

| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Пшеничная молочная каша: | | | 250 | 7,39 | 2,59 | 37,57 | 250,6 |
| • Крупа пшено | 20 | 20 | | | | | |
| • Молоко | 100 | 100 | | | | | |
| • Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| • Сахар | 5 | 5 | | | | | |
| Чай с сахаром | 2/15 | 2/15 | 200 | 0,02 | 0,1 | 16,9 | 56,25 |
| Батон пшеничный | | 40 | 40 | 0,35 | 20,0 | 0,37 | |
| Сливочное масло | | 20 | 20 | 3,24 | 16,5 | 20,18 | 132,2 |
| Яйцо варенное вкрутую | | 40 | 40 | 12,7 | 4,6 | 0,7 | 157,0 |
| Всего в завтрак: | | | | 23,35 | 43,69 | 75,37 | 596,05 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | 200 | | | 12,4 | 50 |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп с курицей: | | | 250 | 8,30 | 16,27 | 22,92 | 237,64 |
| • Куры | 40 | 40 | | | | | |
| • Крупа | 10 | 10 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Сливочное масло | 3 | 3 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| • Картофель | 50 | 30 | | | | | |
| Биточки мясные с соусом | | | 70/80 | 14,0 | 13,47 | 10,39 | 309,0 |
| | | | 50 | | | | |
| • Мясо | 77-86 | 77-86 | | | | | |
| • Яйцо | 1/10 | | | | | | |
| • Лук | 20 | 16 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | 5 | 5 | | | | | |
| • Мука | 5 | 5 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Рис | 45 | 150 | 150 | 11,17 | 10,69 | 30,0 | |
| Фрукт | | | 250 | 0,4 | | 21,3 | 192,0 |
| Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,48 | | 15,19 | 97,20 |
| • Ягоды | | 15 | | | | | |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 34,17 | 39,69 | 99,79 | 791,74 |
| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко | | | 200 | 5,6 | 3,4 | 9,4 | 100 |
| Выпечка | | | 100 | 7,6 | 4,0 | 56,4 | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 13,2 | 7,4 | 65,8 | 288 |

| УЖИН | | | | | | | |
|---|-----|------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Салат из свежей капусты с растительным маслом, припущенным горошком | | | 100 | | | | |
| | 100 | 77/3 | | | | | |
| | 30 | 20 | | 3,9 | 1,76 | 3,42 | 140,8 |
| Картофельное пюре -картофель -курица порционная -лук -томат -морковь | | | 250 | 13,49 | 8,71 | 30 | 393,17 |
| | 250 | 150 | | | | | |
| | 100 | 70 | | | | | |
| | 10 | 8 | | | | | |
| | 5 | 5 | | | | | |
| | 10 | 10 | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 200 | 0,02 | | 16,9 | 56,25 |
| Кондитерское изделие | | | 25 | 2,37 | 14,1 | 6,95 | 102,88 |
| Всего в ужин: | | | | 19,82 | 2,57 | 57,27 | 693,1 |
| За весь день: | | | 350 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 210 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 113,6 | 101,37 | 453,6 | 2419 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1,3 | 65 | 0,7 | 13,0 | 1,190 | 1,750 | 280 | 16,0 |

ДЕНЬ 2

| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Овсяная каша на молоке: | | | 250 | 3,27 | 7,73 | 20,83 | 243,1 |
| -крупы | 20 | 20 | | | | | |
| -молоко | 100 | 90 | | | | | |
| -сахар | | 5 | | | | | |
| -сливочное масло | | 5 | | | | | |
| Батон | | | 40 | 1,14 | 22,0 | 20,0 | 132,2 |
| Сливочное масло | | | 20 | | | | |
| Сыр | 20 | 18 | 18 | 3,9 | 5,6 | | 45 |
| Какао на молоке с сахаром | | | 200 | 8,9 | 3,0 | 24,0 | 150 |
| -молоко | | 150 | | 1 | | | |
| -сахар | | 15 | | 1,9 | | | |
| -какао-порошок | | 4 | | 1 | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 21,31 | 38,33 | 64,83 | 570,3 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат «Весенний» | | | 100 | 0,98 | 8,02 | 12,48 | 136,0 |
| - свежий огурец | | | | | | | |
| - зелень | | | | | | | |
| - растительное масло | | | | | | | |
| Борщ с мясом сметанным соус | | | 250 | 252 | 5,48 | 10,5 | 197,7 |
| | | | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| -капуста | 50 | 40 | | | | | |
| -картофель | 50 | 30 | | | | | |
| -свекла | 50 | 30 | | | | | |
| -лук | 10 | 8 | | | | | |
| -морковь | 10 | 8 | | | | | |
| -томат | 5 | 5 | | | | | |
| -мясо | 20 | 14 | | | | | |
| -растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Тушеная курица | | | 100 | 13,28 | 5,3 | | 198 |
| Отварные рожки | | 50 | 150 | 9,64 | 1,44 | 22,59 | 169 |
| - куры | 100 | 70/80 | | | | | |
| - мука | 5 | 5 | | | | | |
| - лук | 10 | 8 | | | | | |
| - морковь | 10 | 8 | | | | | |
| - томат | 5 | | | | | | |
| - растительное масло | 5 | | | | | | |
| - сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Соус основной | | | 50 | 0,30 | 4,0 | 1,4 | 50 |
| Всего в обед: | | | | 77,2 | 21,22 | 34,45 | 770 |
| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кефир | | | 200 | 6,72 | 6,66 | | 124 |
| Выпечка | | | 50 | 3,6 | 5,0 | 56,4 | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 10,32 | 11,66 | 56,4 | 312 |

| УЖИН | | | | | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----|--------------|---------------|------------|---------------|
| Тушенная печень: | | | 100 | 8,33 | 13,78 | 34,55 | 136,1 |
| • Печень | 150 | 100 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| • Мука, томат | 5 | 5 | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| • Крупа | 40 | 40 | | | | | |
| Кондитерское изделие | | | 50 | 2,37 | 12 | 6,9 | 103 |
| Компот из ягоды свеж/мр: | | | 200 | 0,49 | | 12,98 | 140,8 |
| -ягода | 20 | 20 | | | | | |
| -сахар | 20 | 20 | | | | | |
| -мука | 5 | 5 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 26,19 | 30,76 | 92 | 698,35 |
| За весь день: | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 285 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 135 | 101,75 | 260 | 2502 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1,2 | 67 | 0,9 | 12,0 | 1,14 | 1,69 | 280 | 14,3 |

| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Запеканка со сметанным соусом: | | | 100/50 | 10,16 | 10,46 | 27 | 136,2 |
| Творог/сахар | | 80/5 | | | | | |
| • Яйцо | | 1/10 | | | | | |
| • Мука | | 12 | | | | | |
| • Растительное масло | | 10 | | | | | |
| Батон | | | 40 | 3,24 | 14,5 | 20 | 132,2 |
| Сливочное масло | | | 15 | | | | |
| Яйцо вареное вкрутую | | | 1 шт. | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| Кофе с молоком: | | | 200 | 5 | 5 | 23 | 150 |
| • Кофе, сахар | | | 2/15 | | | | |
| • Молоко | | | 100 | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 31,1 | 41,46 | 70,7 | 675,4 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Зеленый горошек припущенный | 58 | 35 | 35 | 6,78 | 2,12 | | 36,5 |
| Суп вермишелевый: | | | | 4,75 | 3,51 | 19 | 149 |
| • Макароны изделия | 10 | 10 | | | | | |
| • Мясо | 20 | 18 | | | | | |
| • Свежая зелень | 10 | 10 | | | | | |
| • Картофель | 50 | 30 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/8 | 8/8 | | | | | |
| Рубленые голубцы: | | | 250 | 13 | 18,9 | 24 | 336,10 |
| • Капуста | 150 | 120 | | | | | |
| • Мясо | 77/86 | 77/86 | | | | | |
| • Рис | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь, лук | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| • Томат, мука | | 5/5 | | | | | |
| Фрукт | | | 1 шт. | 0,4 | | 11,3 | 115 |
| Компот с/фр | | | 200 | 0,48 | | 20,19 | 97,09 |
| -сухофрукты | | 15 | | | | | |
| -сахар | | 15 | | | | | |
| Хлеб | 150 | 150 | | 10,56 | 4,25 | 19,74 | 210 |
| Всего в обед: | | | | 26,72 | 26,62 | 81,81 | 786,36 |
| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко | | | 200 | 5,6 | 3,4 | 9,4 | 100 |
| Выпечка | | | 50 | 4,85 | 8,0 | 56,4 | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 10,45 | 11,4 | 35,8 | 288 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Тушеная рыба под маринадом | | | 100 | 18,33 | 13,78 | 34,55 | 236,1 |
| -Свежая рыба | 150 | 100 | | | | | |
| -Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|---------------|--------------|---------------|
| -Мука, томат | 5/5 | 5/5 | | | | | |
| Рис отварной | 50 | 150 | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| Кондитерское изделие | | | 50 | 2,37 | 12 | 6,9 | 103 |
| Кисель из свежей ягоды | | | 200 | 0,49 | | 12,98 | 140,8 |
| -Ягода св/мор | 20 | 20 | | | | | |
| -Сахар | 20 | 20 | | | | | |
| -Мука | 5 | 5 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 23,49 | 26,16 | 91,93 | 641,35 |
| За весь день: | | | | | | | 596 |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 210 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 91,0 | 105,15 | 292 | 2440 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Отварная сосиска с крупой: | 50 | 50 | 80 | 8,0 | 3,2 | 26 | 280,0 |
| • Сосиска/сарделька | | | 150 | | | | |
| • Крупа | 50 | 150 | | | | | |
| • Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Батон | | | 40 | 3,24 | 16,5 | 20 | 133 |
| Сливочное масло | 15 | 15 | 20 | | | | |
| Сыр | 20 | 18 | 18 | 3,9 | 5,0 | | 45 |
| Какао на молоке с сахаром: | | | 200 | 10,9 | 3,0 | 24,8 | 150 |
| • Молоко | | 150 | | | | | |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| • Какао-порошок | | 4 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 26,04 | 27,7 | 70 | 608 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Рассольник со сметанным соусом: | | | 250 | 7,99 | 13,22 | 22,0 | 260,0 |
| • Соленый огурец | 40 | 40 | 20 | | | | |
| • Картофель | 50 | 30 | | | | | |
| • Мясо | 20 | 14 | | | | | |
| • Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| • Перловка | 10 | 10 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | 5 | 5 | | | | | |
| Фрукт | 150 | | | | | | |
| Тушеное мясо: | | | 250 | 15,83 | 18,21 | 19,05 | 320,70 |
| • Мясо | 77/86 | 77/86 | | | | | |
| • Крупа | 50 | 150 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Растительное масло | 10 | 10 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| Фрукт | | | 250 | 0,4 | | 12,0 | 115 |
| Компот из кураги, сах/фр | | | 200 | 0,6 | | 20,19 | 106,20 |
| • Курага, сах/фр | | 15 | | | | | |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| Хлеб | | 50 | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 24,82 | 31,43 | 73,24 | 801,7 |

| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Кефир или молоко | | | 200 | 5,8 | 3,0 | | 124 |
| Булочка | | | 50 | 7,0 | 5,0 | 56,4 | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 12,8 | 8,0 | 56,4 | 312 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Порционная курица с тушеной капустой -Курица -Лук, морковь -Мука, томат -Капуста -Соус | 100 | 100 | 100 | 8,33 | 13,78 | 34,55 | 339,9 |
| | 250 | 160 | | | | | |
| | 100 | | | | | | |
| | 10/20 | 8/16 | | | | | |
| | | 5/5 | | | | | |
| | 250 | | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| | 20 | | | | | | |
| Булочка сдобная или печенье | 50 | | 25 | 2,37 | 12 | 6,9 | 203 |
| -Чай | 0,004 | | | 0,71 | | | |
| -Сахар | 20 | 20 | | | | | |
| -Лимон | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 26,19 | 30,76 | 92 | 698,35 |
| За весь день: | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 285 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 89 | 97 | 304 | 2420 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Пудинг из творога | | | 150 | 10,16 | 10,46 | 26,75 | 336,2 |
| Сметанный соус | | | 50 | | | | |
| • Творог | | 80 | | | | | |
| • Яйцо | | 1/10 | | | | | |
| • Сахар | | 5 | | | | | |
| • Манка | | 5 | | | | | |
| • Молоко | | 10 | | | | | |
| • Сливочное масло | | 5 | | | | | |
| • Сметана | | 30 | | | | | |
| • Картофельная мука | | 5 | | | | | |
| Батон | | | 40 | 7,14 | 22,0 | 20,18 | 177,2 |
| Сливочное масло | | | 20 | | | | |
| Яйцо вареное | | 40 | | | | | |
| Какао на молоке с сахаром | 2/150 | 2/150 | 200 | 10,9 | 3,0 | 24,8 | 150 |
| | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 28,2 | 35,46 | 71,55 | 663,4 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп гречневый с курицей: | | | 250 | 3,30 | 16,27 | 2,92 | 237,64 |
| • Куры | 40 | 28 | | | | | |
| • Гречка | 10 | 10 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Сливочное масло | 3 | 3 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Рыба запеченная с овощами: | | | 100/50 | 13,52 | 10,3 | | 97,8 |
| • Рыба | 150 | 100 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | 5 | 5 | | | | | |
| • Мука | 3 | 3 | | | | | |
| Картофель | 250 | 150 | 150 | 4,20 | 0,36 | 46,38 | 196 |
| Молоко | 20 | | | | | | |
| Фрукт или кондитерское изделие | 200/40 | | | | | | |
| Соленый огурец | | 50 | 50 | 3,64 | 8,06 | 16,75 | 23,4 |
| Компот из с/фр | | 15/13 | 200 | 0,02 | | 16,9 | 56,25 |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 210 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в обед: | | | | 47,44 | 25,12 | 209,17 | 969 |

УЖИН

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|-----|--------------|--------------|------------|---------------|
| «Ежики мясные» | 250 | 250 | 100 | 8,33 | 13,78 | 34,55 | 136,1 |
| • Мясо | 77/86 | | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/20 | 8/16 | | | | | |
| • Мука, томат | | 5/5 | | | | | |
| • Капуста | 150 | | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| • Рис | 20 | | | | | | |
| • Соус | 50 | | | | | | |
| Салат крестьянский | 100 | | | | | | |
| • Картофель | 80 | | | | | | |
| • Соленый огурец | 40 | | | | | | |
| • Зеленый горошек припущенный | 30 | | | | | | |
| • Растительное масло | 3 | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | | 25 | 2,37 | 12 | 6,9 | 103 |
| | | | 200 | 0,49 | | 12,98 | 140,8 |
| • Чай | 0,004 | | | | | | |
| • Сахар | 20 | 20 | | | | | |
| • Лимон | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 26,19 | 30,76 | 62 | 698,35 |
| За весь день: | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 285 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 101 | 91 | 355 | 2410 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

| ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Манные биточки с джемом: | | | 160/40 | 5,21 | 4,95 | 32,93 | 207,55 |
| • Манка | | 40 | | | | | |
| • Молоко | | 80 | | | | | |
| • Яйцо | | 1/6 | | | | | |
| • Мука, растит. масло | | 10/10 | | | | | |
| Сыр | 20 | 18 | | 3,9 | 5,5 | | 45 |
| Батон, сливочное масло | | 40 | | 3,24 | 16,5 | 20,18 | 132,2 |
| Какао на молоке: | | 2/150 | 200 | 10,9 | 3,0 | 24,8 | 150 |
| • Какао, сахар | | 15 | | | | | |
| • Молоко | | | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 23,25 | 29,95 | 77,91 | 534,75 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Борщ с мясом со сметанным соусом: | | | 250 | 2,52 | 5,48 | 10,5 | 197,7 |
| • Капуста | 50 | 30 | | | | | |
| • Свекла | 50 | 30 | | | | | |
| • Мясо | 20 | 18 | | | | | |
| • Картофель | 50 | 30 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | 2 | 2 | | | | | |
| • Сметана, мука | 10/2 | 10/2 | | | | | |
| Гуляш мясной: | 100 | 80 | 100 | 16 | 13,47 | 23,33 | 207 |
| • Мясо | 77/86 | 68/73 | | | | | |
| • Мука, томат | | 2/2 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| Крупа | 40 | | 150 | 6,5 | 0,9 | 22,2 | 184,5 |
| Свежий огурец | 50 | | 40 | 11,5 | 0,8 | 18 | 108 |
| Фрукт | | | 1 шт. | 0,4 | | 21,3 | 115 |
| Компот из ягоды св/мор | 15 | | 200 | 0,38 | | 5 | 80 |
| • Сахар | 15 | | | | | | |
| Хлеб | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов: | | | 200 | 0,48 | | 15,19 | 97,20 |
| • Ягоды | | 15 | | | | | |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 37,58 | 22,65 | 100,65 | 989,8 |
| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко | | | 200 | 6,72 | 6,66 | 7,6 | 124 |
| Выпечка | | | 50 | 3,6 | 5,0 | 48,8 | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 10,32 | 11,6 | 56,4 | 312 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Мясо тушеное | 77 | 86 | 100 | 8,33 | 13,78 | 34,55 | 136,1 |
| Сложный гарнир | 120/100 | 120/100 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------|-----------|-----|--------------|--------------|------------|---------------|
| • Картофель | 250 | 150 | | | | | |
| • Лук, морковь | | 5/5 | | | | | |
| • Мука, томат | 60 | | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| • Капуста | 150 | 120 | | | | | |
| Булочка | 50 | | 25 | 2,37 | 12 | 6,9 | 103 |
| | | | 200 | 0,49 | | 12,98 | 140,8 |
| • Чай | 0,004 | | | | | | |
| • Сахар | 20 | 20 | | | | | |
| • Лимон | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 26,19 | 20,76 | 102 | 698,35 |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 285 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 97 | 84 | 349 | 2580 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

ДЕНЬ 7

| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Спагетти с сыром: | | | 250/20 | 3,96 | 9,56 | 41,81 | 269,3 |
| • Макароны изделия | 60 | 160 | | | | | |
| • Сыр | 20 | 18 | | | | | |
| • Сливочное масло | 5 | | | | | | |
| Яйцо вареное вкрутую | | | 1 шт. | 12,7 | 4,6 | 0,7 | 157 |
| Батон, сливочное масло | | | 40/20 | 3,24 | 16,5 | 11,2 | 133 |
| Какао на молоке: | | | 200 | 10,9 | 3,0 | 24 | 150 |
| • Какао, сахар | | 4/15 | | | | | |
| • Молоко | | 100 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 30,8 | 23,66 | 77,71 | 721 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат деликатесный: | | | 100 | 3,9 | 1,76 | 3,42 | 140,8 |
| • Капуста | 100 | 70 | | | | | |
| Зеленый горошек припущенный | 20 | 20 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Растительное масло | | 3 | | | | | |
| Свекольник со сметанным соусом: | | | 250 | 3,75 | 1,51 | 18,96 | 160 |
| • Свекла | 100 | 70 | | | | | |
| • Мясо | 20 | 15 | | | | | |
| • Картофель | 50 | 30 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | | 5 | | | | | |
| • Растительное масло | | 5 | | | | | |
| • Сливочное масло | | 5 | | | | | |
| Сметанный соус | | | 20 | 1,31 | 2,09 | 17,32 | 52,67 |
| Тушеная курица | | | 250/50 | 11 | 28,4 | 14,53 | 320 |
| • Куры | 100 | 90 | | | | | |
| • Мука, томат | | 5/5 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| • Рис | 60 | 150 | | | | | |
| Фрукт | | | 1 шт. | 0,4 | | 11,3 | 115 |
| Компот из свежей ягоды: | | | 200 | | | | |
| • Ягода | | 15 | | 1,0 | | 16 | 60,1 |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| Хлеб | 50 | 50 | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 41,36 | 33,76 | 71,53 | 848,57 |

УЖИН

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|------|-----|--------------|--------------|------------|---------------|
| Рубленые голубцы с мясом | 250 | 250 | 100 | 8,33 | 13,78 | 34,55 | 136,1 |
| • Мясо | 77/86 | | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/20 | 8/16 | | | | | |
| • Мука, томат | | 5/5 | | | | | |
| • Капуста | 150 | | 150 | 2,3 | 0,38 | 37,5 | 161,45 |
| • Рис | 20 | | | | | | |
| Булочка | 50 | | 25 | 2,37 | 12 | 6,9 | 103 |
| | | | 200 | 0,49 | | 12,98 | 140,8 |
| • Чай | 0,004 | | | | | | |
| • Сахар | 20 | 20 | | | | | |
| • Лимон | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 26,19 | 30,76 | 192 | 698,35 |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 285 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 98 | 88 | 353 | 2330 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

| ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Молочная каша: | | | 250 | 7,39 | 9,9 | 27,60 | 201 |
| • Крупа | 30 | 30 | 150 | | | | |
| • Молоко | 100 | 90 | 90 | | | | |
| • Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| • Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Батон пшеничный | | | 40 | | | | |
| Сливочное масло | | | 20 | 3,24 | 16,5 | 20,0 | 132,2 |
| Сыр | 20 | 15 | 15 | 3,9 | 5,5 | - | 45 |
| Кофе с молоком: | | | 200 | 10,3 | 5,0 | 23,0 | 150 |
| • Кофе | 2 | 2 | | | | | |
| • Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| • Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 24,83 | 26,9 | 70,6 | 528,2 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из овощей с зеленью | | | | | | | |
| • Свежие огурцы, помидоры | 50/50 | 40/40 | | | | | |
| • Лук зеленый | 10/3 | 8/3 | | | | | |
| • Растительное масло | | | | | | | |
| Суп гороховый с мясом и сухариками: | | | 250 | 8,28 | 9,73 | 10,85 | 254,2 |
| • Сухой горох | 40/40 | 40/35 | 20 | | | | |
| • Картофель | 80 | 50 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| • Растительное масло | 5/5 | | | | | | |
| • Мясо | 20 | 15 | | | | | |
| Плов с мясом: | | | 250 | 17,84 | 8,5 | 20,64 | 217,25 |
| • Рис | 60 | 150 | | | | | |
| • Мясо | 77/86 | 68/73 | | | | | |
| • Томат | 5 | 5 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| Компот из кураги/ сф/р | | 15 | 200 | 0,48 | | 20,19 | 97,09 |
| • Сахар | | 15 | | | | | |
| Фрукт | | | 1 шт. | 0,4 | | 11,3 | 192 |
| Хлеб | | | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 30,2 | 30,19 | 76,3 | 895,54 |
| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко | | | 200 | 5,6 | 3,4 | 9,4 | 100 |
| Выпечка | | | 50 | 7,6 | 4,0 | 56,4 | 288 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 13,2 | 7,4 | 65,8 | 388 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с зеленым | 100 | 70 | 90 | 0,99 | 4,01 | 4,24 | 69,0 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| горошком с растительным маслом | 20 | 16 | | | | | |
| | 3 | 3 | | | | | |
| Картофель тешеный с курицей | | | 170 | 12,60 | 6,16 | 20,80 | |
| | 210 | 150 | 50 | 0,30 | 4,0 | 19,19 | 151,0 |
| • Картофель | | | | | | | |
| • Куры | 100 | 100 | | | | | |
| • Сливочное масло | | 5 | | | | | |
| • Мука | | 5 | | | | | |
| • Томат | | 5 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| Хлеб | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | | | 25 | 1,37 | 13,0 | 6,96 | 103,0 |
| Кисель вишневый | | | 200 | 0,49 | | 32,98 | 140,8 |
| Всего в ужин: | | | 350 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 150 | 10,56 | 1,8 | 44,47 | 210 |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | 15,5 | 4,6 | 98,5 | 386 |
| Всего в день: | | | | 87 | 93 | 358 | 2520 |
| | | | | | | | |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1,3 | 70 | 0,7 | 12,9 | 1,190 | 1,750 | 287 | 16,2 |

| ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Молочная каша | | | 250 | 4,39 | | 27,60 | 201,0 |
| -крупы | 30 | 30 | 150 | | 3,9 | | |
| -молоко | 100 | 90 | 90 | | | | |
| -сахар | 5 | 5 | 5 | | | | |
| -сливочное масло | 5 | 5 | 5 | | | | |
| Батон | | | 40 | 3,24 | 16,5 | 20,0 | 132,2 |
| Сливочное масло | | | 20 | | | | |
| Сыр | 20 | 15 | 18 | 3,9 | 5,6 | | 45 |
| Кофе с молоком: | | | 200 | 10,3 | 5,0 | 23,0 | 150 |
| -кофе | 2 | 2 | | | | | |
| -молоко | 150 | 150 | | | | | |
| -сахар | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 21,83 | 31,0 | 50,60 | 528,2 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Борщ с мясом сметанным соус | | | 250 | 252 | 5,48 | 10,5 | 197,7 |
| | | | 20 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| -капуста | 50 | 40 | | | | | |
| -картофель | 80 | 50 | | | | | |
| -свекла | 50 | 40 | | | | | |
| -лук | 10 | 8 | | | | | |
| -морковь | 10 | 8 | | | | | |
| -томат | 5 | 5 | | | | | |
| -мясо | 40 | 25 | | | | | |
| -растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Тушеный картофель с мясом | | | 250 | 17,84 | 8,5 | 30,64 | 317,25 |
| -картофель | 40 | 40 | | | | | |
| -мясо | 77/86 | 77/86 | | | | | |
| -лук | 10 | 8 | | | | | |
| -морковь | 10 | 8 | | | | | |
| -томат | 3 | 3 | | | | | |
| -сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| -растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Компот из кураги (с/фр) | | | 200 | 0,48 | | 20,19 | 97,09 |
| -ягоды | | 15 | | | | | |
| -сахар | | 15 | | | | | |
| Всего в обед: | | | | 30,4 | 21,0 | 62 | 894 |

ВТОРОЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-----|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Молоко | | | 200 | 5,6 | 3,4 | 9,4 | 100 |
| Выпечка | | | 100 | | | | 188 |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 10,45 | 8,4 | 55,8 | 288 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Свежий помидор | 60 | 50 | 50 | 1,54 | 0,010 | | 20,50 |
| Тушеная рыба | | | 100 | | | | |
| с овощами: | | | 50 | | | | |
| • Крупа | 60 | | 150 | 21 | 12 | 15 | 320,96 |
| • Рыба | 150 | 100 | | | | | |
| • Мука, томат | | 5/5 | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| Кондитерское изделие | | | 25 | 2,7 | 6,8 | 28 | 203,0 |
| Чай с сахаром: | | | 200 | 0,02 | | 17 | 56,4 |
| • Чай | | | 2 | | | | |
| • Лимон | | | 15 | | | | |
| • Сахар | | | 15 | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 25,26 | 18,81 | 170 | 601 |
| За весь день: | | | 350 | 26,06 | 6,4 | 145 | 596 |
| Хлеб ржаной | | | 150 | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 200 | | | | |
| Всего в день: | | | | 87 | 79 | 350 | 2380 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|--------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1,3 | 65 | 0,8 | 13,0 | 1,200 | 1,0700 | 274 | 14,9 |

ДЕНЬ 10

| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Химический состав | | | |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Пудинг из творога | | | 150 | 10,16 | 10,46 | 26,75 | 336,2 |
| Сметанный соус | | | 50 | | | | |
| • Творог | | 100 | | | | | |
| • Яйцо | | 1/10 | | | | | |
| • Сахар | | 5 | | | | | |
| • Манка | | 5 | | | | | |
| • Молоко | | 10 | | | | | |
| • Сливочное масло | | 5 | | | | | |
| • Сметана | | 30 | | | | | |
| • Картофельная мука | | 5 | | | | | |
| Батон | 40 | 40 | 40 | 7,14 | 22,0 | 20,36 | 177 |
| Сливочное масло | 15 | 15 | 15 | | | | |
| Сыр | 20 | | 18 | 3,9 | 5,6 | | 45 |
| Какао на молоке с сахаром | 2/150 | 2/150 | 200 | 10,9 | 3,0 | 24,8 | 150 |
| | 15 | 15 | | | | | |
| Всего в завтрак: | | | | 28,2 | 35,46 | 61,55 | 663 |
| ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сок | | | 200 | | | | |
| Всего в 1-ый полдник: | | | | | | 12,4 | 50 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свекольник с мясом | | | 250 | 3,75 | 4,51 | 18,96 | 160 |
| • Свекла | 100 | 80 | | | | | |
| • Мясо | 20 | 20 | | | | | |
| • Картофель | 50 | 35 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Томат | 5 | 5 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| • Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Котлета рыбная с картофельным пюре | | 100 | | 20,0 | 15,0 | 24,0 | 390,9 |
| | | 150 | | | | | |
| • Мясо | 100 | 80 | | | | | |
| • Мука | | 5 | | | | | |
| • Томат | | 5 | | | | | |
| • Лук | 10 | 8 | | | | | |
| • Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| • Картофель | 250 | 150 | | | | | |
| • Молоко | 20 | 20 | | | | | |
| • Растительное масло | 5 | 5 | | | | | |
| • Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | |
| Фрукт | | | 250 | 0,5 | | 120 | 75 |
| Компот с/фр -ягоды | | 15 | 200 | 0,40 | | 0,45 | |
| -сахар | | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 150 | 150 | | 10,56 | 4,25 | 19,74 | 210 |
| Всего в обед: | | | | 25,21 | 23,76 | 75,15 | 835,4 |

| ВТОРОЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|--------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Кефир или молоко | | | 200 | 5,0 | 3,0 | | |
| Выпечка | | | 100 | 7,6 | 5,0 | 56,4 | |
| Всего во 2-ой полдник: | | | | 12,6 | 8,0 | 56,4 | 280 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Салат из моркови: | 100 | 70 | 80 | 1,58 | 8,04 | 11,7 | |
| • Морковь | | | | | | | |
| • Растительное масло | | 5 | | | | | |
| • Чеснок | | 5 | | | | | |
| Порционная курица с тушеными овощами: | 130 | 100 | 100/50 | 12 | 7 | 10 | 339,9 |
| • Куры | | | | | | | |
| • Лук, морковь | 10/10 | 8/8 | | | | | |
| • Мука, томат | | 5/5 | | | | | |
| • Растительное масло | | 5 | | | | | |
| Отварные рожки | 60 | 150 | 150 | 7,87 | 9,8 | 20,51 | |
| Кондитерское изделие | | | 25 | 3,7 | 6,8 | 19 | |
| Чай с лимоном | | | 200 | 0,02 | | 17 | |
| • Чай, сахар | 2/15 | 2/15 | | | | | |
| • Лимон | 20 | 18 | | | | | |
| Всего в ужин: | | | | 18 | 15,17 | 132,64 | 681 |
| За весь день: | | | | 350 | 26,06 | 6,4 | |
| Хлеб ржаной | | | | 150 | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 200 | | | |
| Всего в день: | | | | 84 | 82 | 340 | 2510 |

Согласно составленному меню:

| Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----|-----|------|---------------------------|-------|-----|------|
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1,2 | 65 | 0,8 | 13,0 | 1,140 | 1,720 | 279 | 15,0 |