

# МЕНО

Демски каз №1

«16» Октомври 2022

| Забелешка                          |       | век   | год   |
|------------------------------------|-------|-------|-------|
| Клима: подготвен на работа с метри | 150   | 133,5 | 180   |
| Клима: на работа с метри           | 140   | 14,13 | 180   |
| Клима: на работа с метри           | 150   | 34,12 | 30/10 |
| Клима: на работа с метри           | 150   | 46,14 | 66,1  |
| Клима: на работа с метри           | 352,5 | 400   |       |
| Бројот забелешка                   |       |       |       |
| век                                | 100   | 14    | 14    |
| Обект                              |       |       |       |
| Обект: в работен со сметан         | 140   | 186,9 | 200   |
| Обект: в работен со сметан         | 100   | 9,13  | 140   |
| Обект: в работен со сметан         | 50    | 109,5 | 60    |
| Обект: в работен со сметан         | 150   | 5,14  | 180   |
| Обект: в работен со сметан         | 40    | 85,6  | 49,5  |
| Обект: в работен со сметан         | 510   | 609,5 |       |
| Политика                           |       |       |       |
| Политика: в работен со сметан      | 60    | 183,9 | 40    |
| Политика: в работен со сметан      | 150   | 90    | 180   |
| Политика: в работен со сметан      | 410   | 850   |       |
| Уметност                           |       |       |       |
| Уметност: в работен со сметан      | 140   | 105,7 | 160   |
| Уметност: в работен со сметан      | 40    | 65,6  | 180   |
| Уметност: в работен со сметан      | 190   | 41,5  | 110   |
| Уметност: в работен со сметан      | 30    | 40,95 | 40    |
| Уметност: в работен со сметан      | 20    | 38,1  | 80    |
| Уметност: в работен со сметан      | 400   | 443,4 | 190,8 |

# МЕНО

Демски каз №1

«17» Октомври 2022

| Забелешка                          |       | век   | год   |
|------------------------------------|-------|-------|-------|
| Клима: подготвен на работа с метри | 150   | 10,67 | 180   |
| Клима: на работа с метри           | 140   | 14,14 | 180   |
| Клима: на работа с метри           | 150   | 34,12 | 30/10 |
| Клима: на работа с метри           | 150   | 46,14 | 66,1  |
| Клима: на работа с метри           | 352,5 | 400   |       |
| Бројот забелешка                   |       |       |       |
| век                                | 100   | 4,8   | 100   |
| век                                | 4,8   | 100   | 4,8   |
| Обект                              |       |       |       |
| Обект: в работен со сметан         | 140   | 15,14 | 200   |
| Обект: в работен со сметан         | 110   | 148,9 | 180   |
| Обект: в работен со сметан         | 150   | 58,5  | 180   |
| Обект: в работен со сметан         | 40    | 85,6  | 49,5  |
| Обект: в работен со сметан         | 500   | 609,5 |       |
| Политика                           |       |       |       |
| Политика: в работен со сметан      | 80    | 14,3  | 60    |
| Политика: в работен со сметан      | 180   | 108   | 180   |
| Политика: в работен со сметан      | 200   | 850   |       |
| Уметност                           |       |       |       |
| Уметност: в работен со сметан      | 180   | 14,3  | 150   |
| Уметност: в работен со сметан      | 30    | 41,5  | 110   |
| Уметност: в работен со сметан      | 30    | 40,95 | 40    |
| Уметност: в работен со сметан      | 60    | 38,1  | 80    |
| Уметност: в работен со сметан      | 400   | 443,4 | 190,8 |

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

|                         | Завтрак |     | II Завтрак |     | Обед  |     | Полдник |     | Ужин  |     |
|-------------------------|---------|-----|------------|-----|-------|-----|---------|-----|-------|-----|
|                         | грамм   | N   | грамм      | N   | грамм | N   | грамм   | N   | грамм | N   |
| 1 день<br>(понедельник) | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 2 день<br>(вторник)     | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 3 день<br>(среда)       | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 4 день<br>(четверг)     | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 5 день<br>(пятница)     | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 260     | 250 | 450   | 450 |
| 6 день<br>(понедельник) | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 7 день<br>(вторник)     | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 8 день<br>(среда)       | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 9 день<br>(четверг)     | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |
| 10 день<br>(пятница)    | 400     | 400 | 100        | 100 | 600   | 600 | 250     | 250 | 450   | 450 |

для детей дошкольного возраста от 1 до 3-х лет

|                         | Завтрак |     | II Завтрак |     | Обед  |     | Полдник |     | Ужин  |     |
|-------------------------|---------|-----|------------|-----|-------|-----|---------|-----|-------|-----|
|                         | грамм   | N   | грамм      | N   | грамм | N   | грамм   | N   | грамм | N   |
| 1 день<br>(понедельник) | 352     | 350 | 100        | 100 | 500   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 2 день<br>(вторник)     | 352     | 350 | 100        | 100 | 500   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 3 день<br>(среда)       | 352     | 350 | 100        | 100 | 500   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 4 день<br>(четверг)     | 352     | 350 | 100        | 100 | 500   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 5 день<br>(пятница)     | 352     | 350 | 100        | 100 | 505   | 450 | 210     | 200 | 400   | 400 |
| 6 день<br>(понедельник) | 352     | 350 | 100        | 100 | 500   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 7 день<br>(вторник)     | 352     | 350 | 100        | 100 | 510   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 8 день<br>(среда)       | 352     | 350 | 100        | 100 | 510   | 450 | 200     | 200 | 400   | 400 |
| 9 день<br>(четверг)     | 352     | 350 | 100        | 100 | 495   | 450 | 210     | 200 | 400   | 400 |
| 10 день<br>(пятница)    | 352     | 350 | 100        | 100 | 510   | 450 | 205     | 200 | 400   | 400 |

Ведомость контроля за рационом питания с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ Возрастная категория: 3-7 лет (сад)

| Химический состав | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | В среднем за неделю (10 дней) | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 Белки           | 66,69  | 71,54  | 59,93  | 79,44  | 64,3   | 54,91  | 65,67  | 93,42  | 57,38  | 89,5   | 70,278                        |                               |
| 2 Жиры            | 59,02  | 70,7   | 63,72  | 73,3   | 77,71  | 52,4   | 62,94  | 60,02  | 65,79  | 87,26  | 67,286                        |                               |
| 3 Углеводы        | 278,35 | 260,59 | 229,71 | 204,84 | 312,04 | 243,52 | 243,97 | 244,88 | 218,49 | 328,46 | 256,485                       |                               |
| 4 Калорийность    | 1806,4 | 1676,2 | 1915,7 | 1773,5 | 1755,7 | 1629,4 | 1767,2 | 1977,2 | 1704,5 | 2073   | 1807,88                       |                               |

Ведомость контроля за рационом питания с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ Возрастная категория: 1-3 года (ясли)

| Химический состав | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | В среднем за неделю (10 дней) | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 Белки           | 58,26  | 51,5   | 55,24  | 61,79  | 58,84  | 51,56  | 57,81  | 69,11  | 48,58  | 82,75  | 59,544                        |                               |
| 2 Жиры            | 53,92  | 52,21  | 59,19  | 60,85  | 63,52  | 41,51  | 54,91  | 53,9   | 56,69  | 76,79  | 57,349                        |                               |
| 3 Углеводы        | 218,09 | 222,57 | 203,8  | 197,19 | 191,37 | 199,11 | 215,79 | 209,42 | 197,02 | 284,94 | 213,93                        |                               |
| 4 Калорийность    | 1573,7 | 1328,8 | 1632,2 | 1422,8 | 1474   | 1316,1 | 1528,5 | 1570,7 | 1449,4 | 1832,2 | 1512,84                       |                               |

## ЯСЛИ

## ПОНЕДЕЛЬНИК 1

| Наименование блюд                        | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|------------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                          |    |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                           |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Каша рисовая на свежем молоке            | 27 |              |             | 150         | 10,26             | 16,92 | 27,66    | 259,22 |
| Рис                                      |    | 25           | 25          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                   |    | 118          | 118         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                    |    | 5            | 5           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                     |    | 30           | 30          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                     |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                          |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| <b>Кофейный напиток на свежем молоке</b> | 52 |              |             | 170         | 4,04              | 4,32  | 20,6     | 131,46 |
| Кофейный напиток                         |    | 1,65         | 1,65        |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                    |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                   |    | 120          | 120         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                     |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                    | 89 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15  | 13,05    | 34,12  |
| <b>Масло сливочное</b>                   | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08  | 0,06     | 46,27  |
| <b>ИТОГО:</b>                            |    |              |             | 352         | 17,1              | 26,47 | 61,37    | 471,07 |
| <b>II Завтрак</b>                        |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок яблочный                             | 68 |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                              |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Суп овощной с курицей                    | 8  |              |             | 160         | 5,5               | 7,16  | 12,92    | 140,94 |
| Курица                                   |    | 30           | 15          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                                  |    | 12,5         | 8           |             |                   |       |          |        |
| Лук                                      |    | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Капуста                                  |    | 22,5         | 16          |             |                   |       |          |        |
| Картошка                                 |    | 80           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Зеленый горошек                          |    | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                       |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Соль                                     |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                     |    | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| <b>Макароны отварные</b>                 | 77 | 33           | 33          | 100         | 3,47              | 0,3   | 13,4     | 162,46 |
| Масло сливочное                          |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| <b>Гуляш из курицы</b>                   | 89 |              |             | 50          | 12,7              | 3,25  | 3,91     | 97,45  |
| Курица                                   |    | 60           | 42          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                                  |    | 6            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Лук                                      |    | 3,5          | 3           |             |                   |       |          |        |
| Томат                                    |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Мука                                     |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                     |    | 40           | 40          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                     |    | 0,5          | 0,5         |             |                   |       |          |        |
| <b>Компот из изюма и лимона</b>          | 67 |              |             | 150         | 0,21              | 0     | 18,82    | 74,54  |
| Изюм                                     |    | 7            | 7           |             | 0,1               |       | 4,35     | 18,13  |
| Лимон                                    |    | 13           | 10          |             | 0,11              |       | 0,47     | 4,05   |
| Сахар                                    |    | 14           | 14          |             |                   |       | 14       | 52,36  |
| Вода                                     |    | 160          | 160         |             |                   |       |          |        |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       | 40 |              |             | 40          | 1,88              | 0,28  | 19,92    | 85,6   |
| <b>ИТОГО:</b>                            |    |              |             | 500         | 23,76             | 10,99 | 68,97    | 560,99 |
| <b>Полдник</b>                           |    |              |             |             |                   |       |          |        |

|                   |    |     |     |             |              |              |               |               |
|-------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Печенье           |    |     |     | 30          | 2,19         | 6,29         | 16,26         | 147,96        |
| Йогурт            | 58 |     |     | 170         | 8,5          | 2,55         | 5,95          | 86,7          |
| <b>ИТОГО:</b>     |    |     |     | <b>200</b>  | <b>10,69</b> | <b>8,84</b>  | <b>22,21</b>  | <b>234,66</b> |
| Ужин              |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Картофельное пюре | 81 |     |     | 160         | 3,48         | 3,63         | 23,36         | 148,32        |
| Картошка          |    | 225 | 130 |             |              |              |               |               |
| Молоко            |    | 30  | 30  |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное   |    | 3   | 3   |             |              |              |               |               |
| Соль              |    | 1   | 1   |             |              |              |               |               |
| Вода              |    | 50  | 50  |             |              |              |               |               |
| Кабачковая икра   | 20 |     |     | 40          | 0,6          | 3,6          | 3,4           | 48,8          |
| Чай подслащенный  | 55 |     |     | 170         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 20,9          |
| Заварка           |    | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар             |    | 5   | 5   |             |              |              |               |               |
| Вода              |    | 150 | 150 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный    | 39 |     |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>     |    |     |     | <b>400</b>  | <b>6,71</b>  | <b>7,62</b>  | <b>53,54</b>  | <b>258,97</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>     |    |     |     | <b>1552</b> | <b>58,26</b> | <b>53,92</b> | <b>218,09</b> | <b>1573,7</b> |

## ЯСЛИ

## ВТОРНИК 2

| Наименование блюд                      | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|----------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                        |     |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                         |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша рисовая на свежем молоке          | 27  |              |             | 150         | 5,6               | 10,41        | 26,57        | 190,4         |
| Рис                                    |     | 25           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                 |     | 120          | 115         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                  |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                   |     | 20           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                   |     | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                        |     | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Какао на свежем молоке                 | 50  |              |             | 170         | 3,58              | 3,74         | 18,63        | 111,13        |
| Какао                                  |     | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                 |     | 110          | 110         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                  |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                   |     | 40           | 40          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                         | 39  |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| Масло сливочное                        | 38  |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27         |
| <b>ИТОГО:</b>                          |     |              |             | <b>352</b>  | <b>11,98</b>      | <b>19,38</b> | <b>58,31</b> | <b>381,92</b> |
| <b>II Завтрак</b>                      |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Яблоко                                 |     | 113,6        |             | 100         | 1,68              |              | 29,28        | 12            |
| <b>Обед</b>                            |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Щи на мясокостном бульоне со сметанной | 3   |              |             | 160         | 6,49              | 5            | 13,59        | 149,6         |
| Мясо                                   |     | 34           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Капуста                                |     | 55           | 37          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                               |     | 80           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                |     | 17           | 13          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                    |     | 4            | 7           |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                     |     | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Томат                                  |     | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                   |     | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                   |     | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Свекла тушеная                         | 78  |              |             | 90          | 1,53              | 1,67         | 9,72         | 65,61         |
| Свекла                                 |     | 193,5        | 120         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                        |     | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                   |     | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Котлета мясная                         | 101 |              |             | 60          | 6,61              | 5,23         | 9,81         | 98,86         |
| Мясо                                   |     | 75           | 55          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                    |     | 5            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                     |     | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                         |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1/8                               |     | 3,5          | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                   |     | 0,5          | 0,5         |             |                   |              |              |               |
| Компот из свежих яблок                 | 62  |              |             | 150         | 0,12              |              | 13,37        | 51,2          |
| Яблоки                                 |     | 34           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                  |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                   |     | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Хлеб ржаной                            | 40  |              |             | 40          | 1,88              | 0,28         | 19,92        | 85,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                          |     |              |             | <b>500</b>  | <b>16,63</b>      | <b>12,18</b> | <b>66,41</b> | <b>450,87</b> |

|                                           |    |     |     |             |              |              |               |               |
|-------------------------------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Полдник                                   |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Вафли                                     |    |     |     | 25          | 0,8          | 0,7          | 12,88         | 56,25         |
| Молоко                                    |    |     |     | 175         | 5,25         | 5,6          | 8,23          | 105           |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | <b>200</b>  | <b>6,05</b>  | <b>6,3</b>   | <b>21,11</b>  | <b>161,25</b> |
| Ужин                                      |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Твороженная запеканка со сметанным соусом | 33 |     |     | 150/40      | 12,53        | 13,96        | 20,68         | 260,28        |
| Творог                                    |    | 130 | 130 |             |              |              |               |               |
| Молоко                                    |    | 30  | 30  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/6                                  |    | 6   | 6   |             |              |              |               |               |
| Манка                                     |    | 7   | 7   |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 5   | 5   |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное                           |    | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Сметана                                   |    | 30  | 30  |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 3   | 3   |             |              |              |               |               |
| Мука                                      |    | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Чай подслащенный                          | 55 |     |     | 180         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 21,5          |
| Заварка                                   |    | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 5   | 5   |             |              |              |               |               |
| Вода                                      |    | 150 | 150 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный                            | 39 |     |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | <b>400</b>  | <b>15,16</b> | <b>14,35</b> | <b>47,46</b>  | <b>322,73</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                             |    |     |     | <b>1552</b> | <b>51,5</b>  | <b>52,21</b> | <b>222,57</b> | <b>1328,8</b> |

## ЯСЛИ

## СРЕДА 3

| Наименование блюд                 | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-----------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                   |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                    |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша пшеничная на свежем молоке   | 25 |              |             | 150         | 11,71             | 13,27        | 18,31        | 233,53        |
| Пшено                             |    | 25           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                            |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                             |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                              |    | 30           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Соль                              |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                   |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 52 |              |             | 170         | 4,04              | 4,32         | 20,6         | 131,46        |
| Кофейный напиток                  |    | 1,65         | 1,65        |             |                   |              |              |               |
| Сахар                             |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                            |    | 115          | 115         |             |                   |              |              |               |
| Вода                              |    | 55           | 55          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                    | 39 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| Масло сливочное                   | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27         |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | <b>352</b>  | <b>18,55</b>      | <b>22,82</b> | <b>52,02</b> | <b>445,38</b> |
| <b>II Завтрак</b>                 |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Сок фруктовый                     |    |              |             | 100         |                   |              | 12           | 48            |
| <b>Обед</b>                       |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Борщ с мясом со сметанной         | 5  |              |             | 170         | 6,35              | 5,68         | 7,74         | 160,4         |
| Мясо                              |    | 30,6         | 22,5        |             |                   |              |              |               |
| Капуста                           |    | 28           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                          |    | 72,5         | 45          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                           |    | 15           | 12          |             |                   |              |              |               |
| Лук                               |    | 9,9          | 6,3         |             |                   |              |              |               |
| Свекла                            |    | 45           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Томат                             |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Соль                              |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |               |
| Вода                              |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сметана                           |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Голубцы ленивые с курицей         | 97 |              |             | 140         | 8,57              | 12,65        | 20,12        | 285,14        |
| Мясо курицы                       |    | 85           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Капуста                           |    | 120          | 95          |             |                   |              |              |               |
| Рис                               |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Лук                               |    | 8,4          | 5           |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1/8                          |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                   |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Соль                              |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Морковь                           |    | 7            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Компот из лимона                  | 59 |              |             | 150         | 0,36              |              | 15,44        | 58,56         |
| Сахар                             |    | 14           | 14          |             |                   |              |              |               |
| Вода                              |    | 160          | 160         |             |                   |              |              |               |
| Лимон                             |    | 18           | 15          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб ржаной                       | 40 |              |             | 40          | 1,88              | 0,28         | 19,92        | 85,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | <b>500</b>  | <b>17,16</b>      | <b>18,61</b> | <b>63,22</b> | <b>589,7</b>  |

|                     |     |      |     |             |              |              |              |               |
|---------------------|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Полдник             |     |      |     |             |              |              |              |               |
| Гребешок с повидлом | 116 |      |     | 50          | 4,06         | 1,12         | 12,3         | 157,26        |
| Мука                |     | 38   | 38  |             |              |              |              |               |
| Дрожжи              |     | 0,5  | 0,5 |             |              |              |              |               |
| Соль                |     | 0,5  | 0,5 |             |              |              |              |               |
| Сахар               |     | 1    | 1   |             |              |              |              |               |
| Масло сливочное     |     | 1    | 1   |             |              |              |              |               |
| Молоко              |     | 10   | 10  |             |              |              |              |               |
| Яйцо 1/9            |     | 4    | 4   |             |              |              |              |               |
| Масло растительное  |     | 4    | 4   |             |              |              |              |               |
| Повидло             |     | 10   | 10  |             |              |              | 6,1          | 24,4          |
| Молоко              |     |      |     | 150         | 4,5          | 4,8          | 7,05         | 90            |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |      |     | <b>200</b>  | <b>8,56</b>  | <b>5,92</b>  | <b>25,45</b> | <b>271,66</b> |
| Ужин                |     |      |     |             |              |              |              |               |
| Ланша молочная      | 105 |      |     | 180         | 5,74         | 7,62         | 24,19        | 182,94        |
| Вермишель           |     | 20   | 20  |             |              |              |              |               |
| Молоко              |     | 130  | 130 |             |              |              |              |               |
| Сахар               |     | 3    | 3   |             |              |              |              |               |
| Масло сливочное     |     | 4    | 4   |             |              |              |              |               |
| Соль                |     | 0,9  | 0,9 |             |              |              |              |               |
| Вода                |     | 50   | 50  |             |              |              |              |               |
| Яйцо 1/2            |     | 20,5 | 20  | 20          | 2,6          | 3,83         | 0,14         | 32,1          |
| Чай подслащенный    | 55  |      |     | 170         | 0,5          | 0,15         | 5,9          | 21,5          |
| Заварка             |     | 0,5  | 0,5 |             |              |              |              |               |
| Сахар               |     | 5    | 5   |             |              |              |              |               |
| Вода                |     | 150  | 150 |             |              |              |              |               |
| Хлеб пшеничный      | 39  |      |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88        | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |      |     | <b>400</b>  | <b>10,97</b> | <b>11,84</b> | <b>51,11</b> | <b>277,49</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>       |     |      |     | <b>1552</b> | <b>55,24</b> | <b>59,19</b> | <b>203,8</b> | <b>1632,2</b> |

| Наименование блюд                   | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                     |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                      |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша гречневая на<br>свежем молоке  | 29 |              |             | 150         | 10,9              | 10,68        | 24,27        | 167,29        |
| Греча                               |    | 25           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                              |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                               |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                |    | 20           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                     |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Какао на свежем<br>молоке           | 50 |              |             | 170         | 3,58              | 3,74         | 18,63        | 111,13        |
| Какао                               |    | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Молоко                              |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                               |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                |    | 40           | 40          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                      | 39 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| Масло сливочное                     | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27         |
| <b>ИТОГО:</b>                       |    |              |             | <b>352</b>  | <b>17,28</b>      | <b>19,65</b> | <b>56,01</b> | <b>358,81</b> |
| <b>П. Завтрак</b>                   |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Яблоко                              | 73 | 100          | 100         | 100         | 1,68              |              | 29,28        | 12            |
| <b>Обед</b>                         |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Рассольник с курицей<br>со сметаной | 2  |              |             | 170         | 7,01              | 8,27         | 16,88        | 160,86        |
| Курица                              |    | 36           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Рис                                 |    | 5            | 5           |             |                   |              |              |               |
| Картошка                            |    | 80           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                             |    | 16,5         | 13          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                 |    | 10           | 7           |             |                   |              |              |               |
| Огурец                              |    | 30           | 21          |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                     |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Сметана                             |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Рыба под омлетом                    | 92 |              |             | 140         | 11,96             | 12,38        | 1,74         | 267,74        |
| Рыба                                |    | 140          | 88          |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1 шт                           |    | 41           | 41          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                              |    | 60           | 60          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Растительное масло                  |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Компот из кураги                    | 61 |              |             | 150         | 0,66              |              | 19,51        | 79,25         |
| Курага                              |    | 15           | 15          |             |                   |              |              |               |
| Сахар                               |    | 9            | 9           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Хлеб ржаной                         | 40 |              |             | 40          | 1,88              | 5,28         | 19,92        | 85,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                       |    |              |             | <b>500</b>  | <b>21,51</b>      | <b>25,93</b> | <b>58,05</b> | <b>593,45</b> |
| <b>Полдник</b>                      |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                      | 39 |              |             | 20          | 1,52              | 0,12         | 10,44        | 47,2          |
| Сыр                                 | 37 |              |             | 20          | 4,68              | 6            |              | 74,2          |
| Кефир / йогурт                      | 58 |              |             | 160         | 8                 | 2,4          | 5,6          | 81,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                       |    |              |             | <b>200</b>  | <b>14,2</b>       | <b>8,52</b>  | <b>16,04</b> | <b>203</b>    |

|                         |    |     |     |      |       |       |        |        |
|-------------------------|----|-----|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Ужин</b>             |    |     |     |      |       |       |        |        |
| <b>Капуста тушеная</b>  | 83 |     |     | 160  | 1,89  | 4,01  | 10,89  | 161,03 |
| Капуста                 |    | 191 | 120 |      |       |       |        |        |
| Масло сливочное         |    | 3   | 3   |      |       |       |        |        |
| Морковь                 |    | 20  | 14  |      |       |       |        |        |
| Томат                   |    | 2   | 2   |      |       |       |        |        |
| Вода                    |    | 40  | 40  |      |       |       |        |        |
| Соль                    |    | 0,7 | 0,7 |      |       |       |        |        |
| <b>Яйцо 1/2</b>         |    |     |     | 20   | 2,6   | 2,35  | 0,14   | 32,1   |
| <b>Чай подслащенный</b> | 55 |     |     | 190  | 0,5   | 0,15  | 5,9    | 21,5   |
| Заварка                 |    | 0,5 | 0,5 |      |       |       |        |        |
| Сахар                   |    | 5   | 5   |      |       |       |        |        |
| Вода                    |    | 150 | 150 |      |       |       |        |        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | 39 |     |     | 30   | 2,13  | 0,24  | 20,88  | 40,95  |
| <b>ИТОГО:</b>           |    |     |     | 400  | 7,12  | 6,75  | 37,81  | 255,58 |
| <b>ВСЕГО:</b>           |    |     |     | 1552 | 61,79 | 60,85 | 197,19 | 1422,8 |

| Наименование блюд                  | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |            |
|------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
|                                    |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор      |
| <b>Завтрак</b>                     |    |              |             |             |                   |              |              |            |
| Каша «Дружба» на свежем молоке     | 26 |              |             | 150         | 8,83              | 12,79        | 15,64        | 138,1      |
| Рис                                |    | 15           | 15          |             |                   |              |              |            |
| Пшено                              |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |            |
| Молоко                             |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |            |
| Сахар                              |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |            |
| Масло сливочное                    |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |            |
| Вода                               |    | 20           | 20          |             |                   |              |              |            |
| Соль                               |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |            |
| Кофейный напиток на свежем молоке  | 52 |              |             | 170         | 4,04              | 4,32         | 20,6         | 131,46     |
| Кофейный напиток                   |    | 1,65         | 1,65        |             |                   |              |              |            |
| Сахар                              |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |            |
| Молоко                             |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |            |
| Вода                               |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |            |
| Хлеб пшеничный                     | 39 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12      |
| Масло сливочное                    | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27      |
| <b>ИТОГО:</b>                      |    |              |             | <b>352</b>  | <b>15,67</b>      | <b>22,34</b> | <b>49,35</b> | <b>350</b> |
| <b>II Завтрак</b>                  |    |              |             |             |                   |              |              |            |
| Сок фруктовый                      |    |              |             | 100         |                   |              | 12           | 48         |
| <b>Обед</b>                        |    |              |             |             |                   |              |              |            |
| Суп гороховый с мясом              | 4  |              |             | 180         | 7,41              | 8,65         | 10,65        | 171,47     |
| Горох                              |    | 20           | 20          |             |                   |              |              |            |
| Картошка                           |    | 80           | 50          |             |                   |              |              |            |
| Морковь                            |    | 16           | 13          |             |                   |              |              |            |
| Лук                                |    | 10           | 7           |             |                   |              |              |            |
| Масло растительное                 |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |            |
| Мясо                               |    | 34           | 25          |             |                   |              |              |            |
| Соль                               |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |            |
| Вода                               |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |            |
| Печенка аппетитная                 |    |              |             | 90          | 11,67             | 7,46         | 2,49         | 185,94     |
| Печень                             |    | 70           | 50          |             |                   |              |              |            |
| Лук                                |    | 5            | 3           |             |                   |              |              |            |
| Морковь                            |    | 10           | 8           |             |                   |              |              |            |
| Яйцо ½                             |    | 20,5         | 20          |             |                   |              |              |            |
| Молоко                             |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |            |
| Соль                               |    | 0,5          | 0,5         |             |                   |              |              |            |
| Масло сливочное                    |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |            |
| Салат из консервированной кукурузы | 14 |              |             | 45          | 0,73              | 7,7          | 6,14         | 90,17      |
| Кукуруза                           |    | 48           | 45          |             |                   |              |              |            |
| Лук репчатый                       |    | 8,5          | 6,5         |             |                   |              |              |            |
| Масло растительное                 |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |            |
| Компот из изюма и кураги           | 59 |              |             | 150         | 0,46              |              | 19,41        | 77,85      |
| Курага                             |    | 8            | 8           |             |                   |              |              |            |
| Изюм                               |    | 7            | 7           |             |                   |              |              |            |
| Вода                               |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |            |
| Сахар                              |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |            |

|                    |    |      |     |             |              |              |               |              |
|--------------------|----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Хлеб ржаной        | 40 |      |     | 40          | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 85,          |
| <b>ИТОГО:</b>      |    |      |     | <b>505</b>  | <b>22,15</b> | <b>24,09</b> | <b>58,61</b>  | <b>611,0</b> |
| <b>Полдник</b>     |    |      |     |             |              |              |               |              |
| Пирог с яйцом      | 45 |      |     | 60          | 5,75         | 3,12         | 18,11         | 163,         |
| Мука               |    | 36   | 36  |             |              |              |               |              |
| Сахар              |    | 1    | 1   |             |              |              |               |              |
| Масло сливочное    |    | 1    | 1   |             |              |              |               |              |
| Соль               |    | 0,5  | 0,5 |             |              |              |               |              |
| Дрожжи             |    | 0,7  | 0,7 |             |              |              |               |              |
| Молоко             |    | 10   | 10  |             |              |              |               |              |
| Масло растительное |    | 3,5  | 3,5 |             |              |              |               |              |
| Яйцо 1/8           |    | 5    | 5   |             |              |              |               |              |
| Яйцо в начинку 1/3 |    | 13,3 | 13  |             |              |              |               |              |
| Молоко             |    |      |     | 150         | 4,5          | 4,8          | 7,05          | 9            |
| <b>ИТОГО:</b>      |    |      |     | <b>210</b>  | <b>10,25</b> | <b>7,92</b>  | <b>25,16</b>  | <b>253,3</b> |
| <b>Ужин</b>        |    |      |     |             |              |              |               |              |
| Винегрет           | 11 |      |     | 160         | 2,94         | 4,08         | 19,19         | 85,0         |
| Картошка           |    | 100  | 62  |             |              |              |               |              |
| Свекла             |    | 80   | 54  |             |              |              |               |              |
| Морковь            |    | 22   | 16  |             |              |              |               |              |
| Огурец соленый     |    | 30   | 20  |             |              |              |               |              |
| Лук репчатый       |    | 10   | 7   |             |              |              |               |              |
| Масло растительное |    | 4    | 4   |             |              |              |               |              |
| Соль               |    | 1    | 1   |             |              |              |               |              |
| Яйцо 1 шт.         |    | 41   | 40  | 40          | 5,2          | 4,7          | 0,28          | 64,          |
| Чай подслащенный   | 55 |      |     | 170         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 21,          |
| Заварка            |    | 0,5  | 0,5 |             |              |              |               |              |
| Сахар              |    | 5    | 5   |             |              |              |               |              |
| Вода               |    | 150  | 150 |             |              |              |               |              |
| Хлеб пшеничный     | 39 |      |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,9         |
| <b>ИТОГО:</b>      |    |      |     | <b>400</b>  | <b>10,77</b> | <b>9,17</b>  | <b>46,25</b>  | <b>211,7</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>      |    |      |     | <b>1567</b> | <b>58,84</b> | <b>63,52</b> | <b>191,37</b> | <b>1474</b>  |

| Наименование блюд                  | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                    |     |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                     |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Омлет с маслом сливочным           | 23  |              |             | 120         | 7,9               | 3,17  | 9,16     | 137,78 |
| Масло сливочное                    |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Молоко                             |     | 80           | 80          |             |                   |       |          |        |
| Яйцо                               |     | 47           | 41          |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,07         | 0,07        |             |                   |       |          |        |
| Салат из консервированной кукурузы | 14  |              |             | 40          | 0,73              | 7,7   | 6,14     | 90,17  |
| Кукуруза                           |     | 48           | 45          |             |                   |       |          |        |
| Лук репчатый                       |     | 8,5          | 6,5         |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                 |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Чай сладкий                        | 55  |              |             | 160         | 0,5               | 0,15  | 11,8     | 42,4   |
| Заварка                            |     | 0,5          | 0,5         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                              |     | 9            | 9           |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                     | 39  |              |             | 25          | 1,9               | 0,15  | 13,05    | 34,12  |
| Масло сливочное                    | 38  |              |             | 7           | 0,9               | 5,08  | 0,06     | 46,27  |
| <b>ИТОГО:</b>                      |     |              |             | 352         | 11,93             | 16,25 | 40,21    | 350,74 |
| <b>II Завтрак</b>                  |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок яблочный                       |     |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                        |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Суп куриный                        | 6   |              |             | 160         | 4,28              | 5,15  | 9,8      | 137,2  |
| Курица                             |     | 30           | 22          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                            |     | 17,5         | 13          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                    |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Картошка                           |     | 80           | 40          |             |                   |       |          |        |
| Лук                                |     | 10           | 6           |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,7          | 0,7         |             |                   |       |          |        |
| Греча отварная со сливочным маслом | 111 |              |             | 100         | 4,08              | 3,42  | 25,48    | 73,94  |
| Гречка                             |     | 40           | 40          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                    |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Гуляш из курицы                    | 89  |              |             | 50          | 12,7              | 6,25  | 3,91     | 97,43  |
| Курица                             |     | 68           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                            |     | 6            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Лук                                |     | 3,5          | 3           |             |                   |       |          |        |
| Томат                              |     | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Мука                               |     | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 40           | 40          |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,5          | 0,5         |             |                   |       |          |        |
| Компот из кураги                   | 60  |              |             | 150         | 0,66              | 0     | 19,51    | 79,25  |
| Курага                             |     | 15           | 15          |             |                   |       |          |        |
| Сахар                              |     | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                        | 40  |              |             | 40          | 1,88              | 0,28  | 19,92    | 85,6   |
| <b>ИТОГО:</b>                      |     |              |             | 500         | 23,6              | 15,1  | 78,62    | 473,42 |

|                  |    |      |      |             |              |              |               |               |
|------------------|----|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Полдник          |    |      |      |             |              |              |               |               |
| Пряник           |    |      |      | 30          | 1,29         | 0,42         | 21,75         | 94,           |
| Ряженка          |    |      |      | 170         | 8,5          | 2,55         | 5,95          | 86,           |
| <b>ИТОГО:</b>    |    |      |      | <b>200</b>  | <b>9,79</b>  | <b>2,97</b>  | <b>27,7</b>   | <b>180,9</b>  |
| Ужин             |    |      |      |             |              |              |               |               |
| Овощное рагу     | 95 |      |      | 160         | 2,81         | 3,2          | 10,4          | 151,          |
| Капуста          |    | 80   | 46   |             |              |              |               |               |
| Картошка         |    | 160  | 80   |             |              |              |               |               |
| Морковь          |    | 39,7 | 22,9 |             |              |              |               |               |
| Лук репчатый     |    | 16,8 | 10,5 |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное  |    | 3,5  | 3,5  |             |              |              |               |               |
| Соль             |    | 1    | 1    |             |              |              |               |               |
| Вода             |    | 90   | 90   |             |              |              |               |               |
| Томатная паста   |    | 2    | 2    |             |              |              |               |               |
| Кабачковая икра  | 20 |      |      | 40          | 0,8          | 3,6          | 3,4           | 48,           |
| Чай подслащенный | 55 |      |      | 170         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 21,           |
| Заварка          |    | 0,5  | 0,5  |             |              |              |               |               |
| Сахар            |    | 5    | 5    |             |              |              |               |               |
| Вода             |    | 150  | 150  |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный   | 39 |      |      | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,9          |
| <b>ИТОГО:</b>    |    |      |      | <b>400</b>  | <b>6,24</b>  | <b>7,19</b>  | <b>40,58</b>  | <b>263,05</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>    |    |      |      | <b>1552</b> | <b>51,56</b> | <b>41,51</b> | <b>199,11</b> | <b>1316,1</b> |

| Наименование блюд                              | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|------------------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                                 |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша пшенная на свежем молоке                  | 25 |              |             | 150         | 10,77             | 8,02         | 18,31        | 233,53        |
| Пшено                                          |    | 25           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                         |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                          |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                           |    | 30           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                           |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                                |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Какао на свежем молоке                         | 50 |              |             | 170         | 3,58              | 3,74         | 18,63        | 111,13        |
| Какао                                          |    | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                         |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                          |    | 9            | 9           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                           |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                                 | 39 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| Масло сливочное                                | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27         |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |    |              |             | <b>352</b>  | <b>17,15</b>      | <b>16,99</b> | <b>50,05</b> | <b>425,05</b> |
| <b>II Завтрак</b>                              |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Яблоко                                         |    |              |             | 100         | 1,68              |              | 29,28        | 12            |
| <b>Обед</b>                                    |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Свекольник на мясокостном бульоне со сметанной | 9  |              |             | 170         | 6,23              | 9,86         | 14,98        | 166,94        |
| Свекла                                         |    | 67,5         | 45          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                       |    | 72           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                        |    | 16           | 13          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                            |    | 8,5          | 7           |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                             |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Томат                                          |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                           |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                           |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Мясо на кости                                  |    | 34           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                        |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Картофельное пюре с сливочным маслом           | 81 |              |             | 100         | 1,87              | 2,21         | 14,3         | 91,33         |
| Картошка                                       |    | 185          | 100         |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                         |    | 20           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                                |    | 2,5          | 2,5         |             |                   |              |              |               |
| Соль                                           |    | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                           |    | 45           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Гуляш из печени                                | 87 |              |             | 50          | 7,1               | 4,87         | 1,05         | 100,75        |
| Печень                                         |    | 60           | 40          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                            |    | 8            | 6           |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                        |    | 10           | 7           |             |                   |              |              |               |
| Томат                                          |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                           |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Мука                                           |    | 2,5          | 2,5         |             |                   |              |              |               |
| Соль                                           |    | 0,5          | 0,5         |             |                   |              |              |               |
| Компот из свежих яблок                         | 62 |              |             | 150         | 0,12              |              | 13,37        | 51,2          |

|                                           |    |     |     |             |              |              |               |               |
|-------------------------------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Яблоки                                    |    | 34  | 30  |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 9   | 9   |             |              |              |               |               |
| Вода                                      |    | 150 | 150 |             |              |              |               |               |
| Хлеб ржаной                               | 40 |     |     | 40          | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 85,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | <b>510</b>  | <b>17,2</b>  | <b>17,22</b> | <b>63,62</b>  | <b>495,82</b> |
| Подник                                    |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Плюшка                                    |    |     |     | 50          | 2,12         | 1,55         | 18,33         | 182,94        |
| Мука                                      |    | 38  | 38  |             |              |              |               |               |
| Дрожжи                                    |    | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Соль                                      |    | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 1   | 1   |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное                           |    | 1   | 1   |             |              |              |               |               |
| Молоко                                    |    | 10  | 10  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/9                                  |    | 4,4 | 4,4 |             |              |              |               |               |
| Масло растительное                        |    | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Молоко                                    |    |     |     | 150         | 4,5          | 4,8          | 7,05          | 90            |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | <b>200</b>  | <b>6,62</b>  | <b>6,35</b>  | <b>25,38</b>  | <b>272,94</b> |
| Ужин                                      |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Твороженная запеканка со сметанным соусом | 33 |     |     | 150/40      | 12,53        | 13,96        | 20,68         | 260,28        |
| Творог                                    |    | 130 | 130 |             |              |              |               |               |
| Молоко                                    |    | 30  | 30  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/6                                  |    | 6   | 6   |             |              |              |               |               |
| Манка                                     |    | 7   | 7   |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 4,5 | 4,5 |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное                           |    | 3,5 | 3,5 |             |              |              |               |               |
| Сметана                                   |    | 30  | 30  |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 3   | 3   |             |              |              |               |               |
| Мука                                      |    | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Чай подслащенный                          | 55 |     |     | 180         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 21,5          |
| Заварка                                   |    | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар                                     |    | 5   | 5   |             |              |              |               |               |
| Вода                                      |    | 150 | 150 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный                            | 39 |     |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | <b>400</b>  | <b>15,16</b> | <b>14,35</b> | <b>47,46</b>  | <b>322,73</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                             |    |     |     | <b>1562</b> | <b>57,81</b> | <b>54,91</b> | <b>215,79</b> | <b>1528,5</b> |

| Наименование блюд                            | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|----------------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                              |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                               |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша манная на све-<br>жем молоке            | 32 |              |             | 150         | 6,23              | 8,83         | 25,65        | 206,5         |
| Манка                                        |    | 20           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                       |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                        |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                         |    | 30           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                         |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                              |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| <b>Кофейный напиток<br/>на свежем молоке</b> | 52 |              |             | 170         | 4,04              | 4,32         | 20,6         | 131,40        |
| Кофейный напиток                             |    | 1,65         | 1,65        |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                        |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                       |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                         |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        | 89 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| <b>Масло сливочное</b>                       | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,25         |
| <b>ИТОГО:</b>                                |    |              |             | <b>352</b>  | <b>13,07</b>      | <b>18,38</b> | <b>59,36</b> | <b>418,55</b> |
| <b>II Завтрак</b>                            |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Сок фруктовый</b>                         |    |              |             | 100         |                   |              | 12           | 48            |
| <b>Обед</b>                                  |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Рассольник с курицей<br/>со сметанной</b> | 2  |              |             | 180         | 6,66              | 6,11         | 14,78        | 151,14        |
| Курица                                       |    | 30,6         | 22,5        |             |                   |              |              |               |
| Рис                                          |    | 4,5          | 4,5         |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                     |    | 72,45        | 45          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                      |    | 15,8         | 11,7        |             |                   |              |              |               |
| Лук                                          |    | 9,9          | 6,3         |             |                   |              |              |               |
| Огурец соленый                               |    | 27           | 18,9        |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                              |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                         |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                         |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                      |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| <b>Капуста тушенная с<br/>курицей</b>        | 83 |              |             | 140         | 8,95              | 7,38         | 12,74        | 211,78        |
| Капуста                                      |    | 180          | 117         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                              |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                      |    | 20           | 13          |             |                   |              |              |               |
| Томат                                        |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                         |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                         |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Курица                                       |    | 68           | 45          |             |                   |              |              |               |
| <b>Компот из лимона</b>                      | 59 |              |             | 150         | 0,36              |              | 15,44        | 58,50         |
| Сахар                                        |    | 14           | 14          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                         |    | 160          | 160         |             |                   |              |              |               |
| Лимон                                        |    | 18           | 15          |             |                   |              |              |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           | 40 |              |             | 40          | 1,88              | 0,28         | 19,92        | 85,0          |
| <b>ИТОГО:</b>                                |    |              |             | <b>510</b>  | <b>17,85</b>      | <b>13,77</b> | <b>62,88</b> | <b>507,08</b> |
| <b>Полдник</b>                               |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Печенье</b>                               |    |              |             | 25          | 20,8              | 5,9          | 15,25        | 123,5         |
| <b>Молоко</b>                                |    |              |             | 175         | 5,25              | 5,6          | 8,23         | 105           |

|                                         |    |      |     |             |              |              |               |               |
|-----------------------------------------|----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |      |     | <b>200</b>  | <b>26,05</b> | <b>11,5</b>  | <b>23,48</b>  | <b>228,3</b>  |
| Ужин                                    |    |      |     |             |              |              |               |               |
| Макароны отварные<br>с маслом сливочным | 77 |      |     | 120         | 4,18         | 3,86         | 16,12         | 194,9         |
| Макароны                                |    | 40   | 40  |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное                         |    | 3    | 3   |             |              |              |               |               |
| Соль                                    |    | 1    | 1   |             |              |              |               |               |
| Сыр                                     | 36 | 20,5 | 20  | 20          | 4,68         | 6            | 0             | 74,2          |
| Банан 1/2                               |    | 100  | 60  | 60          | 0,65         |              | 8,8           | 37,2          |
| Чай подслащенный                        | 55 |      |     | 170         | 0,5          | 0,15         | 5,9           | 21,5          |
| Заварка                                 |    | 0,5  | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар                                   |    | 5    | 5   |             |              |              |               |               |
| Вода                                    |    | 150  | 150 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный                          | 39 |      |     | 30          | 2,13         | 0,24         | 20,88         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |      |     | <b>400</b>  | <b>12,14</b> | <b>10,25</b> | <b>51,7</b>   | <b>368,8</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                           |    |      |     | <b>1562</b> | <b>69,11</b> | <b>53,9</b>  | <b>209,42</b> | <b>1570,7</b> |

| Наименование блюд                       | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-----------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                         |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                          |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша рисовая на свежем молоке           | 27 |              |             | 150         | 5,6               | 10,41        | 26,57        | 190,4         |
| Рис                                     |    | 25           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                   |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 30           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                         |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Кофейный напиток на свежем молоке       | 52 |              |             | 170         | 4,04              | 4,32         | 20,6         | 131,46        |
| Кофейный напиток                        |    | 1,65         | 1,65        |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                   |    | 9            | 9           |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 120          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                          | 39 |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05        | 34,12         |
| Масло сливочное                         | 38 |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06         | 46,27         |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |              |             | <b>352</b>  | <b>12,44</b>      | <b>19,96</b> | <b>60,28</b> | <b>402,25</b> |
| <b>II Завтрак</b>                       |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Сок фруктовый                           |    |              |             | 100         |                   |              | 12           | 48            |
| <b>Обед</b>                             |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 5  |              |             | 170         | 7,94              | 7,09         | 9,23         | 131,01        |
| Мясо                                    |    | 36           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Капуста                                 |    | 28           | 20          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                |    | 72,5         | 45          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                 |    | 15           | 12          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                     |    | 9,9          | 6,3         |             |                   |              |              |               |
| Свекла                                  |    | 45           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                      |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Томат                                   |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                 |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Суфле из рыбы                           | 92 |              |             | 90          | 6,18              | 4,2          | 2,34         | 122,4         |
| Рыба                                    |    | 90           | 55,9        |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1/2 шт                             |    | 20,5         | 20,5        |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 35           | 35          |             |                   |              |              |               |
| Мука                                    |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 0,35         | 0,35        |             |                   |              |              |               |
| Салат из консервированной кукурузы      | 14 |              |             | 45          | 0,73              | 7,7          | 6,14         | 90,17         |
| Кукуруза                                |    | 48           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Лук репчатый                            |    | 8,5          | 6,5         |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                      |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Компот из изюма и кураги                | 59 |              |             | 150         | 0,46              |              | 19,41        | 77,85         |
| Курага                                  |    | 8            | 8           |             |                   |              |              |               |
| Изюм                                    |    | 7            | 7           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 150          | 150         |             |                   |              |              |               |

|                     |     |     |     |      |       |       |        |        |
|---------------------|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Сахар               |     | 10  | 10  |      |       |       |        |        |
| Хлеб ржаной         | 40  |     |     | 40   | 1,88  | 5,28  | 19,92  | 85     |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |     |     | 495  | 17,19 | 24,27 | 57,04  | 507,0  |
| Полдник             |     |     |     |      |       |       |        |        |
| Гребешок с повидлом | 116 |     |     | 60   | 4,06  | 1,12  | 12,3   | 157,2  |
| Мука                |     | 38  | 38  |      |       |       |        |        |
| Дрожжи              |     | 0,5 | 0,5 |      |       |       |        |        |
| Соль                |     | 0,5 | 0,5 |      |       |       |        |        |
| Сахар               |     | 1   | 1   |      |       |       |        |        |
| Масло сливочное     |     | 1   | 1   |      |       |       |        |        |
| Молоко              |     | 10  | 10  |      |       |       |        |        |
| Яйцо 1/9            |     | 4   | 4   |      |       |       |        |        |
| Масло растительное  |     | 4   | 4   |      |       |       |        |        |
| Повидло             |     | 10  | 10  |      |       |       |        |        |
| Ряженка             | 58  |     |     | 150  | 4,5   | 3,75  | 6,1    | 24,4   |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |     |     | 210  | 8,56  | 4,87  | 24,4   | 257,41 |
| Ужин                |     |     |     |      |       |       |        |        |
| Свекла тушеная      | 78  |     |     | 150  | 2,57  | 2,5   | 16,23  | 108,05 |
| Свекла              |     | 210 | 150 |      |       |       |        |        |
| Масло сливочное     |     | 3   | 3   |      |       |       |        |        |
| Соль                |     | 0,8 | 0,8 |      |       |       |        |        |
| Яйцо                |     | 47  | 40  | 40   | 5,19  | 4,7   | 0,29   | 64,2   |
| Чай подслащенный    | 55  |     |     | 180  | 0,5   | 0,15  | 5,9    | 21,5   |
| Заварка             |     | 0,5 | 0,5 |      |       |       |        |        |
| Сахар               |     | 5   | 5   |      |       |       |        |        |
| Вода                |     | 150 | 150 |      |       |       |        |        |
| Хлеб пшеничный      | 39  |     |     | 30   | 2,13  | 0,24  | 20,88  | 40,95  |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |     |     | 400  | 10,39 | 7,59  | 43,3   | 234,7  |
| <b>ВСЕГО:</b>       |     |     |     | 1557 | 48,58 | 56,69 | 197,02 | 1449,4 |

| Наименование блюд                     | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |               |              |
|---------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|
|                                       |     |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы      | Калор.       |
| <b>Завтрак</b>                        |     |              |             |             |                   |              |               |              |
| Каша «Дружба» на свежем молоке        | 26  |              |             | 150         | 8,83              | 12,79        | 15,64         | 138,15       |
| Рис                                   |     | 15           | 15          |             |                   |              |               |              |
| Пшено                                 |     | 10           | 10          |             |                   |              |               |              |
| Молоко                                |     | 120          | 120         |             |                   |              |               |              |
| Сахар                                 |     | 3            | 3           |             |                   |              |               |              |
| Масло сливочное                       |     | 3            | 3           |             |                   |              |               |              |
| Вода                                  |     | 30           | 30          |             |                   |              |               |              |
| Соль                                  |     | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |               |              |
| Кофейный напиток на свежем молоке     | 52  |              |             | 170         | 4,04              | 4,32         | 20,6          | 131,46       |
| Кофейный напиток                      |     | 1,65         | 1,65        |             |                   |              |               |              |
| Сахар                                 |     | 10           | 10          |             |                   |              |               |              |
| Молоко                                |     | 120          | 120         |             |                   |              |               |              |
| Вода                                  |     | 50           | 50          |             |                   |              |               |              |
| Хлеб пшеничный                        | 39  |              |             | 25          | 1,9               | 0,15         | 13,05         | 34,12        |
| Масло сливочное                       | 38  |              |             | 7           | 0,9               | 5,08         | 0,06          | 46,27        |
| <b>ИТОГО:</b>                         |     |              |             | <b>352</b>  | <b>15,67</b>      | <b>22,34</b> | <b>49,35</b>  | <b>350</b>   |
| <b>II Завтрак</b>                     |     |              |             |             |                   |              |               |              |
| Сок фруктовый                         |     |              |             | 100         |                   |              | 12            | 48           |
| <b>Обед</b>                           |     |              |             |             |                   |              |               |              |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 104 |              |             | 170         | 5,85              | 7,92         | 21,5          | 176,07       |
| Картошка                              |     | 75           | 40          |             |                   |              |               |              |
| Морковь                               |     | 20           | 11,7        |             |                   |              |               |              |
| Рис                                   |     | 10           | 10          |             |                   |              |               |              |
| Масло сливочное                       |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |               |              |
| Лук                                   |     | 9,9          | 6,3         |             |                   |              |               |              |
| Соль                                  |     | 30           | 30          |             |                   |              |               |              |
| Вода                                  |     | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |               |              |
| Рыбные консервы                       |     | 180          | 180         |             |                   |              |               |              |
| Картофельное пюре с маслом сливочным  | 81  |              |             | 110         | 2,06              | 2,43         | 15,73         | 100,46       |
| Картошка                              |     | 200          | 110         |             |                   |              |               |              |
| Молоко                                |     | 20           | 20          |             |                   |              |               |              |
| Масло сливочное                       |     | 2,5          | 2,5         |             |                   |              |               |              |
| Соль                                  |     | 1            | 1           |             |                   |              |               |              |
| Вода                                  |     | 50           | 50          |             |                   |              |               |              |
| Сельдь солёная                        | 112 |              |             | 30          | 37,7              | 19,6         | 24,7          | 329,95       |
| Сельдь                                |     | 36           | 18          |             |                   |              |               |              |
| Лук                                   |     | 14           | 11,8        |             |                   |              |               |              |
| Масло растительное                    |     | 4            | 4           |             |                   |              |               |              |
| Компот из изюма и кураги              | 59  |              |             | 150         | 0,45              |              | 19,5          | 78,62        |
| Курага                                |     | 8            | 8           |             |                   |              |               |              |
| Изюм                                  |     | 7            | 7           |             |                   |              |               |              |
| Вода                                  |     | 150          | 150         |             |                   |              |               |              |
| Сахар                                 |     | 8,5          | 8,5         |             |                   |              |               |              |
| Хлеб ржаной                           | 40  |              |             | 50          | 2,35              | 0,35         | 24,9          | 107          |
| <b>ИТОГО:</b>                         |     |              |             | <b>510</b>  | <b>48,41</b>      | <b>30,3</b>  | <b>106,33</b> | <b>792,1</b> |

|                               |    |       |       |        |       |       |        |        |
|-------------------------------|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Полдник                       |    |       |       |        |       |       |        |        |
| Хлеб пшеничный                | 39 | 25    | 25    | 25     | 1,9   | 0,15  | 13,05  |        |
| Сыр                           | 36 | 20,5  | 20    | 20     | 4,68  | 6     |        | 74     |
| Кисель                        | 54 |       |       | 160    | 0,01  |       | 19,23  | 72,0   |
| Варенье                       |    | 22,5  | 22,5  |        |       |       |        |        |
| Сахар                         |    | 4     | 4     |        |       |       |        |        |
| Вода                          |    | 150   | 150   |        |       |       |        |        |
| Крахмал                       |    | 11,25 | 11,25 |        |       |       |        |        |
| <b>ИТОГО:</b>                 |    |       |       | 205    | 6,59  | 6,15  | 32,28  | 205,8  |
| Ужин                          |    |       |       |        |       |       |        |        |
| Блины со сгущенным<br>молоком |    |       |       | 110/15 | 9,9   | 17,85 | 49,8   | 402,6  |
| Мука                          |    | 50    | 50    |        |       |       |        |        |
| Молоко                        |    | 50    | 50    |        |       |       |        |        |
| Сахар                         |    | 3     | 3     |        |       |       |        |        |
| Дрожжи                        |    | 0,9   | 0,9   |        |       |       |        |        |
| Масло сливочное               |    | 3,5   | 3,5   |        |       |       |        |        |
| Масло растительное            |    | 6,5   | 6,5   |        |       |       |        |        |
| Яйцо 1/8                      |    | 5,8   | 5,2   |        |       |       |        |        |
| Молоко сгущенное              |    | 15    | 15    |        |       |       |        |        |
| Яблоко                        |    |       |       | 100    | 1,68  |       | 29,28  | 12     |
| Чай подслащенный              | 55 |       |       | 175    | 0,5   | 0,15  | 5,9    | 21,4   |
| <b>ИТОГО:</b>                 |    |       |       | 400    | 12,08 | 18    | 84,98  | 436,18 |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |    |       |       | 1567   | 82,75 | 76,79 | 284,94 | 1832,2 |

| Наименование блюд                 | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|-----------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                   |    |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                    |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Каша рисовая на свежем молоке     | 27 |              |             | 180         | 5,91              | 13,47 | 31,57    | 222,12 |
| Рис                               |    | 27,5         | 27,5        |             |                   |       |          |        |
| Молоко                            |    | 135          | 135         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                             |    | 5,5          | 5,5         |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                   |    | 3,5          | 3,5         |             | 0,02              | 3,83  | 0,05     | 34,9   |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 52 |              |             | 180         | 4,2               | 4,57  | 21,8     | 139,2  |
| Кофейный напиток                  |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Сахар                             |    | 12           | 12          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                            |    | 127          | 127         |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 60           | 60          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                    | 89 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                   | 38 |              |             | 10          | 1,28              | 7,25  | 0,09     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | 400         | 13,52             | 25,47 | 69,12    | 468,37 |
| <b>II Завтрак</b>                 |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок яблочный                      | 68 |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                       |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Суп овощной с курицей             | 8  |              |             | 200         | 6,32              | 7,16  | 41,18    | 176,17 |
| Курица                            |    | 36           | 25          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                           |    | 18           | 12          |             |                   |       |          |        |
| Лук                               |    | 13           | 8           |             |                   |       |          |        |
| Капуста                           |    | 29           | 20          |             |                   |       |          |        |
| Картошка                          |    | 89           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Зеленый горошек                   |    | 15,5         | 10          |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Макаронь отварные                 | 77 | 40           | 40          | 120         | 4,16              | 0,36  | 16,8     | 195    |
| Масло сливочное                   |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Гуляш из курицы                   | 89 |              |             | 60          | 15,24             | 3,9   | 4,69     | 116,94 |
| Курица                            |    | 71           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                           |    | 6,5          | 5           |             |                   |       |          |        |
| Лук                               |    | 4,3          | 3           |             |                   |       |          |        |
| Томат                             |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Мука                              |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |       |          |        |
| Компот из изюма и лимона          | 67 |              |             | 180         | 0,23              | 0     | 19,86    | 78,88  |
| Изюм                              |    | 7            | 7           |             | 0,1               |       | 4,35     | 18,13  |
| Лимон                             |    | 15           | 13          |             | 0,13              |       | 0,54     | 4,65   |
| Сахар                             |    | 15           | 15          |             |                   |       | 14,97    | 56,1   |
| Вода                              |    | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                       | 40 |              |             | 40          | 1,88              | 0,28  | 20       | 85,6   |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | 600         | 27,83             | 11,7  | 102,53   | 652,59 |
| <b>Подсвник</b>                   |    |              |             |             |                   |       |          |        |

|                   |    |     |     |             |              |              |               |               |
|-------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Печенье           |    |     |     | 50          | 3,66         | 10,48        | 27,11         | 246,6         |
| Йогурт            | 58 |     |     | 200         | 10           | 3            | 5,83          | 102           |
| <b>ИТОГО:</b>     |    |     |     | <b>250</b>  | <b>13,66</b> | <b>13,48</b> | <b>32,94</b>  | <b>348,6</b>  |
| Ужин              |    |     |     |             |              |              |               |               |
| Картофельное пюре | 81 |     |     | 170         | 3,7          | 3,86         | 24,82         | 157,59        |
| Картошка          |    | 240 | 150 |             |              |              |               |               |
| Молоко            |    | 35  | 35  |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное   |    | 3   | 3   |             |              |              |               |               |
| Соль              |    | 0,7 | 0,7 |             |              |              |               |               |
| Вода              |    | 100 | 100 |             |              |              |               |               |
| Кабачковая икра   | 20 |     |     | 45          | 0,9          | 4,05         | 3,83          | 54,9          |
| Чай подслащенный  | 55 |     |     | 200         | 6,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| Заварка           |    | 0,6 | 0,6 |             |              |              |               |               |
| Сахар             |    | 6,5 | 6,5 |             |              |              |               |               |
| Вода              |    | 180 | 180 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный    | 39 |     |     | 35          | 0,48         | 0,28         | 24,36         | 47,77         |
| <b>ИТОГО:</b>     |    |     |     | <b>450</b>  | <b>11,68</b> | <b>8,37</b>  | <b>61,76</b>  | <b>288,88</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>     |    |     |     | <b>1800</b> | <b>66,69</b> | <b>59,02</b> | <b>278,35</b> | <b>1806,4</b> |

| Наименование блюд                         | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-------------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                           |     |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                            |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша манная на све-<br>жем молоке         | 32  |              |             | 180         | 7,48              | 10,6         | 30,78        | 248,04        |
| Манка                                     |     | 22,5         | 22,5        |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                    |     | 135          | 135         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                     |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                      |     | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                      |     | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                           |     | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Яйцо, 1 шт                                |     | 41           | 40          |             | 5,2               | 4,7          | 0,28         | 64,2          |
| Какао на свежем мо-<br>локе               | 50  |              |             | 180         | 3,84              | 4,16         | 18,9         | 117,6         |
| Какао                                     |     | 1,2          | 1,2         |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                    |     | 127          | 127         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                     |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                      |     | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                            | 39  |              |             | 30          | 2,13              | 0,18         | 15,66        | 40,9          |
| Масло сливочное                           | 38  |              |             | 10          | 1,28              | 7,25         | 0,09         | 66,2          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |     |              |             | <b>400</b>  | <b>19,93</b>      | <b>26,89</b> | <b>65,71</b> | <b>536,96</b> |
| <b>II Завтрак</b>                         |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Яблоко                                    |     | 136,32       |             | 100         | 1,68              |              | 29,28        | 1             |
| <b>Обед</b>                               |     |              |             |             |                   |              |              |               |
| Щи на мясокостном<br>бульоне со сметанной | 3   |              |             | 200         | 7,64              | 5,9          | 16           | 172,5         |
| Мясо                                      |     | 40           | 29,41       |             |                   |              |              |               |
| Капуста                                   |     | 65           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                  |     | 95           | 60          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                   |     | 20           | 15,3        |             |                   |              |              |               |
| Лук                                       |     | 13           | 8,3         |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                        |     | 4,7          | 4,7         |             |                   |              |              |               |
| Томат                                     |     | 2,4          | 2,4         |             |                   |              |              |               |
| Соль                                      |     | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                      |     | 170          | 170         |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                   |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Свекла тушеная                            | 78  |              |             | 100         | 1,7               | 1,86         | 10,8         | 72            |
| Свекла                                    |     | 170          | 100         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                           |     | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                      |     | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |               |
| Котлета мясная                            | 101 |              |             | 70          | 13,69             | 12,58        | 11,01        | 11            |
| Мясо                                      |     | 88,5         | 65          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                       |     | 12,5         | 8           |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                        |     | 5            | 5           |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                            |     | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1/8                                  |     | 4,8          | 4,8         |             |                   |              |              |               |
| Соль                                      |     | 1,2          | 1,2         |             |                   |              |              |               |
| Компот из свежих яб-<br>лок               | 62  |              |             | 180         | 0,14              |              | 16,04        | 64,2          |
| Яблоки                                    |     | 40           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                     |     | 12           | 12          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                      |     | 180          | 180         |             |                   |              |              |               |
| Хлеб ржаной                               | 40  |              |             | 50          | 2,35              | 0,35         | 24,9         | 10            |

|                                           |    |     |     |        |       |       |        |        |
|-------------------------------------------|----|-----|-----|--------|-------|-------|--------|--------|
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | 600    | 25,52 | 20,69 | 78,75  | 533,8  |
| <b>Полдник</b>                            |    |     |     |        |       |       |        |        |
| Вафли                                     |    |     |     | 50     | 1,6   | 1,4   | 25,76  | 112    |
| Молоко                                    |    |     |     | 200    | 6     | 6,4   | 9,4    | 12     |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | 250    | 7,6   | 7,8   | 35,16  | 232,5  |
| <b>Ужин</b>                               |    |     |     |        |       |       |        |        |
| Твороженная запеканка со сметанным соусом | 33 |     |     | 160/50 | 13,36 | 14,9  | 22,06  | 277,6  |
| Творог                                    |    | 140 | 140 |        |       |       |        |        |
| Молоко                                    |    | 30  | 30  |        |       |       |        |        |
| Яйцо 1/5                                  |    | 8   | 8   |        |       |       |        |        |
| Манка                                     |    | 8   | 8   |        |       |       |        |        |
| Сахар                                     |    | 5   | 5   |        |       |       |        |        |
| Масло сливочное                           |    | 5   | 5   |        |       |       |        |        |
| Сметана                                   |    | 35  | 35  |        |       |       |        |        |
| Сахар                                     |    | 3   | 3   |        |       |       |        |        |
| Мука                                      |    | 4   | 4   |        |       |       |        |        |
| Чай подслащенный                          | 55 |     |     | 200    | 0,6   | 0,18  | 8,75   | 28,6   |
| Заварка                                   |    | 0,6 | 0,6 |        |       |       |        |        |
| Сахар                                     |    | 6   | 6   |        |       |       |        |        |
| Вода                                      |    | 200 | 200 |        |       |       |        |        |
| Хлеб пшеничный                            | 39 |     |     | 40     | 2,85  | 0,24  | 20,88  | 54,6   |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |     |     | 450    | 16,81 | 15,32 | 51,69  | 360,86 |
| <b>ВСЕГО:</b>                             |    |     |     | 1800   | 71,54 | 70,7  | 260,59 | 1676,2 |

| Наименование блюд                 | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|-----------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                   |    |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                    |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Каша пшенная на свежем молоке     | 25 |              |             | 180         | 10,77             | 8,02  | 21,67    | 281,7  |
| Пшено                             |    | 27           | 27          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                            |    | 135          | 135         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                             |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                   |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 52 |              |             | 180         | 4,2               | 4,57  | 21,8     | 139,2  |
| Кофейный напиток                  |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Сахар                             |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                            |    | 127          | 127         |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 55           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                    | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                   | 38 |              |             | 10          | 1,27              | 7,25  | 0,08     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | 400         | 18,37             | 20,02 | 59,21    | 527,95 |
| <b>II Завтрак</b>                 |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок фруктовый                     |    |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                       |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Борщ с мясом со сметанной         | 5  |              |             | 200         | 7,48              | 6,68  | 9,11     | 188,6  |
| Мясо                              |    | 34           | 25          |             |                   |       |          |        |
| Капуста                           |    | 30           | 20          |             |                   |       |          |        |
| Картошка                          |    | 80           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                           |    | 20           | 14          |             |                   |       |          |        |
| Лук                               |    | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Свекла                            |    | 48           | 32          |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Томат                             |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Сметана                           |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Голубцы ленивые с курицей         | 97 |              |             | 160         | 9,14              | 13,49 | 21,46    | 304,1  |
| Мясо курицы                       |    | 95           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Капуста                           |    | 130          | 100         |             |                   |       |          |        |
| Рис                               |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Лук                               |    | 9            | 5,5         |             |                   |       |          |        |
| Яйца 1/8                          |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                   |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                |    | 4,5          | 4,5         |             |                   |       |          |        |
| Соль                              |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Морковь                           |    | 10           | 6           |             |                   |       |          |        |
| Компот из лимона                  | 59 |              |             | 190         | 0,45              |       | 19,56    | 74,1   |
| Сахар                             |    | 16,8         | 16,8        |             |                   |       |          |        |
| Вода                              |    | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Лимон                             |    | 21,6         | 18          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                       | 40 |              |             | 50          | 2,35              | 0,35  | 24,9     | 10     |
| <b>ИТОГО:</b>                     |    |              |             | 600         | 19,42             | 20,52 | 75,03    | 673,9  |

|                     |     |     |     |             |              |              |               |               |
|---------------------|-----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Полдник             |     |     |     |             |              |              |               |               |
| Гребешок с повидлом | 116 |     |     | 70          | 5,15         | 5,56         | 16,27         | 232,2         |
| Мука                |     | 45  | 45  |             |              |              |               |               |
| Дрожжи              |     | 1,2 | 1,2 |             |              |              |               |               |
| Соль                |     | 0,5 | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар               |     | 1,5 | 1,5 |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное     |     | 1   | 1   |             |              |              |               |               |
| Молоко              |     | 10  | 10  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/9            |     | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Масло растительное  |     | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Повидло             |     | 10  | 10  |             |              |              | 6,1           | 24,4          |
| Молоко              |     |     |     | 180         | 5,4          | 5,76         | 8,6           | 108           |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |     |     | <b>250</b>  | <b>10,55</b> | <b>11,32</b> | <b>30,97</b>  | <b>364,6</b>  |
| Ужин                |     |     |     |             |              |              |               |               |
| Лепешка молочная    | 105 |     |     | 200         | 6,26         | 7,67         | 27,95         | 199,54        |
| Вермишель           |     | 25  | 25  |             |              |              |               |               |
| Молоко              |     | 140 | 140 |             |              |              |               |               |
| Сахар               |     | 3   | 3   |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное     |     | 4   | 4   |             |              |              |               |               |
| Соль                |     | 0,9 | 0,9 |             |              |              |               |               |
| Вода                |     | 60  | 60  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/2            |     |     |     | 20          | 2,6          | 3,83         | 0,14          | 32,1          |
| Чай подслащенный    | 55  |     |     | 200         | 0,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| Заварка             |     | 0,6 | 0,6 |             |              |              |               |               |
| Сахар               |     | 6   | 6   |             |              |              |               |               |
| Вода                |     | 180 | 180 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный      | 39  |     |     | 30          | 2,13         | 0,18         | 15,66         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |     |     | <b>450</b>  | <b>11,59</b> | <b>11,86</b> | <b>52,5</b>   | <b>301,21</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>       |     |     |     | <b>1800</b> | <b>59,93</b> | <b>63,72</b> | <b>229,71</b> | <b>1915,7</b> |

| Наименование блюд                       | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-----------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                         |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                          |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша гречневая на свежем молоке         | 29 |              |             | 180         | 13,1              | 13,82        | 16,5         | 264,46        |
| Греча                                   |    | 27           | 27          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 135          | 135         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                   |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 30           | 30          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                         |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| <b>Какао на свежем молоке</b>           | 50 |              |             | 180         | 3,84              | 4,16         | 18,9         | 117,67        |
| Какао                                   |    | 1,2          | 1,2         |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 127          | 127         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                   |    | 12           | 12          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                   | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18         | 15,66        | 40,95         |
| <b>Масло сливочное</b>                  | 38 |              |             | 10          | 1,28              | 7,25         | 0,09         | 66,1          |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |              |             | <b>400</b>  | <b>20,35</b>      | <b>25,41</b> | <b>51,15</b> | <b>489,18</b> |
| <b>II Завтрак</b>                       |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Яблоко</b>                           | 73 | 111          | 100         | 100         | 0,4               |              | 10,7         | 42            |
| <b>Обед</b>                             |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Рассольник с курицей со сметаной</b> | 2  |              |             | 200         | 7,75              | 9,08         | 18,5         | 177,45        |
| Курица                                  |    | 40           | 27,7        |             |                   |              |              |               |
| Рис                                     |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                |    | 90           | 60          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                 |    | 20           | 15          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                     |    | 11           | 8           |             |                   |              |              |               |
| Огурец                                  |    | 30           | 21          |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                         |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                 |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 170          | 170         |             |                   |              |              |               |
| <b>Рыба под омлетом</b>                 | 92 |              |             | 170         | 17,71             | 18,08        | 1,84         | 290,7         |
| Рыба                                    |    | 170          | 102         |             |                   |              |              |               |
| Яйцо 1 шт                               |    | 41           | 41          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                  |    | 70           | 70          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                    |    | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Растительное масло                      |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| <b>Компот из кураги</b>                 | 61 |              |             | 180         | 0,8               |              | 24,41        | 95,1          |
| Курага                                  |    | 16,5         | 16,5        |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                   |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                    |    | 180          | 180         |             |                   |              |              |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                      | 40 |              |             | 50          | 2,35              | 0,35         | 24,9         | 107           |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |              |             | <b>600</b>  | <b>28,61</b>      | <b>27,51</b> | <b>69,65</b> | <b>670,25</b> |
| <b>Полдник</b>                          |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                   | 39 |              |             | 40          | 2,85              | 0,24         | 20,88        | 54,6          |
| <b>Сыр</b>                              | 37 |              |             | 25          | 5,85              | 7,5          |              | 92,75         |
| <b>Кефир / йогурт</b>                   | 58 |              |             | 185         | 10                | 3            | 10,3         | 102           |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |              |             | <b>250</b>  | <b>18,7</b>       | <b>10,74</b> | <b>31,18</b> | <b>249,35</b> |

|                  |    |     |     |             |              |             |               |               |
|------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| Ужин             |    |     |     |             |              |             |               |               |
| Капуста тушеная  | 83 |     |     | 170         | 2,73         | 4,52        | 12,25         | 175,5         |
| Капуста          |    | 229 | 135 |             |              |             |               |               |
| Масло сливочное  |    | 3   | 3   |             |              |             |               |               |
| Морковь          |    | 22  | 15  |             |              |             |               |               |
| Томат            |    | 2   | 2   |             |              |             |               |               |
| Вода             |    | 50  | 50  |             |              |             |               |               |
| Соль             |    | 0,8 | 0,8 |             |              |             |               |               |
| Яйцо 1 шт        |    | 41  | 40  | 40          | 5,2          | 4,7         | 0,28          | 64,5          |
| Чай подслащенный | 55 |     |     | 200         | 0,6          | 0,18        | 8,75          | 28,6          |
| Заварка          |    | 0,6 | 0,6 |             |              |             |               |               |
| Сахар            |    | 6   | 6   |             |              |             |               |               |
| Вода             |    | 180 | 180 |             |              |             |               |               |
| Хлеб пшеничный   | 39 |     |     | 40          | 2,85         | 0,24        | 20,88         | 54,5          |
| <b>ИТОГО:</b>    |    |     |     | <b>450</b>  | <b>11,38</b> | <b>9,64</b> | <b>42,16</b>  | <b>322,7</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>    |    |     |     | <b>1800</b> | <b>79,44</b> | <b>73,3</b> | <b>204,84</b> | <b>1773,5</b> |

| Наименование блюд                  | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |             |              |               |
|------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|                                    |    |              |             |             | Белки             | Жиры        | Углеводы     | Калор.        |
| <b>Завтрак</b>                     |    |              |             |             |                   |             |              |               |
| Каша «Дружба» на свежем молоке     | 26 |              |             | 180         | 9,41              | 14,4        | 21,09        | 172,9         |
| Рис                                |    | 14           | 14          |             |                   |             |              |               |
| Пшено                              |    | 13           | 13          |             |                   |             |              |               |
| Молоко                             |    | 135          | 135         |             |                   |             |              |               |
| Сахар                              |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |             |              |               |
| Масло сливочное                    |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |             |              |               |
| Вода                               |    | 30           | 30          |             |                   |             |              |               |
| Соль                               |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |             |              |               |
| Кофейный напиток на свежем молоке  | 52 |              |             | 180         | 4,28              | 4,57        | 21,8         | 139,2         |
| Кофейный напиток                   |    | 2            | 2           |             |                   |             |              |               |
| Сахар                              |    | 12           | 12          |             |                   |             |              |               |
| Молоко                             |    | 127          | 127         |             |                   |             |              |               |
| Вода                               |    | 55           | 55          |             |                   |             |              |               |
| Хлеб пшеничный                     | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18        | 15,66        | 40,95         |
| Масло сливочное                    | 38 |              |             | 10          | 1,27              | 7,25        | 0,08         | 66,1          |
| <b>ИТОГО:</b>                      |    |              |             | <b>400</b>  | <b>17,09</b>      | <b>26,4</b> | <b>58,63</b> | <b>419,15</b> |
| <b>II Завтрак</b>                  |    |              |             |             |                   |             |              |               |
| Сок фруктовый                      |    |              |             | 100         |                   |             | 12           | 48            |
| <b>Обед</b>                        |    |              |             |             |                   |             |              |               |
| Суп гороховый с мясом              | 4  |              |             | 200         | 7,77              | 10,56       | 13,28        | 191,09        |
| Горох                              |    | 25           | 25          |             |                   |             |              |               |
| Картошка                           |    | 80           | 50          |             |                   |             |              |               |
| Морковь                            |    | 20           | 15          |             |                   |             |              |               |
| Лук                                |    | 12           | 8           |             |                   |             |              |               |
| Масло растительное                 |    | 5            | 5           |             |                   |             |              |               |
| Мясо                               |    | 34           | 25          |             |                   |             |              |               |
| Соль                               |    | 1,2          | 1,2         |             |                   |             |              |               |
| Вода                               |    | 200          | 200         |             |                   |             |              |               |
| Печенка аппетитная                 |    |              |             | 100         | 12,58             | 11,1        | 2,53         | 206,6         |
| Печень                             |    | 80           | 60          |             |                   |             |              |               |
| Лук                                |    | 8            | 6           |             |                   |             |              |               |
| Морковь                            |    | 15           | 12          |             |                   |             |              |               |
| Яйцо ½                             |    | 20,5         | 20,5        |             |                   |             |              |               |
| Молоко                             |    | 60           | 60          |             |                   |             |              |               |
| Соль                               |    | 0,5          | 0,5         |             |                   |             |              |               |
| Масло сливочное                    |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |             |              |               |
| Салат из консервированной кукурузы | 14 |              |             | 60          | 0,97              | 10,26       | 8,2          | 120,23        |
| Кукуруза                           |    | 62           | 60          |             |                   |             |              |               |
| Лук репчатый                       |    | 10           | 8           |             |                   |             |              |               |
| Масло растительное                 |    | 3            | 3           |             |                   |             |              |               |
| Компот из изюма и кураги           | 59 |              |             | 190         | 0,57              |             | 24,7         | 99,6          |
| Курага                             |    | 10           | 10          |             |                   |             |              |               |
| Изюм                               |    | 8            | 8           |             |                   |             |              |               |
| Вода                               |    | 180          | 180         |             |                   |             |              |               |
| Сахар                              |    | 10           | 10          |             |                   |             |              |               |

|                         |    |      |      |             |              |              |               |               |
|-------------------------|----|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной             | 40 |      |      | 50          | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 10            |
| <b>ИТОГО:</b>           |    |      |      | <b>600</b>  | <b>24,24</b> | <b>32,27</b> | <b>73,61</b>  | <b>724,52</b> |
| <b>Полдник</b>          |    |      |      |             |              |              |               |               |
| <b>Пирог с яйцом</b>    | 45 |      |      | 80          | 6,66         | 4,02         | 13,11         | 163,          |
| Мука                    |    | 42   | 42   |             |              |              |               |               |
| Сахар                   |    | 1,5  | 1,5  |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное         |    | 1    | 1    |             |              |              |               |               |
| Соль                    |    | 1    | 1    |             |              |              |               |               |
| Дрожжи                  |    | 0,85 | 0,85 |             |              |              |               |               |
| Молоко                  |    | 10   | 10   |             |              |              |               |               |
| Масло растительное      |    | 4    | 4    |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/8                |    | 5    | 4    |             |              |              |               |               |
| Яйцо в начинку 1/2      |    | 20,5 | 20   |             |              |              |               |               |
| Молоко                  |    |      |      | 180         | 6            | 6,4          | 94            | 120           |
| <b>ИТОГО:</b>           |    |      |      | <b>260</b>  | <b>12,66</b> | <b>10,42</b> | <b>107,11</b> | <b>283,8</b>  |
| <b>Ужин</b>             |    |      |      |             |              |              |               |               |
| <b>Винегрет</b>         | 11 |      |      | 190         | 4,26         | 5,85         | 30,92         | 164,89        |
| Картошка                |    | 130  | 83   |             |              |              |               |               |
| Свекла                  |    | 80   | 60   |             |              |              |               |               |
| Морковь                 |    | 30   | 22   |             |              |              |               |               |
| Огурец соленый          |    | 35   | 20   |             |              |              |               |               |
| Лук репчатый            |    | 12   | 8    |             |              |              |               |               |
| Масло растительное      |    | 5    | 5    |             |              |              |               |               |
| Соль                    |    | 1,2  | 1,2  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/2                |    | 20,5 | 20   | 20          | 2,6          | 2,35         | 0,14          | 32,1          |
| <b>Чай подслащенный</b> | 55 |      |      | 200         | 0,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| Заварка                 |    | 0,6  | 0,6  |             |              |              |               |               |
| Сахар                   |    | 6    | 6    |             |              |              |               |               |
| Вода                    |    | 180  | 180  |             |              |              |               |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | 39 |      |      | 40          | 2,85         | 0,24         | 20,88         | 54,6          |
| <b>ИТОГО:</b>           |    |      |      | <b>450</b>  | <b>10,31</b> | <b>8,62</b>  | <b>60,69</b>  | <b>280,21</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>           |    |      |      | <b>1810</b> | <b>64,3</b>  | <b>77,71</b> | <b>312,04</b> | <b>1755,7</b> |

| Наименование блюд                  | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                    |     |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                     |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Омлет с маслом сливочным           | 23  |              |             | 120         | 7,9               | 3,17  | 9,16     | 137,78 |
| Масло сливочное                    |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Молоко                             |     | 80           | 80          |             |                   |       |          |        |
| Яйцо                               |     | 47           | 41          |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,07         | 0,07        |             |                   |       |          |        |
| Салат из консервированной кукурузы | 14  |              |             | 60          | 0,97              | 10,26 | 8,2      | 120,23 |
| Кукуруза                           |     | 62           | 60          |             |                   |       |          |        |
| Лук репчатый                       |     | 10           | 8           |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                 |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Чай сладкий                        | 55  |              |             | 180         | 0,6               | 0,18  | 14,16    | 50,88  |
| Заварка                            |     | 0,6          | 0,6         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                              |     | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                     | 39  |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                    | 38  |              |             | 10          | 1,27              | 7,25  | 0,08     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                      |     |              |             | 400         | 12,87             | 21,04 | 47,26    | 415,94 |
| <b>II Завтрак</b>                  |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок яблочный                       |     |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                        |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Суп куриный                        | 6   |              |             | 200         | 5,35              | 6,44  | 12,32    | 171,49 |
| Курица                             |     | 42,35        | 29,4        |             |                   |       |          |        |
| Морковь                            |     | 20           | 14          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                    |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Картошка                           |     | 100          | 50          |             |                   |       |          |        |
| Лук                                |     | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Греча отварная со сливочным маслом | 111 |              |             | 120         | 4,08              | 3,42  | 25,5     | 74     |
| Гречка                             |     | 40           | 40          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                    |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Гуляш из курицы                    | 89  |              |             | 60          | 10                | 9,5   | 3,8      | 140    |
| Курица                             |     | 81           | 60          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                            |     | 6,5          | 5           |             |                   |       |          |        |
| Лук                                |     | 4,5          | 3           |             |                   |       |          |        |
| Томат                              |     | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Мука                               |     | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                               |     | 0,7          | 0,7         |             |                   |       |          |        |
| Компот из кураги                   | 61  |              |             | 180         | 0,8               | 0     | 24,41    | 95,1   |
| Курага                             |     | 16,5         | 16,5        |             |                   |       |          |        |
| Сахар                              |     | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Вода                               |     | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                        | 40  |              |             | 40          | 1,88              | 0,28  | 19,92    | 85,6   |
| <b>ИТОГО:</b>                      |     |              |             | 600         | 22,11             | 19,64 | 85,95    | 566,19 |
| <b>Полдник</b>                     |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Пряник                             |     |              |             | 60          | 2,58              | 0,84  | 43,5     | 188,4  |

|                  |    |     |     |             |              |             |               |               |
|------------------|----|-----|-----|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| Йогурт           |    |     |     | 190         | 10           | 3           | 10,3          | 10            |
| <b>ИТОГО:</b>    |    |     |     | <b>250</b>  | <b>12,58</b> | <b>3,84</b> | <b>53,8</b>   | <b>290,4</b>  |
| Ужин             |    |     |     |             |              |             |               |               |
| Овощное рагу     | 95 |     |     | 165         | 3            | 3,41        | 11,05         | 170,7         |
| Капуста          |    | 108 | 52  |             |              |             |               |               |
| Картошка         |    | 188 | 90  |             |              |             |               |               |
| Морковь          |    | 45  | 26  |             |              |             |               |               |
| Лук репчатый     |    | 19  | 12  |             |              |             |               |               |
| Масло сливочное  |    | 4   | 4   |             |              |             |               |               |
| Соль             |    | 1,2 | 1,2 |             |              |             |               |               |
| Вода             |    | 100 | 100 |             |              |             |               |               |
| Томатная паста   |    | 2   | 2   |             |              |             |               |               |
| Кабачковая икра  | 20 |     |     | 45          | 0,9          | 4,05        | 3,83          | 54,9          |
| Чай подслащенный | 55 |     |     | 200         | 0,6          | 0,18        | 8,75          | 28,62         |
| Заварка          |    | 0,6 | 0,6 |             |              |             |               |               |
| Сахар            |    | 6   | 6   |             |              |             |               |               |
| Вода             |    | 180 | 180 |             |              |             |               |               |
| Хлеб пшеничный   | 39 |     |     | 40          | 2,85         | 0,24        | 20,88         | 54,6          |
| <b>ИТОГО:</b>    |    |     |     | <b>450</b>  | <b>7,35</b>  | <b>7,88</b> | <b>44,51</b>  | <b>308,9</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>    |    |     |     | <b>1800</b> | <b>54,91</b> | <b>52,4</b> | <b>243,52</b> | <b>1629,4</b> |

| Наименование блюд                               | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |              |              |               |
|-------------------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                 |    |              |             |             | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Калор         |
| <b>Завтрак</b>                                  |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Каша пшеничная на свежем молоке                 | 25 |              |             | 180         | 10,77             | 8,02         | 21,67        | 281,7         |
| Пшено                                           |    | 27           | 27          |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                          |    | 135          | 135         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                           |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                            |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Соль                                            |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                                 |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |              |              |               |
| Какао на свежем молоке                          | 50 |              |             | 180         | 3,84              | 4,16         | 18,9         | 117,67        |
| Какао                                           |    | 1,2          | 1,2         |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                          |    | 127          | 127         |             |                   |              |              |               |
| Сахар                                           |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Вода                                            |    | 55           | 55          |             |                   |              |              |               |
| Хлеб пшеничный                                  | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,21         | 18,27        | 40,95         |
| Масло сливочное                                 | 38 |              |             | 10          | 1,28              | 7,25         | 0,09         | 66,1          |
| <b>ИТОГО:</b>                                   |    |              |             | <b>400</b>  | <b>18,02</b>      | <b>19,64</b> | <b>58,93</b> | <b>506,42</b> |
| <b>II Завтрак</b>                               |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Яблоко                                          |    |              |             | 100         | 1,68              |              | 29,28        | 12            |
| <b>Обед</b>                                     |    |              |             |             |                   |              |              |               |
| Свекольник на мяско-костном бульоне со сметаной | 9  |              |             | 200         | 6,92              | 10,96        | 16,64        | 185,5         |
| Свекла                                          |    | 75           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Картошка                                        |    | 88           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                         |    | 17,6         | 13          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                             |    | 10           | 8,5         |             |                   |              |              |               |
| Масло растительное                              |    | 4            | 4           |             |                   |              |              |               |
| Томат                                           |    | 2            | 2           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                            |    | 0,9          | 0,9         |             |                   |              |              |               |
| Вода                                            |    | 170          | 170         |             |                   |              |              |               |
| Мясо на кости                                   |    | 34           | 25          |             |                   |              |              |               |
| Сметана                                         |    | 10           | 10          |             |                   |              |              |               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным            | 81 |              |             | 120         | 2,25              | 2,66         | 17,6         | 109,6         |
| Картошка                                        |    | 200          | 120         |             |                   |              |              |               |
| Молоко                                          |    | 22           | 22          |             |                   |              |              |               |
| Масло сливочное                                 |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                            |    | 1            | 1           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                            |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Гуляш из печени                                 | 87 |              |             | 60          | 8,52              | 5,854        | 1,27         | 120,9         |
| Печень                                          |    | 70           | 45          |             |                   |              |              |               |
| Лук                                             |    | 12           | 7,5         |             |                   |              |              |               |
| Морковь                                         |    | 15           | 11          |             |                   |              |              |               |
| Томат                                           |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Вода                                            |    | 50           | 50          |             |                   |              |              |               |
| Мука                                            |    | 3            | 3           |             |                   |              |              |               |
| Соль                                            |    | 0,5          | 0,5         |             |                   |              |              |               |
| Компот из свежих яблок                          | 62 |              |             | 180         | 0,14              |              | 16,04        | 64,44         |

|                                           |    |      |      |             |              |               |               |               |
|-------------------------------------------|----|------|------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Яблоки                                    |    | 40   | 35   |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 10   | 10   |             |              |               |               |               |
| Вода                                      |    | 180  | 180  |             |              |               |               |               |
| Хлеб ржаной                               | 40 |      |      | 40          | 1,88         | 0,28          | 19,92         | 85,2          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |      |      | <b>600</b>  | <b>19,71</b> | <b>19,754</b> | <b>71,47</b>  | <b>566,04</b> |
| Полдник                                   |    |      |      |             |              |               |               |               |
| Плюшка                                    |    |      |      | 70          | 4,05         | 2,47          | 24,14         | 213,8         |
| Мука                                      |    | 45   | 45   |             |              |               |               |               |
| Дрожжи                                    |    | 1,25 | 1,25 |             |              |               |               |               |
| Соль                                      |    | 1    | 1    |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 1,5  | 1,5  |             |              |               |               |               |
| Масло сливочное                           |    | 1    | 1    |             |              |               |               |               |
| Молоко                                    |    | 10   | 10   |             |              |               |               |               |
| Яйцо 1/9                                  |    | 4,4  | 4,4  |             |              |               |               |               |
| Масло растительное                        |    | 4    | 4    |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 4    | 4    |             |              |               |               |               |
| Молоко                                    |    |      |      | 180         | 5,4          | 5,76          | 8,46          | 108           |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |      |      | <b>250</b>  | <b>9,45</b>  | <b>8,23</b>   | <b>32,6</b>   | <b>321,88</b> |
| Ужин                                      |    |      |      |             |              |               |               |               |
| Твороженная запеканка со сметанным соусом | 33 |      |      | 160/50      | 13,36        | 14,9          | 22,06         | 277,64        |
| Творог                                    |    | 140  | 140  |             |              |               |               |               |
| Молоко                                    |    | 30   | 30   |             |              |               |               |               |
| Яйцо 1/5                                  |    | 8    | 8    |             |              |               |               |               |
| Манка                                     |    | 8    | 8    |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 5    | 5    |             |              |               |               |               |
| Масло сливочное                           |    | 5    | 5    |             |              |               |               |               |
| Сметана                                   |    | 3    | 30   |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 3    | 3    |             |              |               |               |               |
| Мука                                      |    | 4    | 4    |             |              |               |               |               |
| Чай подслащенный                          | 55 |      |      | 200         | 0,6          | 0,18          | 8,75          | 28,62         |
| Заварка                                   |    | 0,6  | 0,6  |             |              |               |               |               |
| Сахар                                     |    | 6    | 6    |             |              |               |               |               |
| Вода                                      |    | 200  | 200  |             |              |               |               |               |
| Хлеб пшеничный                            | 39 |      |      | 40          | 2,85         | 0,24          | 20,88         | 54,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |    |      |      | <b>450</b>  | <b>16,81</b> | <b>15,32</b>  | <b>51,69</b>  | <b>360,86</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                             |    |      |      | <b>1800</b> | <b>65,67</b> | <b>62,944</b> | <b>243,97</b> | <b>1767,2</b> |

## САД

## СРЕДА 8

| Наименование блюд                    | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|--------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                      |    |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                       |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Капша манная на све-<br>жем молоке   | 32 |              |             | 180         | 7,48              | 10,6  | 30,78    | 248,04 |
| Манка                                |    | 22,5         | 22,5        |             |                   |       |          |        |
| Молоко                               |    | 135          | 135         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                 |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                 |    | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                      |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Кофейный напиток<br>на свежем молоке | 52 |              |             | 180         | 4,28              | 4,57  | 21,8     | 139,2  |
| Кофейный напиток                     |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                |    | 9            | 9           |             |                   |       |          |        |
| Молоко                               |    | 127          | 127         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                 |    | 55           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                       | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                      | 38 |              |             | 10          | 1,27              | 7,25  | 0,08     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                        |    |              |             | 400         | 15,16             | 22,6  | 68,32    | 494,29 |
| <b>II Завтрак</b>                    |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок фруктовый                        |    |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                          |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Рассольник с курицей<br>со сметаной  | 2  |              |             | 200         | 7,4               | 6,79  | 16,42    | 167,94 |
| Курица                               |    | 36           | 25          |             |                   |       |          |        |
| Рис                                  |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Картошка                             |    | 80,5         | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                              |    | 17,6         | 13          |             |                   |       |          |        |
| Лук                                  |    | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Огурец соленый                       |    | 30           | 21          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                      |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Соль                                 |    | 0,7          | 0,7         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                 |    | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Сметана                              |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Капуста тушенная с<br>курицей        | 83 |              |             | 170         | 5,21              | 6,9   | 11,3     | 261,39 |
| Капуста                              |    | 180          | 117         |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                      |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Морковь                              |    | 20           | 14          |             |                   |       |          |        |
| Томат                                |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                 |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                 |    | 0,8          | 0,8         |             |                   |       |          |        |
| Курица                               |    | 80           | 56,6        |             |                   |       |          |        |
| Компот из лимона                     | 59 |              |             | 180         | 0,43              |       | 18,53    | 70,27  |
| Сахар                                |    | 16,8         | 16,8        |             |                   |       |          |        |
| Вода                                 |    | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Лимон                                |    | 21,6         | 18          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                          | 40 |              |             | 50          | 2,35              | 0,35  | 24,9     | 107    |
| <b>ИТОГО:</b>                        |    |              |             | 600         | 15,39             | 14,04 | 71,15    | 606,6  |
| <b>Полдник</b>                       |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Печенье                              |    | 50           | 50          | 50          | 41,25             | 11,8  | 30,5     | 246,6  |
| Молоко                               |    | 200          | 200         | 200         | 6                 | 6,4   | 9,55     | 120    |

|                                             |    |      |     |             |              |              |               |               |
|---------------------------------------------|----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ИТОГО:</b>                               |    |      |     | <b>250</b>  | <b>47,25</b> | <b>18,2</b>  | <b>40,05</b>  | <b>366,6</b>  |
| <b>Ужин</b>                                 |    |      |     |             |              |              |               |               |
| <b>Макароны отварные с маслом сливочным</b> | 77 |      |     | 150         | 5,22         | 4,82         | 20,15         | 243,68        |
| Макароны                                    |    | 50   | 50  |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное                             |    | 3,5  | 3,5 |             |              |              |               |               |
| Соль                                        |    | 1,2  | 1,2 |             |              |              |               |               |
| Сыр                                         | 36 | 20,5 | 20  | 30          | 7,02         | 0            | 0             | 111,3         |
| Банан 1/2                                   | 74 | 100  | 60  | 60          | 0,65         |              | 8,8           | 37,2          |
| Чай подслащенный                            | 55 |      |     | 180         | 0,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| Заварка                                     |    | 0,6  | 0,6 |             |              |              |               |               |
| Сахар                                       |    | 6    | 6   |             |              |              |               |               |
| Вода                                        |    | 180  | 180 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный                              | 39 |      |     | 30          | 2,13         | 0,18         | 15,66         | 40,95         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |    |      |     | <b>450</b>  | <b>15,62</b> | <b>5,18</b>  | <b>53,36</b>  | <b>461,75</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |    |      |     | <b>1800</b> | <b>93,42</b> | <b>60,02</b> | <b>244,88</b> | <b>1977,2</b> |

## САД

## ЧЕТВЕРГ 9

| Наименование блюд                       | №  | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|-----------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                         |    |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                          |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Каша рисовая на свежем молоке           | 27 |              |             | 180         | 2,26              | 10,87 | 17,69    | 150,68 |
| Рис                                     |    | 27,5         | 27,5        |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                  |    | 135          | 135         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                   |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                    |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                    |    | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                         |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Кофейный напиток на свежем молоке       | 52 |              |             | 180         | 4,28              | 4,57  | 21,8     | 139,2  |
| Кофейный напиток                        |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                   |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                  |    | 127          | 127         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                    |    | 55           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                          | 39 |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                         | 38 |              |             | 10          | 1,27              | 7,25  | 0,08     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                           |    |              |             | 400         | 9,94              | 22,87 | 55,23    | 396,93 |
| <b>II Завтрак</b>                       |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок фруктовый                           | 74 |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                             |    |              |             |             |                   |       |          |        |
| Борщ на мясокостном бульоне со сметаной |    |              |             | 200         | 9,34              | 8,34  | 10,86    | 154,13 |
| Мясо                                    |    | 34           | 25          |             |                   |       |          |        |
| Капуста                                 |    | 31,11        | 22,2        |             |                   |       |          |        |
| Картошка                                |    | 80,5         | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                                 |    | 16,66        | 13,33       |             |                   |       |          |        |
| Лук                                     |    | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Свекла                                  |    | 50           | 33,3        |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                      |    | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Томат                                   |    | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Соль                                    |    | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                    |    | 150          | 150         |             |                   |       |          |        |
| Сметана                                 |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Суфле из рыбы                           | 92 |              |             | 110         | 7,55              | 5,13  | 2,86     | 154,98 |
| Рыба                                    |    | 130          | 72,11       |             |                   |       |          |        |
| Яйцо 1/2 шт                             |    | 20,5         | 20,5        |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                  |    | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Мука                                    |    | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Соль                                    |    | 0,4          | 0,4         |             |                   |       |          |        |
| Салат из консервированной кукурузы      | 14 |              |             | 60          | 0,97              | 10,26 | 8,2      | 120,23 |
| Кукуруза                                |    | 62           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Лук репчатый                            |    | 10           | 8           |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                      |    | 3            | 3           |             |                   |       |          |        |
| Компот из изюма и кураги                | 59 |              |             | 180         | 0,54              |       | 23,4     | 94,35  |
| Курага                                  |    | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Изюм                                    |    | 8            | 8           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                    |    | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |

|                     |     |        |     |             |              |              |               |               |
|---------------------|-----|--------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Сахар               |     | 10     | 10  |             |              |              |               |               |
| Хлеб ржаной         | 40  |        |     | 50          | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 107           |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |        |     | <b>600</b>  | <b>20,75</b> | <b>24,08</b> | <b>70,22</b>  | <b>630,69</b> |
| Полдник             |     |        |     |             |              |              |               |               |
| Гребешок с повидлом | 116 |        |     | 70          | 5,15         | 5,56         | 22,37         | 256,6         |
| Мука                |     | 45     | 45  |             |              |              |               |               |
| Дрожжи              |     | 1,2    | 1,2 |             |              |              |               |               |
| Соль                |     | 0,5    | 0,5 |             |              |              |               |               |
| Сахар               |     | 1,5    | 1,5 |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное     |     | 1      | 1   |             |              |              |               |               |
| Молоко              |     | 10     | 10  |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/9            |     | 4      | 4   |             |              |              |               |               |
| Масло растительное  |     | 4      | 4   |             |              |              |               |               |
| Повидло             |     | 10     | 10  |             |              |              |               |               |
| Ряженка             | 58  |        |     | 180         | 40           | 3            | 10,3          | 102           |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |        |     | <b>250</b>  | <b>15,15</b> | <b>8,56</b>  | <b>32,67</b>  | <b>358,6</b>  |
| Ужин                |     |        |     |             |              |              |               |               |
| Свекла тушеная      | 78  |        |     | 170         | 2,9          | 3,16         | 18,45         | 122,9         |
| Свекла              |     | 245,75 | 170 |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное     |     | 3,8    | 3,8 |             |              |              |               |               |
| Соль                |     | 0,9    | 0,9 |             |              |              |               |               |
| Яйцо                |     | 47     | 40  | 40          | 5,19         | 4,7          | 0,29          | 64,2          |
| Чай подслащенный    | 55  |        |     | 200         | 0,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| Заварка             |     | 0,6    | 0,6 |             |              |              |               |               |
| Сахар               |     | 6      | 6   |             |              |              |               |               |
| Вода                |     | 180    | 180 |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный      | 39  |        |     | 40          | 2,85         | 2,24         | 20,88         | 54,6          |
| <b>ИТОГО:</b>       |     |        |     | <b>450</b>  | <b>11,54</b> | <b>10,28</b> | <b>48,37</b>  | <b>270,32</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>       |     |        |     | <b>1800</b> | <b>57,38</b> | <b>65,79</b> | <b>218,49</b> | <b>1704,5</b> |

| Наименование блюд                     | №   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Выход,<br>г | Химический состав |       |          |        |
|---------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                                       |     |              |             |             | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калор. |
| <b>Завтрак</b>                        |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Каша «Дружба» на свежем молоке        | 26  |              |             | 180         | 9,41              | 14,4  | 21,09    | 172,9  |
| Рис                                   |     | 14           | 14          |             |                   |       |          |        |
| Пшено                                 |     | 13           | 13          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                |     | 135          | 135         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                 |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                       |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                  |     | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Соль                                  |     | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Кофейный напиток на свежем молоке     | 52  |              |             | 180         | 4,28              | 4,57  | 21,8     | 139,2  |
| Кофейный напиток                      |     | 2            | 2           |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                 |     | 12           | 12          |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                |     | 127          | 127         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                  |     | 55           | 55          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб пшеничный                        | 39  |              |             | 30          | 2,13              | 0,18  | 15,66    | 40,95  |
| Масло сливочное                       | 38  |              |             | 10          | 1,28              | 7,25  | 0,09     | 66,1   |
| <b>ИТОГО:</b>                         |     |              |             | 400         | 17,1              | 26,4  | 58,64    | 419,15 |
| <b>II Завтрак</b>                     |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Сок фруктовый                         |     |              |             | 100         |                   |       | 12       | 48     |
| <b>Обед</b>                           |     |              |             |             |                   |       |          |        |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 104 |              |             | 200         | 6,5               | 8,8   | 23,91    | 195,63 |
| Картошка                              |     | 88           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Морковь                               |     | 25           | 13          |             |                   |       |          |        |
| Рис                                   |     | 15           | 15          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                       |     | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Лук                                   |     | 11           | 7           |             |                   |       |          |        |
| Соль                                  |     | 0,9          | 0,9         |             |                   |       |          |        |
| Вода                                  |     | 200          | 200         |             |                   |       |          |        |
| Рыбные консервы                       |     | 30           | 30          |             |                   |       |          |        |
| Картофельное пюре с маслом сливочным  | 81  |              |             | 140         | 2,62              | 3,09  | 20,02    | 127,86 |
| Картошка                              |     | 230          | 140         |             |                   |       |          |        |
| Молоко                                |     | 22           | 22          |             |                   |       |          |        |
| Масло сливочное                       |     | 3,5          | 3,5         |             |                   |       |          |        |
| Соль                                  |     | 1            | 1           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                  |     | 50           | 50          |             |                   |       |          |        |
| Сельдь солёная                        | 112 |              |             | 30          | 37,7              | 19,6  | 24,7     | 329,95 |
| Сельдь                                |     | 36           | 18          |             |                   |       |          |        |
| Лук                                   |     | 14           | 11,8        |             |                   |       |          |        |
| Масло растительное                    |     | 4            | 4           |             |                   |       |          |        |
| Компот из изюма и кураги              | 59  |              |             | 180         | 0,54              |       | 23,4     | 94,35  |
| Курага                                |     | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Изюм                                  |     | 8            | 8           |             |                   |       |          |        |
| Вода                                  |     | 180          | 180         |             |                   |       |          |        |
| Сахар                                 |     | 10           | 10          |             |                   |       |          |        |
| Хлеб ржаной                           | 40  |              |             | 50          | 2,35              | 0,35  | 24,9     | 107    |
| <b>ИТОГО:</b>                         |     |              |             | 600         | 49,71             | 31,84 | 116,93   | 854,79 |

|                               |    |      |      |             |              |              |               |               |
|-------------------------------|----|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Полдник</b>                |    |      |      |             |              |              |               |               |
| Хлеб пшеничный                | 39 | 40   | 40   | 40          | 2,85         | 0,24         | 20,88         | 54,6          |
| Сыр                           | 36 | 25   | 25   | 25          | 5,85         | 7,5          |               | 92,75         |
| Кисель                        | 54 |      |      | 185         | 0,01         |              | 23,08         | 87,23         |
| Варенье                       |    | 27   | 27   |             |              |              |               |               |
| Сахар                         |    | 5    | 5    |             |              |              |               |               |
| Вода                          |    | 185  | 185  |             |              |              |               |               |
| Крахмал                       |    | 13,5 | 13,5 |             |              |              |               |               |
| <b>ИТОГО:</b>                 |    |      |      | <b>250</b>  | <b>8,71</b>  | <b>7,74</b>  | <b>43,96</b>  | <b>234,58</b> |
| <b>Ужин</b>                   |    |      |      |             |              |              |               |               |
| Блины со сгущенным<br>молоком |    |      |      | 130/20      | 11,7         | 21,1         | 58,9          | 475,9         |
| Мука                          |    | 60   | 60   |             |              |              |               |               |
| Молоко                        |    | 60   | 60   |             |              |              |               |               |
| Сахар                         |    | 3,5  | 3,5  |             |              |              |               |               |
| Дрожжи                        |    | 1    | 1    |             |              |              |               |               |
| Масло сливочное               |    | 4    | 4    |             |              |              |               |               |
| Масло растительное            |    | 7    | 7    |             |              |              |               |               |
| Яйцо 1/8                      |    | 5,8  | 5,2  |             |              |              |               |               |
| Молоко сгущенное              |    | 25   | 25   |             |              |              |               |               |
| Яблоко                        |    |      |      | 100         | 1,68         |              | 29,28         | 12            |
| Чай подслащенный              | 55 |      |      | 200         | 0,6          | 0,18         | 8,75          | 28,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                 |    |      |      | <b>450</b>  | <b>13,98</b> | <b>21,28</b> | <b>96,93</b>  | <b>516,52</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |    |      |      | <b>1800</b> | <b>89,5</b>  | <b>87,26</b> | <b>328,46</b> | <b>2073</b>   |