

10 дневное меню от 1,5-3 лет декабрь 2022

| 1 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|--|---|--------------------|----------|------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 55 | | | 150 | 4.3 | 4 | 14.2 | 109.5 |
| | макаронные изделия | | 12 | 12 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | сахар | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | молоко | | 105 | 105 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | | | | | | |
| 2 завтрак | 386 | | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | | |
| обед | Суп картофельный с крупой | 86 | | | 150 | 1.18 | 1.64 | 8.75 | 54.45 |
| | крупя гречневая | | 6 | 6 | | | | | |
| | картофель | | 60 | 45 | | | | | |
| | морковь | | 7.5 | 6 | | | | | |
| | лук | | 7 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | Плов из грудки | 54-12м-2020 | | | 120 | 16.4 | 4.8 | 19.9 | 188.8 |
| | грудка | | 90 | 51 | | | | | |
| | лук | | 5 | 4 | | | | | |
| | морковь | | 8 | 6.4 | | | | | |
| | рис | | 27.2 | 27.2 | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 233 | | | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.25 |
| | концентрат киселя | | 18 | 18 | | | | | |
| | сахар | | 7.5 | 7.5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 |
| | Пирожок печеный с картофелем | 294 | | | 45/19 | 4.64 | 3.89 | 28.9 | 169.3 |
| | мука | | 20.7 | 20.7 | | | | | |
| полдник | сахар | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | маргарин | | 2.3 | 2.3 | | | | | |
| | яйцо | | 1/17шт | 2.3 | | | | | |
| | дрожжи | | 0.9 | 0.9 | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | масло растительное для смазки | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков | | 1/40шт | 1 | | | | | |
| | Фарш картофельный с луком | 302 | | | 19 | 0.04 | 0.83 | 3.34 | 22.4 |
| | масло растительное | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | картофель | | 23 | 16,7* | | | | | |
| | лук | | 6 | 3* | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 72 | | | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 79.5 |
| Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | | 33.61 | 20.86 | 123.84 | 875.3 |

| 2 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------|------------------------------|--------------------|----------|-------|------------|-------------------|-------------|-------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| завтрак | Омлет натуральный | 54-1о-2020 | | | 80 | 6.8 | 9.52 | 1.68 | 120.08 |
| | яйцо | | 1+1/2,35 | 57 | | | | | |
| | молоко | | 30.8 | 30.8 | | | | | |
| | масло сливочное+ для раздачи | | 3,7+5 | 3,7+5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завт | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 54-7с-2020 | | | 150 | 3.87 | 2.08 | 13.88 | 89.7 |
| | картофель | | 31.2 | 23.4 | | | | | |
| | макаронные изделия | | 4.8 | 4.8 | | | | | |
| | лук | | 4.8 | 3.8 | | | | | |
| | морковь | | 6 | 4.8 | | | | | |
| | масло растительное | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | <i>кости пищевого бульона</i> | | 33 | 33 | | | | | |
| | Биточки из окорочка | 54-6м-2020 | | | 65 | 11.92 | 11.38 | 10.73 | 191.75 |
| | окорочка | | 63 | 55.9 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 12.4 | 12.4 | | | | | |
| | сухари панировочные | | 7.2 | 7.2 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Картофель отварной в молоке | 54-10г-2020 | | | 120 | 3.6 | 4.5 | 21.3 | 139 |
| | картофель | | 119 | 88 | | | | | |
| | молоко | | 36 | 35 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | | | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| | сухофрукты | | 15 | 15 | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| Полдник | Коржики молочные | 492 | | | 75 | 4.89 | 8.43 | 46.48 | 281 |
| | Мука | | 40 | 40 | | | | | |
| | мука на подпыл | | 2.3 | 2.3 | | | | | |
| | сахар | | 21 | 21 | | | | | |
| | маргарин | | 9.6 | 9.6 | | | | | |
| | яйцо | | 2 | 2 | | | | | |
| | молоко | | 7.55 | 7.55 | | | | | |
| | натрий двууглекислый | | 0.6 | 0.6 | | | | | |
| | ванилин | | 0.02 | 0.02 | | | | | |
| | яйцо(для смазки) | | 0.9 | 0.9 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | | 38.13 | 41.41 | 152.22 | 1129.53 |

| 3 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------|------------------------|-------------|----------|-------|-------|-------------------|------|-------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| завтрак | Каша молочная пшениая | 54-6к-2020 | | | 150/5 | 6.13 | 7.63 | 28.25 | 206.13 |
| | крупа пшениая | | 30 | 30 | | | | | |
| | молоко | | 75 | 75 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |

| | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------|-------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | 2 завтрак | 418 | | | 100 | 0.05 | 0 | 10.1 | 42.2 |
| | Фрукт/яблоко | | 100 | 100 | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 86* | | | 200 | 1.57 | 2.18 | 11.67 | 72.6 |
| | крупa рис | | 3 | 3 | | | | | |
| | картофель | | 60 | 45 | | | | | |
| | морковь | | 7.5 | 6 | | | | | |
| | лук | | 7 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| | <i>кости пищевые</i> | | 15 | 15 | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 54-3р-2020 | | | 65/30 | 9.1 | 1.84 | 5.53 | 74.32 |
| | минтай | | 76 | 50 | | | | | |
| | хлеб | | 12.4 | 12.4 | | | | | |
| | яйцо | | 4.3 | 4.3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | Горошница | 54-21г-2020 | | | 120 | 11.6 | 1 | 27 | 163.8 |
| | горох | | 60 | 60 | | | | | |
| | Соус томатный | 228 | | | 30 | 0.16 | 1.1 | 1.57 | 16.85 |
| | мука | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | томат-пюре | | 4.5 | 4.5 | | | | | |
| | сахар | | 0.3 | 0.3 | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 233 | | | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.25 |
| | концентрат киселя | | 18 | 18 | | | | | |
| | сахар | | 7.5 | 7.5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 |
| | Печенье | пром | | | 30 | 2.28 | 2.94 | 22.32 | 125.1 |
| полдник | Молоко кипяченое | 72 | | | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 79.5 |
| | Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | |
| | соль | | 2.25 | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | | 35.71 | 18.36 | 131.34 | 891.22 |

| 4 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------|------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| завтрак | Каша молочная манная | 90 | | | 150/5 | 4.65 | 6.04 | 23.32 | 166.52 |
| | крупa манная | | 13 | 13 | | | | | |
| | молоко | | 79.5 | 79.5 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 54-4гн-2020 | | | 150 | 1.1 | 0.8 | 6.4 | 37.7 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | молоко | | 45 | 45 | | | | | |
| | сахар | | 8.3 | 8.3 | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 86* | | | 150 | 1.18 | 1.64 | 8.75 | 54.45 | |
| крупa пшено | | 3 | 3 | | | | | | |
| картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| морковь | | 7.5 | 6 | | | | | | |
| лук | | 7 | 6 | | | | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Гуляш из отварного мяса | 293 | | | 120 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 | |
| грудка | | 99 | 75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------|--------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| обед | морковь | | 25 | 20 | | | | | |
| | лук | | 12 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | томат | | 4 | 4 | | | | | |
| | мука | | 3 | 3 | | | | | |
| | Макаронны отварные | 54-1г-2020 | | | 120 | 4.3 | 3.9 | 26.2 | 157.4 |
| | макаронные изделия | | 42 | 42 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Соус томатный | 228 | | | 30 | 0.16 | 1.1 | 1.57 | 16.85 |
| | мука | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | томат | | 4.5 | 4.5 | | | | | |
| | сахар | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | | | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| | сухофрукты | | 15 | 15 | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| полдник | Пирожок печеный с яблоком | 294 | | | 70 | 5.4 | 4.5 | 33.7 | 197.5 |
| | мука | | 36.4 | 36.4 | | | | | |
| | яйцо | | 1.4 | 1.4 | | | | | |
| | сахар | | 2.1 | 2.1 | | | | | |
| | соль | | 0.1 | 0.1 | | | | | |
| | молоко | | 16.1 | 16.1 | | | | | |
| | дрожжи | | 1 | 1 | | | | | |
| | маргарин | | 1 | 1 | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | масло растительное для смазки | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков | | 1/40шт | 1 | | | | | |
| | Фарш яблочный | 384 | | | 23.8 | 0.05 | 0.1 | 3.9 | 26.4 |
| | яблоко свежее | | 31.5 | 21.7 | | | | | |
| | сахар | | 2.8 | 2.8 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак , полдник= | | | | | 34.56 | 29.95 | 137.83 | 967.7 | |

| 5 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|-------------------|-----------------------------------|----------------------|----------|------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 54-16к-2020 | | | 150/4 | 3.75 | 4.4 | 17.9 | 126.8 |
| | крупа рисовая | | 10 | 10 | | | | | |
| | крупа пшенная | | 8 | 8 | | | | | |
| | молоко | | 76.5 | 76.5 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 54-23-ги-2020 | | | 150 | 2.3 | 1.9 | 8.2 | 58.9 |
| | кофейный напиток | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | молоко | | 60 | 60 | | | | | |
| | сахар | | 8.3 | 8.3 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | | |
| Свекольник | 54-18с-2020 | | | 150 | 1.35 | 3.21 | 7.99 | 66.23 | |
| свекла | | 48 | 38 | | | | | | |
| картофель | | 35 | 26 | | | | | | |
| морковь | | 8 | 6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------|----------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| обед | лук | | 8 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| | сахар | | 1 | 1 | | | | | |
| | томат | | 2 | 2 | | | | | |
| | Жаркое по- домашнему | 54-9м-2020 | | | 170 | 17 | 15.87 | 14.45 | 270.16 |
| | окорочка | | 99 | 75 | | | | | |
| | лук | | 12 | 10 | | | | | |
| | картофель | | 155 | 116 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 233 | | | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.25 |
| | концентрат киселя | | 18 | 18 | | | | | |
| | сахар | | 7.5 | 7.5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| полдник | Булочка "Ванильная" | 273 | | | 60 | 8.81 | 5.45 | 35 | 215.2 |
| | мука на подпыл | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | мука | | 39.3 | 39.3 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | маргарин | | 5 | 5 | | | | | |
| | яйцо для смазки | | 1/33шт | 1.2 | | | | | |
| | яйцо | | 1/17 шт. | 2.4 | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | соль | | 0.8 | 0.8 | | | | | |
| | дрожжи | | 0.8 | 0.8 | | | | | |
| | ванилин | | 0.03 | 0.03 | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 72 | | | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 79.5 |
| | Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | 44.06 | 40.13 | 131.89 | 1114.04 | |

| 6 | Наименование продуктов | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал | |
|------------------|---|--------------------|--------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | | У |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 99 | | | 150/4 | 9.8 | 13.94 | 41.73 | 331.58 |
| | крупа ячневая | | 33.6 | 33.6 | | | | | |
| | молоко | | 75 | 75 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | | |
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 54-5с-2020 | | | 150 | 6.48 | 3.24 | 10.43 | 96.75 |
| | макаронные изделия | | 6 | 6 | | | | | |
| | картофель | | 60 | 48 | | | | | |
| | морковь | | 6 | 4 | | | | | |
| | лук | | 3 | 2.5 | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| | фрикадельки | | | | | | | | |
| | грудка | | 39 | 29 | | | | | |
| | яйцо | | 1/20шт | 2 | | | | | |
| | лук | | 3 | 2.5 | | | | | |
| | Птица тушеная | 318 | | | 60/50 | 12.77 | 10.94 | 3.52 | 165 |
| | окорочка | | 105 | | | | | | |
| | Соус томатный | 228 | | | 50 | 0.26 | 1.8 | 2.62 | 28.08 |
| масло сливочное | | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| мука | | 2.5 | 2.5 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|--------------|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| томат | | 7.5 | 7.5 | | | | | |
| сахар | | 1 | 1 | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 54-4г-2020 | | | 100 | 5.5 | 4.17 | 24 | 155.83 |
| крупа гречневая | | 30 | 30 | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 54-1хп-2020 | | | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| сухофрукты | | 15 | 15 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 |
| Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом | 454 | 60 | | 60 | 3.45 | 1.4 | 33.33 | 159.6 |
| мука + на паодпыл | | 28+1 | 28+1 | | | | | |
| дрожжи | | 1 | 1 | | | | | |
| сахар | | 2 | 2 | | | | | |
| соль | | 0.3 | 0.3 | | | | | |
| яйцо | | 3 | 3 | | | | | |
| масло растительное для смазки листов, | | 1 | 1 | | | | | |
| маргарин | | 3 | 3 | | | | | |
| яйцо для смазки | | 1.3 | 1.3 | | | | | |
| повидло | пром | 25 | 25 | | | | | |
| Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| Витамин"С" | | 0.035 | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | 45.31 | 40.99 | 173.78 | 1244.84 |

| 7 | Наименование продуктов | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------|---------|------------|-------------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|
| | | ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | | У |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 98 | | | 150/5 | 3.84 | 4.96 | 24.46 | 157.6 |
| | крупа рисовая | | 23 | 23 | | | | | |
| | молоко | | 80 | 80 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| обед | 2 завтрак | | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | |
| | Суп гороховый | 36 | | | 150 | 1.4 | 2.33 | 8.17 | 59.27 |
| | горох | | 13 | 12 | | | | | |
| | картофель | | 40 | 30 | | | | | |
| | морковь | | 7.5 | 6 | | | | | |
| | лук | | 7.5 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 134 | | | 65 | 8.87 | 1.65 | 5.81 | 73.55 |
| | минтай | | 76 | 48 | | | | | |
| | хлеб | | 11 | 11 | | | | | |
| | молоко | | 9 | 9 | | | | | |
| | яйцо | | 1/13шт. | 3 | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | Картофель в молоке | 54-10г-2020 | | | 120 | 3.6 | 4.5 | 21.3 | 139 |
| | картофель | | 119 | 88 | | | | | |
| молоко | | 36 | 35 | | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 233 | | | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.25 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------|----------|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | концентрат киселя | | 18 | 18 | | | | | |
| | сахар | | 7.5 | 7.5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 |
| Полдник | Булочка "Ванильная" | 273 | | | 60 | 8.81 | 5.45 | 35 | 215.2 |
| | мука на подпыл | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | мука | | 39.3 | 39.3 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | маргарин | | 5 | 5 | | | | | |
| | яйцо для смазки | | 1/33шт | 1.2 | | | | | |
| | яйцо | | 1/17 шт. | 2.4 | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | соль | | 0.8 | 0.8 | | | | | |
| | дрожжи | | 0.8 | 0.8 | | | | | |
| | ванилин | | 0.03 | 0.03 | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 72 | | | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 79.5 |
| | Витамин "С" | | 0.035 | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | | 37.47 | 28.19 | 147.89 | 1040.97 |

| № | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|----------|-----------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 70 | | | 150/5 | 4.53 | 5.45 | 25.71 | 170.37 |
| | крупа пшеничная | | 30 | 30 | | | | | |
| | молоко | | 75 | 75 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 5.2 | 5.2 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| | Фрукт/яблоко | | 100 | 100 | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 86* | | | 150 | 1.18 | 1.64 | 8.75 | 54.45 |
| | крупа рисовая | | 3 | 3 | | | | | |
| | картофель | | 60 | 45 | | | | | |
| | морковь | | 7.5 | 6 | | | | | |
| | лук | | 7 | 6 | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| | <i>кости пищевые</i> | | 15 | 15 | | | | | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 54-17м-2020 | | | 120 | 13.8 | 6.5 | 19.3 | 192 |
| | окорочка | | 68 | 51 | | | | | |
| | картофель | | 153 | 115/112 | | | | | |
| | яйцо | | 1/13 | 3 | | | | | |
| | лук | | 10 | 8 | | | | | |
| | масло сливочное | | 7 | 7 | | | | | |
| | сухари | | 2 | 2 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | | | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 |
| сухофрукты | | 15 | 15 | | | | | | |
| сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| Ужин | Булочка дорожная | 453 | | | 60 | 4.06 | 8.37 | 31.28 | 217.2 |
| | мука/ на подпыл | | 38,7/1,1 | 38,7/1,1 | | | | | |
| | сахар | | 7.2 | 7.2 | | | | | |
| | маргарин/для смазки | | 9/1,1 | 9/1,1 | | | | | |
| | соль | | 0.4 | 0.4 | | | | | |
| | дрожжи | | 0.9 | 0.9 | | | | | |
| | Крошка | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------------------|-------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Полдн | маргарин | | 6 | 6 | | | | | |
| | мука | | 6 | 6 | | | | | |
| | масло растительное для листов | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Витамины"С" | | 0.035 | | | | | | |
| | соль | | 2.25 | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | 30.62 | 27.46 | 143.19 | 942.02 | |

| 9 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------|-----------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 54-1о-2020 | | | 80 | 6.8 | 9.52 | 0.168 | 120.08 |
| | яйцо | | 1+1/42 | 57 | | | | | |
| | молоко | | 19.7 | 19.7 | | | | | |
| | масло сливочное+ для раздачи | | 3,7+5 | 3,7+5 | | | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 54-4гн-2020 | | | 150 | 1.1 | 0.8 | 6.4 | 37.7 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | молоко | | 45 | 45 | | | | | |
| | сахар | | 8.3 | 8.3 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| обед | 2 завтрак | | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 54-2с-2020 | | | 150 | 3.53 | 4.25 | 7.59 | 82.77 |
| | свекла | | 30 | 24 | | | | | |
| | капуста свежая | | 15 | 12 | | | | | |
| | картофель | | 17 | 12 | | | | | |
| | морковь | | 8 | 6 | | | | | |
| | лук | | 4 | 3 | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0.02 | 0.02 | | | | | |
| | сахар | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | <i>кости пищевые для бульона</i> | | 15 | 15 | | | | | |
| | Тефтели | 54-15м-2020 | | | 65 | 8.56 | 8.56 | 7.9 | 144.19 |
| | окорочка | | 57.6 | 42.9 | | | | | |
| | крупа рисовая | | 5.5 | 5.5 | | | | | |
| | лук | | 22.8 | 20.5 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4.6 | 4.6 | | | | | |
| | мука | | 4.6 | 4.6 | | | | | |
| | Соус томатный | 228 | | | 30 | 0.16 | 1.1 | 1.57 | 16.85 |
| | масло сливочное | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | мука | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | томат | | 4.5 | 4.5 | | | | | |
| | сахар | | 0.5 | 0.5 | | | | | |
| | Макаронны отварные | 54-1г-2020 | | | 120 | 4.3 | 3.9 | 26.2 | 157.4 |
| | макаронные изделия | | 42 | 42 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Кисель из концентрата ТК№233 | 233 | | | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 89.25 |
| концентрат киселя | | 18 | 18 | | | | | | |
| сахар | | 7.5 | 7.5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный или | | | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| дник | Печенье/пряник | пром | | | 30 | 2.28 | 2.94 | 22.32 | 125.1 |
| | Молоко кипяченое | 72 | | | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 79.5 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|-------|--|--|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Пол. | Витамин "С" | 0.035 | | | | | | |
| | соль | 2.25 | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | 37.58 | 40.37 | 120.5 | 1060.84 |

| 10 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|--|---|----------------------|----------|------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 54-16к-2020 | | | 150/4 | 3.75 | 4.4 | 17.9 | 126.8 |
| | крупа рисовая | | 10 | 10 | | | | | |
| | крупа пшеничная | | 8 | 8 | | | | | |
| | молоко | | 76.5 | 76.5 | | | | | |
| | сахар | | 4 | 4 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 54-23-ги-2020 | | | 150 | 2.3 | 1.9 | 8.2 | 58.9 |
| | кофейный напиток | | 1.5 | 1.5 | | | | | |
| | молоко | | 60 | 60 | | | | | |
| | сахар | | 8.3 | 8.3 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 1 | | | 20/5 | 1.53 | 4.72 | 9.14 | 85 |
| | хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок 0,2 | 418 | 1 | 1 | 200 | | | | | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 54-7с-2020 | | | 150 | 3.87 | 2.08 | 13.88 | 89.7 |
| | картофель | | 31.2 | 23.4 | | | | | |
| | макаронные изделия | | 4.8 | 4.8 | | | | | |
| | лук | | 4.8 | 3.8 | | | | | |
| | морковь | | 6 | 4.8 | | | | | |
| | масло растительное | | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| | <i>кости пищевые для бульона</i> | | 33 | 33 | | | | | |
| | Гуляш из отварного мяса | 293 | | | 120 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 |
| | окорочка | | 99 | 75 | | | | | |
| | морковь | | 25 | 20 | | | | | |
| | лук | | 12 | 10 | | | | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | |
| | мука | | 3 | 3 | | | | | |
| | Горошница | 54-21г-2020 | | | 120 | 11.6 | 1 | 27 | 163.8 |
| горох | | 60 | 60 | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | | | 150 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.8 | |
| сухофрукты | | 15 | 15 | | | | | | |
| сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный или | | 30 | 30 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 2.55 | 0.48 | 10.02 | 52.2 | |
| Полдник | Булочка Домашняя" | 274 | | | 60 | 4.37 | 7.07 | 36.8 | 228.2 |
| | Мука | | 39 | 39 | | | | | |
| | Мука на подпыл | | 2 | 2 | | | | | |
| | Сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Сахар (для отделки) | | 2 | 2 | | | | | |
| | Маргарин | | 9 | 9 | | | | | |
| | Яйцо(для смазки) | | 1/36шт | 1.2 | | | | | |
| | Соль | | 0.4 | 0.4 | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0.7 | 0.7 | | | | | |
| | Дрожжи | | 1 | 1 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 54-2ги-2020 | | | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 19.6 |
| | чай | | 0.45 | 0.45 | | | | | |
| | сахар | | 7 | 7 | | | | | |
| | Витамин "С" | | 0.035 | | | | | | |
| соль | | 2.25 | | | | | | | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= | | | | | 48.26 | 34.36 | 161.09 | 1144.8 | |