

	30%														
огурец соленый			10	20	10	20									
масло растительное			1	2	1	2									
масло сливочное			1	2	1	2									
сметана			6	8	6	8									
Куриное суфле	12%	65/78					12,48	14,85	14,19	17,34	0,60	0,68	228,28	275,81	310
курица	20%+24%		85	100	51	60									
яйцо			1/4	1/3	12	17									
молоко			11	12	11	12									
масло растительное			1	1	1	1									
масло сливочное			1	2	1	2									
Макароны с маслом		90/100					3,33	3,66	3,59	4,44	21,23	23,29	132,25	149,74	205
макароны	*2,8		31	34	86	95									
масло сливочное			3	4	3	4									
Компот из сухофруктов		150/200					0,3	0,36	0,1	0,12	11,42	13,63	54,74	65,61	376
сухофрукты			9	11	9	11									
сахар			8	10	8	10									
Хлеб ржаной		40/50					2,83	3,54	0,5	0,63	14,12	17,65	76,82	96,03	33
Всего в обед:		525/678													
Полдник уплотненный:															
Твор.-морковная запеканка с протертыми ягодами	10%	144/20 178/25					18,95	23,44	11,42	14,58	17,9	22,18	264,53	332	238
крупа манная			10	13	10	13									
сахар			6	7	6	7									
яйцо			1/4	1/3	12	17									
масло сливочное			1	2	1	2									
творог			90	110	90	110									
молоко			20	25	20	25									
морковь	до 01.01-23%		26	35	20	26									
	после 01.01-30%		29	38											
Ягоды протертые			20	25	20	25									
Чай сладкий		150/200					0,1	0,12			6,01	7,02	24,6	28,75	391
сахар-песок			8	10	8	10									
чай			0.5	0.6	0.5	0.6									
Хлеб пшеничный		20/30					1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	2

с 01.01. 30%		11	15											
зеленый горошек		5	8	5	8									
масло растительное		3	4	3	4									
Суп овощной с мясом со сметаной	150/200					1,53	1,98	2,56	4,79	8,56	10,73	88,41	127,16	66
мясо		10	13	6	8									
картофель 25%		50	60	37	45									
капуста 20%		30	40	24	32									
лук 16%		10	12	8	10									
морковь до 01.01 23% после 01.01 30%		10 12	15 16	8	11									
соус томатный		1	2	1	2									
масло растительное		1	2											
масло сливочное		1	2	1	2									
сметана		6	8	6	8									
Бефстроганов с мясом 12 %	55/65					7,59	8,45	20,67	24,26	2,73	3,67	285,66	332,02	278
мясо 40%		55	60	33	36									
лук 16 %		8	10	7	8									
морковь до 01.01. 23% с 01.01. 30%	17% туш	15 16	18 19	9	12									
масло растительное		2	3	2	3									
соус томатный		3	4	3	4									
масло сливочное		2	3	2	3									
мука		2	3	2	3									
сметана		6	8	6	8									
Греча с маслом	100/110					3,89	4,27	4,22	5,12	17,58	19,24	127,41	144,15	414
греча		33	36	99	108									
масло сливочное		3	4	3	4									
Компот из сухофруктов	150/200					0,3	0,36	0,1	0,12	11,42	13,63	54,74	65,61	376
сухофрукты		9	11	9	11									
сахар		8	10	8	10									
Хлеб ржаной	40/50	40	50	40	50	2,83	3,54	0,5	0,63	14,12	17,65	76,82	96,03	33
Хлеб пшеничный	15/20	15	20	15	20	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	2
Всего в обед:	540/695													
Полдник уплотненный:														
Омлет 8 %	143/143					8,42	8,42	8,87	9,66	4	4,01	144,91	152,57	215

5 ДЕНЬ

	выход	брутто		нетто		белки		жиры		углеводы		Эн. ценность	Вит. С.	Сб. рец-
Завтрак:														
Каша рисовая молочная	150/200					4,89	6,44	7,41	9,79	20,69	25,36	183,56	231,94	415
молоко		150	200	150	200									
крупа рисовая		15	22	15	22									
сахар		4	5	4	5									
масло сливочное		4	5	4	5									
Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10 40/8/15					4,6	6,19	7,95	10,13	15,46	20,61	154,45	201,79	299
хлеб пшеничный		30	40	30	40									
масло сливочное		7	8	7	8									
сыр		10	15	10	15									
Кофейный напиток с молоком	180/200					3,76	5,18	4,04	5,59	12,26	15,61	101,87	135,44	395
молоко		180	200	180	200									
сахар		8	10	8	10									
кофейный напиток		1	1,2	1	1,2									
Всего завтрак:	377/463													
Завтрак 2:														

Сок фруктовый	100/100	100	100	100	100	0,49	0,49	0,1	0,1	9,8	9,8	47,71	47,71		399
Обед															
Салат овощной	30/50					0,36	1,94	2,93		2,06	17,91	43,94			37
картофель	01.09 25%	15	28	11	21										
	01.11 30%	16	30												
	01.01 35%	17	33												
	01.03 40%	19	35												
морковь	до 01.01 23%	10	15	8	12										
	после 01.01 30%	12	17												
свекла	до 01.01 20%+5%	11	18	8	13										
	после 01.01 27%+5%	12	19												
масло растительное		3	4	3	4										
Суп лапша с курицей	150/200					2,91	3,76	2,63	3,75	7,85	11,59	75,69	106,17		93
курица		13	15	8	9										
макароны		10	15	25	37										
морковь	23%	10	12	8	9										
лук		7	10	6	8										
масло сливочное		1	2												
картофель	25%	50	60	37	45										
Плов с курицей	160/200					10,91	13,59	12,62	16,74	17,54	20,99	284,09	359,77		304
куры	20%+5%	70	88	53	66										
рис	*3	25	30	75	90										
лук	16%+26%	17	18	10	11										
морковь	до 01.01 23%+17%	29	37	18	23										
	после 01.01. 30%+17%	32	40												
соус томатный		4	5	4	5										
масло растительное		1	2	1	2										
масло сливочное		3	4	3	4										
Компот из сухофруктов	150/200					0,3	0,36	0,1	0,12	11,42	13,63	54,74	65,61		376
сухофрукты		9	11												
сахар		8	10												
Хлеб ржаной	40/50					2,83	3,54	0,5	0,63	14,12	17,65	76,82	96,03		33
Всего в обед:	530/700														
Полдник уплотненный:															
Твор.-рисовая запеканка со сметанным соусом 10%	130/20 150/25					19,49	21,78	12,38	14,7	16,9	22,42	277,16	335,95		189

творог		100	110	100	110									
крупа рисовая		10	15	10	15									
молоко		20	30	20	30									
сахар		6	7	6	7									
яйцо		1/6	1/6	8	8									
масло сливочное		1	2	1	2									
соус сметанный	20/25					0,45	0,65	1,93	2,54	1,01	1,71	30,31	41,85	354
сметана		13	17	13	17									
мука		2	3	2	3									
Чай сладкий	150/200					0,1	0,12			6,01	7,02	24,6	28,75	391
сахар-песок		8	1 0	8	10									
чай		0,5	0,6	0,5	0,6									
Хлеб пшеничный с повидлом	20/13 30/20					1,54	2,32	0,58	0,87	17,41	26,41	83,67	126,78	5
Всего полдник:	333/425													
Всего за день:	1240/1588													

6 ДЕНЬ

	выход	брутто		нетто		белки		жиры		углеводы		Эн. ценность		Вит. С.	Сб. рец-р
Завтрак:															
Лапша молочная	150/200					5,60	7,22	6,57	8,63	20,33	25	175,6	223,79		93
молоко		150	200	150	200										
вермишель		13	20	18	20										
сахар		4	5	4	5										
масло сливочное		4	5	4	5										
Бутерброд с маслом	30/7 40/8					2,34	3,03	5,03	6,11	15,07	20,61	117,15	152,14		1
хлеб пшеничный		30	40	30	40										
масло сливочное		7	8	7	8										
Какао с молоком	180/200					3,89	5,34	4,19	5,76	11,84	15,11	101,86	135,43		397
молоко		180	200	180	200										
сахар		8	10	8	10										
какао		1	1,2	1	1,2										
Всего завтрак:	367/448														
Завтрак 2:															

7 ДЕНЬ

	выход	брутто		нетто		белки		жиры		углеводы		Эн. ценность	Вит. С.	Сб. рец-
Завтрак:														
Каша пшенная молочная	150/200					5,67	7,3	7,71	10,12	20,07	24,67	176,3	223,87	417
молоко		150	200	150	200									
пшено		15	22	15	22									
сахар		4	5	4	5									
масло сливочное		4	5	4	5									
Бутерброд с маслом	30/7 40/8					2,34	3,03	5,03	6,11	15,07	20,61	117,15	152,14	1
хлеб пшеничный		30	40	30	40									
масло сливочное		7	8	7	8									
Кофейный напиток с молоком	180/200					3,76	5,18	4,04	5,59	12,26	15,61	101,87	135,44	395
молоко		180	200	180	200									
сахар		8	10	8	10									
кофейный напиток		1	1,2	1	1,2									
Всего завтрак:	367/448													
Завтрак 2:														

9 ДЕНЬ

	выход	брутто		нетто		белки		жиры		углеводы		Эн. ценность	Вит. С.	Сб. рец- р
Завтрак:														
Каша пшеничная молочная	150/200					5,67	7,3	7,46	9,85	19,64	24,19	170,94	217,92	418
молоко		150	200	150	200									
крупа пшеничная		15	22	15	22									
сахар		4	5	4	5									
масло сливочное		4	5	4	5									
Бутерброд с маслом	30/7 40/8					2,34	3,03	5,03	6,11	15,07	20,61	117,15	152,14	1
хлеб пшеничный		30	40	30	40									
масло сливочное		7	8	7	8									
Кофейный напиток с молоком	180/200					3,76	5,18	4,04	5,59	12,26	15,61	101,87	135,44	395
молоко		180	200	180	200									
сахар		8	10	8	10									
кофейный напиток		1	1,2	1	1,2									
Всего завтрак:	367/448													
Завтрак 2:														
Сок фруктовый	100/100	100	100	100	100	0,49	0,49	0,1	0,1	9,8	9,8	47,71	47,71	399

