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	
	Помидор свежий	30	30						
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>150</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>22,6</b>	<b>96,5</b>	<b>1,4</b>	<b>26</b>
	яблоко	45	39,7						
	или груша	44	37,4						
	Сахар	15	15						

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>		<b>1,7</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	
	хлеб ржаной	35	35						
	<b>Итого в обед:</b>			<b>18,6</b>	<b>18,54</b>	<b>85,61</b>	<b>511</b>	<b>45,5</b>	
Уплотне нный полдник	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>		<b>7,05</b>	<b>13,58</b>	<b>1,35</b>	<b>156,34</b>	<b>0,12</b>	52
	Яйца	0,9	60						
	молоко	23	23						
	Масло сливочное	4	4						
	<b>Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная</b>	<b>60</b>		<b>5,52</b>	<b>4,43</b>	<b>26,15</b>	<b>163,56</b>	<b>0</b>	
	Мука пшеничная	37	37						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	3	3						
	Яйцо	1/10	4						
	Дрожжи	0,5	0,5						
	соль	0,5	0,5						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180/10</b>		<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,28</b>	<b>39,4</b>	<b>0,06</b>	<b>9</b>
	чай черный байховый	0,6	0,6						
	сахарный песок	10	10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>50,8</b>	<b>0</b>	
	батон	20	20	1,6	0,6	9,8	50,8		
	<b>Банан</b>	<b>200</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>20</b>	
	Банан	200	140						
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>17,27</b>	<b>19,61</b>	<b>89,58</b>	<b>602,0</b>	<b>20,18</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>			<b>46,17</b>	<b>53,81</b>	<b>235,9</b>	<b>1515,9</b>	<b>68,26</b>	



	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)
1 день	48,43	49,87	168,68	1564,19
2 день	62,64	43,61	195,6	1535,5
3 день	50,16	55,97	225,86	1767,42
4 день	47,34	46,13	174,31	1376,89
5 день	57,08	55,86	159,74	1590,1
6 день	48,76	39,6	196,8	1372,99
7 день	60,8	66,52	191,79	1679,99
8 день	50,94	41,44	174,74	1352,6
9 день	58,98	55,11	187,09	1647,22
10 день	46,17	53,81	235,9	1515,9
ИТОГО	531,3	507,92	1910,51	15402,75