

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

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
завтрак	<b>Омлет натуральный</b>	<b>54-1о-2020</b>			<b>80</b>	<b>6.8</b>	<b>9.52</b>	<b>1.68</b>	<b>120.08</b>
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		30.8	30.8					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>54-2ги-2020</b>			<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>4.8</b>	<b>19.6</b>
	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					
<b>2 завтрак</b>									
	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							
<b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b>						<b>38.13</b>	<b>41.41</b>	<b>152.22</b>	<b>1129.53</b>

3	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная пшеница	54-6к-2020			150/5	6.13	7.63	28.25	206.13
	крупа пшеница		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					
	<b>2 завтрак</b>	<b>418</b>			<b>100</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.2</b>
	Фрукт/яблоко		100	100					
	<b>Суп картофельный с крупой</b>	<b>86*</b>			<b>200</b>	<b>1.57</b>	<b>2.18</b>	<b>11.67</b>	<b>72.6</b>
	крупa рис		3	3					
	картофель		60	45					
	морковь		7.5	6					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	<i>кости пищевые</i>		15	15					
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>54-3р-2020</b>			<b>65/30</b>	<b>9.1</b>	<b>1.84</b>	<b>5.53</b>	<b>74.32</b>
	минтай		76	50					
	хлеб		12.4	12.4					
	яйцо		4.3	4.3					
	масло сливочное		1.2	1.2					
	<b>Горошница</b>	<b>54-21г-2020</b>			<b>120</b>	<b>11.6</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>163.8</b>
	горох		60	60					
	<b>Соус томатный</b>	<b>228</b>			<b>30</b>	<b>0.16</b>	<b>1.1</b>	<b>1.57</b>	<b>16.85</b>
	мука		1.5	1.5					
	масло сливочное		1.5	1.5					
	томат-пюре		4.5	4.5					
	сахар		0.3	0.3					
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>233</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.5</b>	<b>89.25</b>
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7.5	7.5					
	<b>Хлеб пшеничный или</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.55</b>	<b>0.48</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>
	<b>Печенье</b>	<b>пром</b>			<b>30</b>	<b>2.28</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>
полдник	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>72</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>7.2</b>	<b>79.5</b>
	<b>Витамин"С"</b>		0.035						
	соль		2.25						
<b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b>						<b>35.71</b>	<b>18.36</b>	<b>131.34</b>	<b>891.22</b>

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

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

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

обед	лук		8	6					
	масло растительное		3	3					
	сахар		1	1					
	томат		2	2					
	<b>Жаркое по- домашнему</b>	<b>54-9м-2020</b>			<b>170</b>	<b>17</b>	<b>15.87</b>	<b>14.45</b>	<b>270.16</b>
	окорочка		99	75					
	лук		12	10					
	картофель		155	116					
	масло сливочное		4	4					
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>233</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.5</b>	<b>89.25</b>
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7.5	7.5					
	<b>Хлеб пшеничный или</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.55</b>	<b>0.48</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	
полдник	<b>Булочка "Ванильная"</b>	<b>273</b>			<b>60</b>	<b>8.81</b>	<b>5.45</b>	<b>35</b>	<b>215.2</b>
	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					
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>72</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>7.2</b>	<b>79.5</b>
	<b>Витамин"С"</b>		0.035						
соль		2.25							
<b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b>					<b>44.06</b>	<b>40.13</b>	<b>131.89</b>	<b>1114.04</b>	

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

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

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

	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7.5	7.5					
	<b>Хлеб пшеничный или</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		30	30	<b>30</b>	<b>2.55</b>	<b>0.48</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>
Полдник	<b>Булочка "Ванильная"</b>	<b>273</b>			<b>60</b>	<b>8.81</b>	<b>5.45</b>	<b>35</b>	<b>215.2</b>
	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					
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>72</b>				<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>7.2</b>
<b>Витамин "С"</b>		0.035							
соль		2.25							
<b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b>						<b>37.47</b>	<b>28.19</b>	<b>147.89</b>	<b>1040.97</b>

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

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

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



Пол.	<b>Витамин "С"</b>		0.035						
	соль		2.25						
<b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b>						<b>37.58</b>	<b>40.37</b>	<b>120.5</b>	<b>1060.84</b>

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