

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

Колосова Л.С.

Приказ № 139/01-18 от

12.04.2018



Примерное циклическое меню
МДОУ «Детский сад № 1»

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 1								
Завтрак								
34	1. Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200						
	-крупка геркулесовая		20	20	2,4	1,2	12,4	70
	-молоко		112	112	3,2	2,8	5,4	60
	-вода		74	74	-	-		-
	-сахар		4	4	-	-	4,16	16
	-соль		1	1	-	-	-	-
	-масло сливочное		5	5	-	4	-	37,5
	Всего:				5,6	8	21,8	146
1	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего:				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3. Чай с сахаром	180						
	-чай		0,2	0,2	-	-	-	-
	-вода		68	68	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				-	-	8	32
	Итого 1-ый завтрак				8,7	17,5	42,5	358,3
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
Обед								
8	1. Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200						
	-картофель			60	1,2	0,2	9,8	46
	-крупка перловая		4	4	0,2	-	3	14
	-морковь			8	0,2	-	0,6	2
	-лук репчатый				-	-	0,4	2
	-огурцы соленые		12	12	-	-	0,2	2
	-масло растительное		2	2	-	2	-	18
	-вода		150	150	-	-	-	-
	-соль		2	2	-	-	-	-
	-лавровый лист		0,008	0,008	-	-	-	-
	-говядина			30	6	3	-	43,3
	-сметана		6	6	0,2	1,2	0,2	12,6

	Всего:				1,8	3,4	14,2	139,9
55	2.Гуляш	70						
	-говядина		129	95	17,8	15	-	208,2
	-масло растительное		5,4	5,4	-	5,4	-	49
	-лук репчатый			12	0,2	-	1,1	4,8
	-томат-паста		9,6	9,6	0,4	-	1,1	6,6
	-мука пшеничная		3	3	0,3	0,1	2,1	10,2
	-соль		1	1	-	-	-	-
	-лавровый лист		0,02	0,02	-	-	-	-
	Всего:				18,4	20,7	3,7	275,4
75	3.макаронные изделия отварные	130						
	-макаронные изделия		45	45	4,8	0,5	31,2	150
	-вода		265	265	-	-	-	-
	-соль		2	2	-	-	-	-
	-масло сливочное		4,6	4,6	-	3,3	-	30
	Всего:				4,8	3,9	31,2	180
	4.Напиток из протертых ягод	180						
	-ягоды протертые с сахаром		35	35	-	-	15,8	63
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:						24	95
	5.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего:				28,9	28,2	103,7	775,6
ПОЛДНИК								
	1.Хлеб пшеничный с сыром	40/15						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-сыр порционный		15	15	3	4,5	-	55,5
	Всего:				6	5,7	20,6	155,5
100	2.Какао с молоком	180						
	-какао -порошок		4	4	1	0,6	0,4	12
	-молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	-вода		66	66	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				5,4	4,4	15,6	128
	Всего полдник:				11,4	10,1	44,2	313,5
	Всего за 1й день				49,8	55,8	184,1	1504,4
День 2								
Завтрак								
36	1.Каша молочная ячневая	200						

	жидкая с маслом сливочным							
	- молоко		126	126	3,6	2,1	4,8	68
	- вода		8,4	8,4				
	- крупа ячневая		20	20	2	0,2	13	6,2
	- масло сливочное		5	5	-	4	4	37,5
	- сахар		4	2	-	-	16	16
	- соль		1,2	1,2				
	Всего				5,6	6,3	13,6	183,5
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
98	Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		4	4	0,4	-	2,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				4,8	3,8	17,6	126
	Всего 1-ый завтрак				13,5	16,7	61,3	446,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
Обед								
7	1.Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	200						
	- картофель		24	12	0,4	-	4	4
	- капуста белокочанная		20	20	0,4	-	0,9	6
	- морковь			10	0,1	-	0,3	2
	- лук репчатый			4	0,1	-	0,3	2
	- томат-паста		0,8	0,8	-	-	0,2	2
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- бульон или вода		160	160	1	0,4	-	6
	- соль		2	2				
	- лавровый лист		0,004	0,004				
	- говядина			30	6	3	-	43,3
	-сметана		6	6	0,2	1,2	0,2	12,6
	Всего				8,2	6,6	5,9	95,8
61	2.Оладьи из печени	70						
	- печень говяжья		81	67	12	2,5	3,6	85,4
	-масло растительное		7,7	7,7	-	7,7	-	69,3
	- хлеб пшеничный		12	12	0,9	0,4	8,7	31,5
	- томат-паста		9,6	9,6	0,4	-	1,1	6,6
	- мука пшеничная		3	3	0,3	0,1	2,1	10,3
	- соль		0,7	0,7				

	Всего				12,9	40,6	12,4	204,4
78	Пюре картофельное	130						
	- картофель		75	75	2	0,4	15,9	75,4
	- молоко		28	28	1	0,9	1,7	19,5
	- масло сливочное		3	3	-	2,9	-	26
	- соль		1,3	1,3	-	-	-	-
	Всего				3	4,2	17,6	120,9
84	Соус красный основной	20						
	- вода		20	20				
	- масло сливочное		0,5	0,5	-	0,3	-	3,2
	- мука пшеничная		1,1	1,1	0,1	-	0,7	3,7
	- томат-паста		0,8	0,8	-	-	0,2	0,8
	- морковь			1,6	-	-	0,1	0,6
	- лук репчатый			0,4	-	-	-	0,2
	-сахар		0,3	0,3	-	-	0,3	1,2
	- лавровый лист		0,002	0,002				
90	3.Компот из смеси сухофруктов	180						
	- сухофрукты		20	20	0,6	-	8	32
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	4.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,33
	Всего обед				25,8	54,9	73	459,8

ПОЛДНИК

73	1.Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом	120/20						
	Пудинг из творога с рисом	120						
	- творог		91,2	90				
	- крупа рисовая		9,6	9,6				
	- сахар		9,6	9,6				
	- яйца			6				
	- масло сливочное		3,6	3,6				
	- ванилин		0,01	0,01				
	- соль		3,6	3,6				
	- изюм		12	12				
	- сухари							
	Всего				14,7	9,6	22,8	249
	Соус сметанный	20						
	- сметана		10	10	0,3	2	0,3	21
	- мука пшеничная		1	1	0,1	0,02	0,7	3,4
	- вода		10	10				
	- соль		0,2	0,2				
	Всего				0,4	2,02	1	24,4

	3. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода							
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего полдник				14,7	9,6	30,8	281
	Всего за 2-й день				54,5	84,8	179,8	1315,5

День 3

Завтрак

15	1. Суп молочный с рисом с маслом сливочным	200						
	- молоко		100	100	3	2,1	4,8	54
	- вода		110	110				
	- рис крупа		12	12	0,8	0,2	8,8	4,0
	- масло сливочное		1,6	1,6	-	1,2	-	10
	- сахар		2	2	-	-	16	16
	- соль		1,2	1,2				
	Всего				3,8	4	13,6	110
	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1-ый завтрак							
					6,9	13,5	42,3	372,8

2-ой завтрак

	Сок натуральный	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
--	-----------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед

8	1. Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	200						
	- картофель			60	1,2	0,2	9,8	46
	- крупа перловая		4	4	0,2	-	3	14
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2
	- лук репчатый			8	-	-	3,4	2
	- огурцы соленые		12	12	-	-	0,2	2
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- вода		150	150				
	- соль		2	2				
	- лавровый лист		0,008	0,008				
	- говядина			30	6	3	-	43,3

	- сметана		6	6	0,2	1,2	0,2	12,6
	Всего				7,8	6,4	17,2	133,6
55	2. Гуляш	70						
	- говядина		129	95	17,8	15	-	208
	- масло растительное		5,4	5,4	-	5,4	-	49
	- лук репчатый		12	12	0,2	5,4	1,1	4,8
	- томат-паста		9,6	9,6	0,4	-	1,1	6,6
	- мука пшеничная		3	3	0,3	0,1	2,1	10,3
	- соль		1	1				
	- лавровый лист		0,02	0,02				
	Всего				18,4	20,7	73,7	275,4
75	Макаронные отварные	130						
	- макаронные		45	45	4,8	0,5	31,2	150
	- соль		2	2				
	- масло сливочное		4,6	4,6	-	3,3	-	30
	- вода		265	265				
	Всего				4,8	3,8	31,2	180
	3. Напиток из протертых ягод	180						
	- ягоды протертые		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	4. Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,33
	Всего обед				29	28,4	89,3	795,3
ПОЛДНИК								
	1. Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	40/20						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- молоко сгущенное вареное		20	20	1,4	11,7	11,2	64
	Всего				4,4	2,9	31,8	164
	2. Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		0,2	0,2				
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				4,4	3,9	15,2	114
	Всего за 3-й день				42,6	45,6	202,9	1448,1

Номер по рецепту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
------------------	--------------------	-------	--------	-------	-------	------	----------	--------------

День 4								
Завтрак								
43	1. Омлет натуральный	100						
	- яйца			75	9,5	8,6	0,5	118
	- молоко		30	30	0,9	0,8	1,4	16
	- соль		0,5	0,5				
	- масло сливочное		5	5	-	3,6	0,1	33
	Всего				10,4	13	2	167
1	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
	3. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1-ый завтрак				13,1	22,5	22,8	373,8
2-ой завтрак								
	Банан	150	150	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед								
9	1. Суп картофельный с рыбой	200						
	- картофель			90	18	0,4	14,6	70
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2
	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- бульон или вода		140	140				
	- соль		2	2				
	- лавровый лист		0,04	0,04				
	- минтай			31	4,9	0,22	-	21,7
	Всего				7,9	2,8	15,8	115,7
63	2. Тефтели из говядины	70						
	- говядина			35	6,5	5,6	-	76,3
	- хлеб пшеничный		14	14	1,1	0,4	72	36,4
61	- вода		19	19				
	- лук репчатый			16,8	0,2	-	1,1	5,6
	- масло растительное		5,3	5,3	-	5,3	-	45,5
	- мука пшеничная		0,5	0,5	0,6	0,1	3,4	16,1
	- соль		0,7	0,7				
	Всего				8,4	11,4	11,7	179,9
84	Соус красный основной							

	- бульон или отвар		20	20				
	- масло растительное		0,4	0,4	-	0,4	-	3,6
	- мука пшеничная		1	1	0,1	-	0,7	34
	- морковь			1,6	-	-	0,1	0,6
	- лук репчатый			0,4	-	-	-	-
	- сахар		0,3	0,3	-	-	0,1	1,2
	- соль		0,2	0,2				
	- лавровый лист							
	Всего				0,1	0,4	0,9	9,6
74	3.Каша гречневая рассыпчатая	130						
	- крупа гречневая		60	60	7,5	2	34,2	184,6
	- вода		90	90				
	- соль		1,3	1,3				
	- масло сливочное		4,5	4,5	-	3,3	-	29,9
	Всего				7,5	5,3	34,2	214,5
	Всего 2-ое блюдо				16	17,1	46,8	211
90	4.Компот из смеси сухофруктов							
	- сухофрукты		20	20	0,6	-	11,6	50
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				0,6	-	19,6	82
	5.Хлеб ржаной		40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				28,5	20,4	88,4	514
Полдник								
682	1.Оладьи с ягодами протертыми	100/20						
	- мука пшеничная		50	50	5,2	0,5	37,9	167
	- яйца		2,4	2,4	0,3	0,3	-	3,8
	- молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	30
	- дрожжи		1,5	1,5	0,2	-	0,1	1,3
	- сахар		1,8	1,8	-	-	1,8	6,7
	- соль		1	1				
	- масло растительное		4,2	4,2	-	4,2	-	37,8
	- ягоды протертые		20	20	-	-	20	80
	Всего				7,3	10,9	52,2	285,6
100	2. Какао с молоком	180						
	- какао-порошок		4	4	1	6	0,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- вода		66	66				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				5,4	4,4	15,6	126
	Всего полдник				12,7	15,3	85,8	411,6
	Всего 4-ый день				47,6	47,9	149,5	1268,8

Номер по рецепту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 5								
Завтрак								
32	1. Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200						
	-пшено крупа		26	26	3	0,8	17,2	88
	-молоко		108	108	3,2	2,8	5,2	58
	-вода		72	72	-	-	-	-
	-сахар		4	4	-	-	4	16
	-соль		2	2	-	-	-	-
	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
96	3. Чай с сахаром	180						
	-чай		0,2	0,2	-	-	-	-
	-вода		68	68	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				9,3	13,1	54,5	366,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	0,8	-	13,7	57
Обед								
6	1. Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200						
	-свекла			32	0,4	-	2,8	14
	-капуста белокочанная			16	0,2	-	0,8	4
	-картофель			16	0,4	-	2,6	12
	-морковь			10	0,2	-	0,6	4
	-лук			8	0,1	-	0,6	4
	-томат-паста			2,4	0,2	-	0,4	2
	-масло растительное			2	-	2	-	18
	-сахар			2	-	-	2	8
	-лимонная кислота			0,05	-	-	-	-
	-бульон или вода			160	1	0,4	-	6
	-соль			2	2	-	-	-
	-лавровый лист			0,008	-	-	-	-
	-говядина			3	6	3	-	43,3
	Всего:				30	5	7,6	111,3

57	2. Жаркое по-домашнему	200						
	-говядина			41	7,8	6,6	-	91
	-морковь			13	0,1	-	0,9	5,2
	-лук репчатый			13	0,1	-	1,04	5,2
	-масло растительное			6,5	-	6,5	-	58,5
	-томат-паста			1,2	0,1	-	0,3	1,3
	-соль			1,3	1,3	-	-	-
	-лавровый лист			0,02	0,02	-	-	-
	Всего:				9,2	12,5	12,2	207
90	3. Компот из смеси сухофруктов	180						
	-сухофрукты			20	0,6	-	11,6	50
	-сахар			8	-	-	8	32
	4. Хлеб		40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед:				16,2	15	55	462,3
Полдник								
	1. Печенье				60	8,3	4,2	61,4
	2. Кофейный напиток на молоке	180						
	-кофейный напиток				4	0,4	-	2,4
	-молоко				150	4,4	3,8	7,2
	-сахар				8	-	-	8
	Всего полдник:					13,1	8	79
	Всего 5-ый день:					54,7	49,2	248,7
Ном ер по реце пту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белк и	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть
День 6								
Завтрак								
37	1. Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	200						
	-крупка кукурузная		28	28	2,4	0,4	19,8	92
	-молоко		100	100	3	2,6	4,8	54
	-вода		68	68	-	-	-	-
	-сахар		4	4	-	-	4	8
	-соль		2	2	-	-	-	-
	Всего:				5,4	3	24,6	154
1	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100

	-масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего:				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3. Чай с сахаром	180						
	-чай		0,2	0,2	-	-	-	-
	-вода		68	68	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:						8	32
	Всего 1-ый завтрак:				8,5	9,5	53,3	360,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	0,8	-	13,7	57
Обед								
6	1. Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	200						
	-капуста свежая белокочанная			40	0,8	-	1,8	12
	-картофель			24	0,4	-	4	18
	-морковь			10	0,2	-	0,6	4
	-лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	-томат-паста			0,4	-	-	0,2	-
	-масло растительное			2	-	2	-	18
	-бульон или вода			160	1	0,4	-	6
	-соль	2	2	2	-	-	-	-
	-лавровый лист	0,004	0,004	0,004	-	-	-	-
	-говядина			30	6	3	-	43,3
	-сметана			6	0,2	1,2	0,2	12,6
	Всего:				2,6	3,6	3,8	117,6
64	2. «Ежики» мясные с соусом красным основным	200/20						
	-говядина		168	124	23	19,8	-	270
	-молоко или вода		10	10	-	-	-	-
	-яйца		10	10	1,2	1,2	-	16
	-рис		30	30	2,2	0,4	22,2	100
	-вода		64	64	-	-	-	-
	-соль	2,4	2,4	2,4	-	-	-	-
	-лук репчатый		48	40	0,6	-	3,2	16
	-бульон или вода		286	286	-	-	-	-
	-масло растительное			8	-	8	-	74
	-томат-паста		20	20	1	-	3,8	20
	-мука пшеничная		12	12	1,2	0,2	8,4	40
	-лавровый лист		0,01	0,01	-	-	-	-
	Всего:				31,6	29,6	37,6	520
3	3. Компот из смеси							

	сухофруктов	180						
	-сухофрукты			20	0,6	-	11,6	50
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				0,6	-	19,6	82
	4.Хлеб ржаной		40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед:				38,8	33,7	77,2	824,9
Полдник								
	1.Хлеб пшеничный с сыром	40/15						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-сыр порционный		15	15	3	4,5	-	55,5
100	2.Какао с молоком	180						
	-какао порошок		4	4	1	0,6	0,4	12
	-молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	-вода		66	66	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				11,4	10,1	36,2	281,5
	Всего бй день:				53,5	47,6	159,8	1368,7
	1.Хлеб пшеничный с сыром	40/15						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-сыр порционный		15	15	3	4,5	-	55,5
100	2.Какао с молоком	180						
	-какао порошок		4	4	1	0,6	0,4	12
	-молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	-вода		66	66	-	-	-	-
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				11,4	10,1	36,2	281,5

Номер по рецепту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 7								
Завтрак								
39	1.Каша молочная гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200						
	- крупа греча		46	46	5,8	1,6	26,2	142
	-молоко		106	106	3	2,6	5	58
	-вода		68	68	-	-	-	-
	-сахар		4	4	-	-	4	8

	-соль		1	1	-	-	-	-
	Всего:				8,8	4,2	35,2	216
1	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего:				3,1	9,5	20,7	174,8
98	3.Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		4	4	0,4	-	2,4	12
	-молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				4,8	3,8	17,6	126
	Всего 1-ый завтрак:				16,7	17,5	73,5	516,8
2-ой завтрак								
	Банан	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
Обед								
10	1.Суп картофельный с лущеным горохом с курицей	200						
	- картофель			60	1,2	0,2	9,8	46
	- горох лущеный		8	8	3,6	0,2	76	48
	- морковь			10	0,2	-	0,6	4
	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- вода		140	140				
	-соль		2	2	-	-	-	-
	-лавровый лист		0,004	0,004	-	-	-	-
	- курица			30	6	5,1	-	70
	Всего:				11,2	2,4	18,6	120
70	2.Плов с курицей	200						
	- курица			80	14,4	14,5	-	187
	- масло растительное		6	6	-	6	-	54
	- крупа рисовая		54	54	3,8	0,6	40	180
	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- морковь			12	0,2	-	0,8	4
	- томат-паста		4,8	4,8	0,2	-	1	4
	- соль		2	2	-	-	-	-
	- лавровый лист		0,2	0,2	-	-	-	-
	Всего				18,8	15,1	42,4	433
	3.Напиок из протертых ягод	180						
	- ягоды протертые с сахаром		35	35	-	-	15,8	63

	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				-	-	24	95
	4.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				34	18	101,2	753
Полдник								
45	1.Сырники из творога	120						
	- творог		109	109	19,4	97	3,2	182,4
	- мука пшеничная		15,6	15,6	1,7	0,2	11	51,6
	- яйца			4,8	0,6	0,6	-	7,2
	- сахар		12	12	-	-	12	48
	- соль		1,2	1,2				
	- масло сливочное		3,4	3,4	-	3,4	-	30
85	Соус сметанный	20						
	- сметана		20	20	0,5	4	6,8	41,2
	- мука пшеничная		2	2	0,2	0,04	1,4	6,8
	- вода		50	50				
	- соль		0,4	0,4				
	Всего				0,7	4	8,2	48
	2. Чай с сахаром	180						
	-чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего:				22	105	8	32
	Всего бй день:				75	140	214	1446,1
Ном ер по реце пту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белк и	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть
День 8								
Завтрак								
15	1.Суп молочный с рисом и сливочным маслом	200						
	- молоко		100	100	3	2,06	4,8	54
	- вода		110	110				
	- крупа рис		12	12	0,8	0,2	8,8	40
	- масло сливочное		1,6	1,6	-	1,2	-	10
	- сахар		2	2	-	-	8	8
	- соль		1,2	1,2				
	Всего				3,8	4	13,6	110
	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8

	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1-ый завтрак:				6,9	13,5	42,3	312,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
Обед								
193	1. Свекольник с курицей	200						
	- свекла			64	0,9	-	5,6	24,6
	- картофель			34,4	0,7	-	6,8	28,6
	- морковь			8	0,1	-	0,6	2,6
	- лук			8,8	0,1	-	0,6	2,6
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- сахар		4	4	-	4	-	32
	- вода		200	200				
	- томат-паста		1	1	0,1	-	0,2	1
	- лимонная кислота		0,2	0,2				
	-курица			30	6	5,1	-	70
	Всего				7,9	9,1	15,1	169,2
69	2. Филе рыбы в яйце	200						
	- горбуша		238	160				
	- мука пшеничная		20	20				
	-яйцо			30				
	- соль		2	2				
	- масло растительное		2	2				
	Всего				28,6	32,8	10	466
	3. Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	4. Компот из смеси сухофруктов	180						
	- сухофрукты		20	20	0,6	-	11,6	50
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				0,6	-	19,6	82
	Всего обед				41,1	42,4	150,9	822,5
Полдник								
108	Пирог с картофелем и луком	80						
	- молоко		33	33	3,5	0,4	23	110
	- сахар		2,3	2,3	-	-	2,3	9,6
	- масло сливочное		3,5	3,5	-	2,6	-	23,2
	- яйцо		6,2	6,2	0,8	-	0,1	5,6
	- соль		0,3	0,3				
	- картофель			41	0,8	0,2	6,7	6,7

	- лук			12	0,2	-	1	5
	- масло растительное		1,8	1,8	-	1,8	-	16
	- яйца			2	0,3	0,2	-	1
	- масло растительное		0,35	0,35	-	0,3	-	3
	Всего				5,6	5,5	33,1	180
	2. Молоко	180	180	180	5,4	4,7	9	102,6
	Всего полдник				11	10,2	42	282,6
	Всего 8-ой день				59,8	66,1	249,9	1474,9
Номер по рецепту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

День 9

Завтрак

15	1. Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200						
	- молоко		108	108	3,2	2,8	5,2	58
	- вода		72	72				
	- крупа пшено		26	26	3	0,8	17,2	88
	- сахар		4	4	-	-	4	14
	- соль		2	2				
	Всего				6,28	3,6	22,4	162
	2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3. Какао с молоком	180						
	- какао-порошок		4	4	1	0,6	0,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- вода		66	66				
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1-ый завтрак:				14,7	17,5	51,7	462,8

2-ой завтрак

	Яблоко	150	150	150	2,3	0,8	31,5	144
--	--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед

16	1. Суп картофельный с клецками и курицей	200						
	- картофель			34,4	0,7	-	6,8	28,6
	- морковь			8	0,1	-	0,6	2,6
	- лук			8,8	0,1	-	0,6	2,6
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18

	- клецки							
	мука пшеничная		8	8				
	яйца		1	1				
	молоко или вода		13	13				
	соль		0,2	0,2				
	масса теста			24				
	бульон или вода		150	150				
	- соль		2	2				
	-лавровый лист		0,004	0,004				
	-курица			30	1,8	2	77	65
	Всего				7,9	9,1	15,1	169,2
71	2.Котлета из филе курицы	200						
	- курица		114	49	8,9	9	-	117
	- хлеб пшеничный		17,5	17,5	1,3	0,5	9	46,2
	-молоко или вода		18,2	18,2	0,6	0,5	0,8	2,8
	- соль		0,7	0,7				
	- масло растительное		3,5	3,5	-	3,5	-	31,5
	- сухари панировочные		7	7	0,8	0,1	4,8	26
	Всего				2,7	4,6	14,6	223,5
78	Картофельное пюре							
	- картофель			75	2	0,4	15,9	75,4
	- молоко		28	28	1	0,9	1,7	19,5
	- масло сливочное		3	3	-	2,9	-	26
	- соль		1,3	1,3				
	Всего				3	4,2	17,6	62,9
84	Соус красный основной	20						
	- вода		20	20				
	- масло сливочное		0,5	0,5	-	0,3	-	3,2
	- мука пшеничная		1,1	1,1	0,1	-	0,7	3,7
	- томат-паста		0,8	0,8	-	-	0,2	0,8
	- морковь			1,6	-	-	0,1	0,6
	- лук репчатый			0,4	-	-	-	0,2
	- сахар		0,3	0,3	-	-	0,3	1,2
	- лавровый лист		0,002	0,002				
	Всего				0,1	3	1,3	9,4
	Всего 2-ое блюдо				5,8	11,8	33,5	295,8
	3.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	4.Компот из смеси сухофруктов	180						
	- сухофрукты		20	20	0,6	-	11,6	50
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				0,6	-	19,6	82
	Всего обед				25	26,5	84,7	753,1
Полдник								
108	1.Хлеб пшеничный с	40/20						

	вареным сгущенным молоком							
	- хлеб		40	40	3	1,2	20,6	100
	-вареное сгущенное молоко		20	20	1,4	11,7	11,2	64
	Всего				4,4	2,9	31,8	164
	2. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	-вода		136	136				
	Всего						8	32
	Всего полдник				4,4	2,9	39,8	196
	Всего 9-ый день				46,4	47,7	277	1555,9

День 10

Завтрак

31	1.Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200						
	- крупа манная		20	20	2	0,2	14,2	66
	- молоко		112	112	3,2	2,8	5,4	60
	- вода		74	74				
	- сахар		4	4	-	-	4	16
	- соль		2	2				
	- масло сливочное		5	5	-	4	-	37,5
	Всего				5,2	7	23,6	179,3
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
98	3.Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		4	4	0,4	-	2,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				4,8	3,8	17,6	126
	Всего 1-ый завтрак:				13,1	16,3	61,9	480,8

2-ой завтрак

	Сок натуральный	150	150	150	0,8	-	13,7	57
--	-----------------	-----	-----	-----	-----	---	------	----

Обед

9	1.Суп картофельный с рыбой	200						
	- картофель			80	1,8	0,4	14,6	70
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2

	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	-бульон рыбный		140	140	0,8	0,2	-	6
	- лавровый лист		0,004	0,004				
	- соль		2	2				
	- рыба			31	4,9	0,2	-	43,4
	Всего				7,9	2,8	15,8	143,4
83	2.Рагу овощное с говядиной	200						
	- картофель			66	1,4	0,2	10,8	50
	- морковь			44	0,6	-	3	16
	- лук репчатый			40	0,6	-	3,2	16
	- капуста белокочанная			44	0,8	-	2	12
	- томат-паста		6,4	6,4	0,2	-	1,2	6
	- масло растительное		12	12	-	12	-	108
	- сахар		2	2	-	-	2	8
	- соль		2	2				
	-лавровый лист		0,02	0,02				
	- говядина			35	6,5	5,6	-	76,3
	Всего				11,1	16	23,8	284,3
	3.Напиток из протертых ягод	180						
	- ягоды протертые с сахаром		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего						23,8	9,5
	4.Хлеб ржаной		40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				16,5	13,7	79,6	551,7
Полдник								
	1.Печенье	60	60	60	8,3	4,2	61,4	366,4
	2. Чай с сахаром и молоком	97						
	- чай		0,4	0,4				
	- вода		36	36				
	- молоко		106	106	3	2,6	5	58
	- сахар		8	8	-	-	8	64
	Всего				3	2,6	13	122
	Всего полдник				11,3	6,8	74,4	488
	Всего 10 -ый день				33,4	24,3	185,3	1222,7
День 11								
Завтрак								
31	1.Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200						

	- крупа манная		20	20	2	0,2	14,2	66
	- молоко		112	112	3,2	2,8	5,4	60
	- вода		74	74				
	- сахар		4	4	-	-	4	16
	- соль		2	2				
	- масло сливочное		5	5	-	4	-	37,5
	Всего				5,2	7	23,6	179,3
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
98	3.Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		4	4	0,4	-	2,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				4,8	3,8	17,6	126
	Всего 1-ый завтрак:				13,1	16,3	61,9	480,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	0,8	-	13,7	57
Обед								
9	1.Суп картофельный с рыбой	200						
	- картофель			80	1,8	0,4	14,6	70
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2
	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	-бульон рыбный		140	140	0,8	0,2	-	6
	- лавровый лист		0,004	0,004				
	- соль		2	2				
	- рыба			31	4,9	0,2	-	43,4
	Всего				7,9	2,8	15,8	143,4
83	2.Рагу овощное с говядиной	200						
	- картофель			66	1,4	0,2	10,8	50
	- морковь			44	0,6	-	3	16
	- лук репчатый			40	0,6	-	3,2	16
	- капуста белокочанная			44	0,8	-	2	12
	- томат-паста		6,4	6,4	0,2	-	1,2	6
	- масло растительное		12	12	-	12	-	108
	- сахар		2	2	-	-	2	8
	- соль		2	2				
	-лавровый лист		0,02	0,02				
	- говядина			35	6,5	5,6	-	76,3

	Всего				11,1	16	23,8	284,3
	3.Напиток из протертых ягод	180						
	- ягоды протертые с сахаром		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего						23,8	9,5
	4.Хлеб ржаной		40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				16,5	13,7	79,6	551,7
Полдник								
	1.Печенье	60	60	60	8,3	4,2	61,4	366,4
	2.Чай с сахаром и молоком	97						
	- чай		0,4	0,4				
	- вода		36	36				
	- молоко		106	106	3	2,6	5	58
	- сахар		8	8	-	-	8	64
	Всего				3	2,6	13	122
	Всего полдник				11,3	6,8	74,4	488
	Всего 11-ый день				33,4	24,3	185,3	1222,7
День 12								
Завтрак								
35	1.Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200						
	- крупа пшеничная		20	20	2,2	0,2	13,8	66
	- молоко		108	108	3,2	2,8	5,2	58
	- вода		72	72				
	- сахар		4	4	-	-	4	16
	-соль		2	2				
	Всего				5,4	3	22,6	138
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	-масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
96	3.Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1-ый завтрак				8,5	12,5	51,3	344,8
2-ой завтрак								
	Сок натуральный	150	150	150	0,8	-	13,7	57
Обед								

139	1.Суп картофельный с вермишелью и говядиной	200/15						
	- вермишель		8	8	0,8	-	6	26,8
	- картофель			60	1,2	0,1	11,8	50
	- морковь			0,8	-	5,1	-	2,6
	- лук			8	0,1	-	0,8	3,4
	- масло растительное		4	4	-	4	-	36
	- вода		150	150				
	- говядина			25	4,9	3,2	-	47,8
	Всего				7,2	6,2	17	157
56	2.Печень по-строгановски	70						
	- печень говяжья		142	102	21	4,3	6,2	150
	- масло растительное		9,6	9,6	-	9,6	-	87
	- соль		0,7	0,7				
	- сметана		16,8	16,8	0,4	3	0,6	34,3
	- мука пшеничная		4,9	4,9	0,6	0,1	3,4	16,1
	- томат-паста		2,8	2,8	0,1	-	0,6	2,8
73	Рис отварной	130						
	- крупа рис		50	50	3,3	0,5	33,7	152,1
	- вода		273	273				
	- соль		1,3	1,3				
	- масло сливочное		4,6	4,6	-	3,3	-	29,9
	Всего				3,3	3,8	33,7	182
	Всего 2-ое блюдо				21,6	18,6	43,2	428,4
	3.Напиток из протертых ягод	200						
	- ягоды протертые		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				-	-	23,8	95
	4.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				32,8	25,3	100,2	785,7
ПОЛДНИК								
46	1.Запеканка из творога	120						
	- творог		136	135	24,3	12,2	4,1	228
	- молоко		18	18	0,5	0,5	7	21
	- крупа манная		10,5	10,5	1,1	0,2	7,4	34,5
	- яйца			7,5	0,5	0,5	-	12
	-сахар		10,5	10,5	-	-	10,5	42
	- соль		1,4	1,4				
	- масло растительное		3,8	3,8	-	3,8	-	33
	-сухари		3	3	0,3	-	2	10
	Всего				26,7	21	25	413
85	Сметанный соус	20						
	- сметана		20	20	0,5	4	6,8	41,2
	- мука пшеничная		2	2	0,2	-	1,4	6,8

	- вода		50	50				
	-соль		0,4	0,4				
	Всего				27,4	25	33	461,5
100	2.Какао с молоком	180						
	- какао		4	4	1	0,6	0,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- вода		66	66				
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				5,4	4,4	7,6	126
	Всего полдник				32,8	29,4	40,6	587,5
	Всего 12-ый день				74,9	67,2	205,8	2087,8

День 13

Завтрак

14	1.Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200						
	- молоко		80	80	4,6	4	7,5	86
	- вода		24	24				
	- вермишель		16	16	1,8	0,2	12,2	54
	- масло сливочное		2	2	-	1,4	-	14
	- сахар		2	2	-	-	2	8
	- соль		1,2	1,2				
	Всего				6,4	5,6	21,8	162
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	-хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
	3.Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	-сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1 –ый завтрак				9,5	15,1	50,5	368,8

2-ой завтрак

	Банан	150	150	150	0,6	0,6	14,7	67,5
--	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

Обед

	1.Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200						
	- капуста белокочанная			20	0,4	-	0,9	6
	-картофель			12	0,4	-	4	4
	- морковь			1	0,1	-	0,3	2
	- лук			4	0,1	-	0,3	2
	- томат-паста		0,8	0,8	-	-	0,2	2
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18

	-бульон или вода		160	160				
	-соль		2	2				
	- лавровый лист		0,004	0,004				
	- говядина			30	6	3	-	43,2
	Всего				8	5,4	5,7	83
59	2.Биточек из говядины	70						
	- говядина		57	42	7,8	6,7	-	91,7
	- хлеб пшеничный		17,5	17,5	1,3	-	0,5	46,2
	- лук репчатый			8,4	7	0,1	0,6	2,8
	- молоко или вода		14	14				
	- соль		0,7	0,7				
	- сухари		7	7				
	- растительное масло		3,5	3,5	-	-	3,5	31,5
	Всего				9,2	9,2	11,6	178
78	Картофельное пюре	130						
	- картофель			75	2	0,4	15,9	75,4
	- молоко		28	28	1	0,9	1,7	19,5
	- масло сливочное		3	3	-	2,9	-	26
	- соль		1,3	1,3				
	Всего				3	4,2	17,6	62,9
84	Соус красный основной	20						
	- вода		20	20				
	- масло сливочное		0,5	0,5	-	0,5	-	3,2
	- мука пшеничная		1,1	1,1	0,1	-	0,7	37
	- томат-паста		0,8	0,8	-	-	0,2	0,8
	- морковь			1,6	-	-	0,1	0,6
	- лук репчатый			0,4	-	-	-	0,2
	- сахар		0,3	0,3	-	-	0,3	2,1
	- лавровый лист		0,002	0,002				
	Всего				0,1	3	1,3	9,4
	Всего 2-ое блюдо				12,3	16,4	30,5	243,1
90	3.Компот из смеси сухофруктов	180						
	- сухофрукты		20	20	0,6	-	11,6	50
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				0,6	-	19,6	82
	4.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	Всего обед				25,5	22,3	76,4	513,4
ПОЛДНИК								
111	1.Пирожок печеный с рыбой и луком	80						
	- мука пшеничная		33	33	3,5	0,4	23	110
	- сахар		2,3	2,3	-	-	2,3	9,6
	- масло сливочное		3,5	3,5	-	2,6	-	23,2
	- яйцо			6,2	0,8	-	0,1	5,6

	- соль		0,3	0,3				
	- дрожжи		1,2	1,2	0,2	-	0,1	1,6
	- вода или молоко		8,7	8,7	0,2	0,2	0,4	4,8
	Всего				4,7	3,2	28,9	154,8
	Фарш							
	- горбуша		58	39	8	2,5	-	55
	- лук репчатый		24	20	0,3	-	1,6	8
	- мука пшеничная		0,5	0,5	0,1	-	0,3	2
	- масло растительное		34	34	-	34	-	31
	- соль		0,5	0,5				
	Для смазки пирожков							
	- яйца			2	0,3	0,2	-	3
	- масло растительное		0,35	0,35	-	0,3	-	3
	Всего пирог				13,4	9,6	30,8	256,8
	-молоко		180	180	5,4	4,7	9	102,6
	Всего полдник				18,8	14,3	39,8	204
	Всего за 13-ый день				54,4	52,3	181,4	1154,3

День 14

Завтрак

43	1.Омлет натуральный	100						
	- яйца			7,59,5	8,6	0,5	118	
	- молоко		30	30	0,9	0,8	1,4	16
	- соль		0,5	0,5				
	- масло сливочное		5	5	-	3,6	0,1	33
	Всего				10,4	13	2	167
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
	3.Кофейный напиток на молоке	180						
	- кофейный напиток		4	4	0,4	-	2,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего				13,5	16,7	61,3	446,8
	Всего 1 –ый завтрак				27	39,2	84	788,6

2-ой завтрак

	Сок	150	150	150	0,8	-	13,7	57
--	-----	-----	-----	-----	-----	---	------	----

Обед

9	1.Суп картофельный с рыбой	200						
	- картофель			90	18	0,4	14,6	70
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2

	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	-большон или вода		140	140				
	- соль		2	2				
	- лавровый лист		0,04	0,04				
	- горбуша			31	4,9	0,22	-	21,7
	Всего				7,9	2,8	15,8	115,7
58	2.Плов с говядиной	200						
	-говядина		86	64	12	10,2	-	140
	- масло растительное		6	6	-	6	-	54
	- крупа рис		54	54	3,8	0,6	40	180
	- морковь			6	0,2	-	0,8	4
	- лук			4	0,2	-	0,6	4
	-масло сливочное		4	4	-	3	-	26
	- тама-паста		4,8	4,8	0,2	-	1	4
	- соль		2	2				
	- лавровый лист		0,02	0,02				
	Всего				16	19,8	40,8	404
	3.Напиток из протертых ягод	180						
	- ягоды протертые		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего						23,8	95
	4.Хлеб ржаной		40	40	4	0,5	16,2	105
	Всего обед				27,9	23,1	96,6	625
	Всего обед				25,5	22,3	76,4	513,4
ПОЛДНИК								
	1.Хлеб пшеничный с вареной сгущенкой	40/20						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- вареная сгущенка		20	20	1,4	11,7	11,2	64
	Всего				4,4	12,9	31,8	164
	2. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	- вода		136	136				
	Всего полдник				4,4	14,8	39,8	196
	Всего за 14-ый день				60,1	75,2	234	1666,6
День 15								
Завтрак								
33	1.Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200						
	- крупа рис		26	26	1,8	0,2	19,2	86

	- масло сливочное		4	4	-	3,6	0,1	33
	- молоко		108	108	3,2	2,8	5,2	58
	- вода		72	72				
	- сахар		4	4	-	-	4	16
	Всего				5,0	6,6	32,4	176
	2.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10						
	- хлеб пшеничный		40	40	3	1,2	20,6	100
	- масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Всего				3,1	9,5	20,7	174,8
	3.Какао с молоком	180						
	- какао		4	4	1	0,6	0,4	12
	- молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	82
	- вода		66	66				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего 1 –ый завтрак				13,5	16,9	64,7	492,8
2-ой завтрак								
	Яблоко	150	150	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед								
31	1.Бульон из говядины с гренками из пшеничного хлеба с говядиной	200/30 /20						
	- бульон		160	160	1	0,4	-	6
	- говядина			30	6	3	-	43,2
	- гренки		38	32	2,4	0,9	16,2	82
	- лук репчатый			8	0,2	-	0,6	4
	- морковь			8	0,2	-	0,6	2
	- масло растительное		2	2	-	2	-	18
	- лавровый лист		0,04	0,04				
	- соль		2	2				
	Всего				9,8	6,3	17,4	164,2
	2.Картофель тушеный с говядиной	200						
	- картофель			170	3,4	0,6	27,8	130
	- морковь			20	0,2	-	1,4	8
	- лук репчатый			32	0,4	-	2,6	14
	- томат-паста		4,8	4,8	0,2	-	1	4
	- масло растительное		14	14	-	14	-	126
	- бульон или отвар		60	60	0,4	0,2	-	2
	- соль		2	2				
	-лавровый лист		0,01	0,01				
	- говядина			41	7,8	6,6	-	91
	Всего				12,2	14,8	32,8	375
	4.Хлеб ржаной	40	40	40	4	0,5	16,2	105,3
	5.Кисель из протертых	180						

	ягод							
	- ягоды протертые		35	35	-	-	15,8	63
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	- крахмал картофельный		8	8	-	-	7	28
	Всего обед				25,6	19,6	96	745,5
ПОЛДНИК								
	1. Пряники	60	60	60	8,3	4,2	61,4	366,4
96	2. Чай с сахаром	180						
	- чай		0,2	0,2				
	- вода		68	68				
	- сахар		8	8	-	-	8	32
	Всего полдник				8,3	4,2	69,4	398,4
	Всего за 15-ый день				39,9	28,8	187,7	1332,4

Ном ер по реце пту	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белк и	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть
--------------------------------	--------------------	-------	--------	-------	-----------	------	--------------	----------------------