

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Солнышко"
_____ Л.В. Косова

**МБДОУ "Детский сад "Солнышко" 10-ти дневное меню.
10,5 часов режим функционирования МБДОУ**

1 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Омлет					80	5,87	7,76	2,62	103,39
Яйцо	4,33	4,33	40,00	35,00		4,45	4,03	0,25	54,95
Молоко	40,49	20,02	50,00	50,00		1,4	1,25	2,35	26
Масло сливочное	293,14	0,88	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44
Кофейный напиток					200	3,06	3,00	21,91	125,11
молоко	40,49	4,05	100,00	100,00		3,00	3,00	5,58	72,80
сахар	40,92	0,61	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
кофе	356,73	0,71	2,00	2,00		0,06	0,00	1,36	5,46
Хлеб пшеничный с маслом					37	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	47,43	1,42	30,00	30,00		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	293,14	2,05	7,00	7,00		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		16,07				11,28	17,44	39,53	359,46
Обед									
Салат витаминный					50	0,57	4,07	4,33	55,85
капуста белокочанная	15,70	0,33	21,00	17,00		0,31	0,02	0,80	4,59
морковь	28,00	0,34	12,00	10,00		0,13	0,01	0,84	3,40
Яблоко	65	0,13	17,00	12,00		0,05	0,05	1,18	5,40
лук репчатый	22,06	0,15	6,00	5,00		0,07	0,00	0,46	2,05
масло растительное	64,14	0,13	2,00	2,00		0,00	4,00	0,00	35,96
лимон	78,06	0,40	5,00	2,00		0,02	0,00	0,06	0,66
сахар	40,92	0,04	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00	3,79
Суп гороховый на м/к бульоне					250/20	11,72	6,82	26,81	209,86
горох сухой	23,90	0,36	15	15		6,90	0,48	17,31	96,90
морковь	28,00	0,56	20,00	16,00		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	10	0,60	60,00	42,00		0,84	0,17	7,27	33,60
лук репчатый	22,06	0,22	10,00	8,00		0,11	0,00	0,73	3,28

масло сливочное	293,14	0,88	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44
мясо курицы	151,56	4,54	30,00	20,00		3,64	3,68	0,14	48,20
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Картофельное пюре					250	19,82	19,89	35,85	399,83
картофель	10	2,50	250,00	175,00		3,50	0,70	30,28	140,00
молоко	40,49	2,02	50,00	50,00		1,40	1,25	2,35	26,00
масло сливочное	293,14	0,88	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44
Мясо тушенное					74				
говядина	236,08	23,60	100,00	74,00		13,76	11,84	0,00	161,32
масло растительное	64,14	0,19	3,00	3,00		0,00	3,00	0,00	26,97
лук репчатый	22,06	0,33	15,00	12,00		0,17	0,00	1,09	4,92
Компот из сухофруктов					200	0,54	0,09	19,83	80,85
сухофрукты	80,22	1,20	15	15		0,54	0,12	4,86	24,00
сахар	40,92	0,61	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	47,45	2,37	50,00	50,00		6,16	2,40	39,84	209,60
Всего за обед		43,39				38,81	33,24	126,63	955,99
Полдник									
Плюшка московская					80	5,78	8,95	35,09	241,49
молоко	40,49	2,02	50	50		0,84	0,75	1,41	15,60
Мука	23,67	1,18	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60
Яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
Сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	6,0	19
Масло сливочное	293,14	1,88	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40
Масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
дрожжи	120,66	0,12	1	1		0,13	0,03	0,00	0,76
Чай с сахаром и лимоном					200	0,2	0,05	15,12	58,71
чай	350,16	0,35	1,00	1,00		0,2	0,05	0,15	1,86
сахар	40,92	0,61	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
лимон	78,06	0,55	7	6,2		0,02	0,00	0,06	0,66
Банан	55,05	5,50	100	100		1,50	0,10	19,20	89,00
Всего за полдник		12,18				11,76	8,95	35,09	148,37
Всего за день		71,64				61,85	59,63	235,63	1705,31

4 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Рожки с маслом					120	3,67	4,51	24,44	155,35
рожки	60,98	2,43	40	40		3,64	0,39	24,40	117,95
масло сливочное	293,14	146	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
какао	260,67	0,26	1	1		0,26	1,06	0,07	7,60
молоко	40,49	4,05	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом и с сыром					45	3,14	5,1	20,1	128,7
хлеб	47,43	1,42	30	30		3,09	0,95	20,05	91,2
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,05	4,15	0,05	37,5
сыр	399,45	3,99	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00
Всего за завтрак		16,27				13,29	17,07	66,16	457,3
Обед									
Суп фасолевый					250/5	13,46	10,58	26,67	244,36
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
фасоль	80,83	1,20	15	15		4,14	0,41	12,30	59,70
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сметана	140,48	0,7	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30
говядина	236,08	9,40	40	40		7,44	6,40	0,00	87,20
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Тефтели мясные					100	15,02	15,44	10,96	240,68
говядина	236,08	23,60	100	74		13,76	11,84	0,00	161,32
крупа рисовая	43,05	0,43	10	10		0,48	0,00	10,20	40,95
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
Свекла тушеная					150	2,51	5,16	16,73	115,43
свекла	14,79	2,95	200	160		2,40	0,16	16,00	67,20
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	5,00	0,00	44,95
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28

сметана	140,48	1,40	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60
Кисель					200	0,00	0,00	17,57	67,45
кисель	89,18	1,70	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60
сахар	40,92	0,6	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	47,43	2,30	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		48,21				35,12	34,68	97,15	779,22
Полдник									
Каша гречневая молочная					200	5,35	7,88	36,89	228,95
Гречневая крупа	41,77	0,83	20	20		1,12	0,00	23,8	95,55
молоко	40,49	5,20	130	130		4,20	3,75	7,05	78,0
масло сливочное	293,14	1,4	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	6,0	18,0
Чай с лимоном					200	3,02	1,25	40,52	213,98
Чай	350,16	0,35	1,00	1,00		0,2	0,05	0,15	1,86
сахар	40,92	0,60	15,0	15,0		0,00	0,00	14,97	56,85
лимон	78,06	0,4	7,0	6,2		0,02	0,00	0,06	0,66
Печенье	104,92	2,10	20,0	20,0		0,80	0,46	13,34	60,91
Хлеб пшеничный	47,43	0,94	20,0	20,0		2,0	0,75	12,0	93,7
Всего за полдник		12,02				8,37	9,13	77,41	442,93
Всего за день		77,90				78,00	60,88	240,72	1699,75

3 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95
крупа геркулес	28,39	0,56	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60
молоко	40,49	4,85	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,2	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Какао на молоке					200	4,05	4,03	21,59	133,45
какао	260,67	0,26	1	1		0,13	0,53	0,04	3,80
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	40,49	4,14	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом и сыром						5,42	9,88	19,98	193,16
хлеб	47,43	1,89	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
сыр	399,45	3,99	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00
Всего за завтрак		19,91				14,34	21,79	67,25	515,56
Обед									
Винегрет					50	1,36	3,52	4,67	54,68
свекла	14,79	0,22	15,5	12		1,5	0,1	10	42
картофель	10	0,23	23	16					
морковь	19,12	0,17	9	7					
лук репчатый	22,06	0,66	3	2,5					
огурец консервированный	54,21	0,29	5,5	3,5					
масло растительное	64,14	0,25	4	4					
Суп рыбный					250	8,98	10,57	17,61	197,61
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
крупа рисовая	43,05	0,21	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65
рыба-филе	182,91	7,31	40	40		7,08	7,80	0,00	96,80
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Гуляш					90	17,66	19,34	33,46	379,96
говядина	236,08	18,80	80	67		12,46	10,72	0,00	146,06
морковь	19,12	0,57	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16

томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
мука	23,67	0,07	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
сметана	140,48	0,70	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30
Вермишель отварная с маслом					115				
вермишель	60,98	2,43	40	40		4,16	0,44	27,88	134,80
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов					200	0,48	0,00	25,17	97,80
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	80,22	1,20	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95
Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		40,79				32,33	34,93	105,81	861,05
Полдник									
Тушенные овощи					0,180				
капуста	15,70	1,25	80	70		0,80	0,09	5,0	20,0
свекла	14,79	0,44	30	20		5,50	11,95	0,80	33,00
морковь	19,12	0,9	50	42		0,02	0,05	4,04	16,32
картофель	10	0,50	50	42		1,30	0,3	12,76	30,00
лук репчатый	22,06	0,22	10	7		0,07	0,00	0,46	2,05
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	0,48	0,02	22,44
томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
Чай с сахаром					200	0,04	0,00	10,10	
чай	350,16	0,35	1	1		0,04	0,00	0,12	0,60
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	9,98	37,90
Хлеб	47,43	0,94	20	20		2,31	0,90	14,94	78,60
Пряник	89,90	1,79	20	20		0,96	0,56	15,54	67,20
апельсин	58,51	11,00	200	70	70	0,63	0,14	5,67	28,0
Всего за полдник		24,12				12,39	14,47	80,00	339,08
Всего за день		84,82				68,83	71,19	253,06	1715,69

2 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша кукурузная молочная					200	2,06	3,73	20,96	121,99
молоко	40,49	4,85	120	120		1,40	1,25	2,35	26,00
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
крупа кукурузная	36,86	0,73	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60
Кофейный напиток					200	3,98	3,50	22,91	135,11
кофейный напиток	356,73	0,35	1	1		0,03	0,00	0,81	2,20
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	17,78	56,85
молоко	40,49	4,05	100	100		1,20	0,90	2,00	18,00
Хлеб пшеничный с маслом						1,23	9,45	20,00	179,60
хлеб	47,43	1,42	30	30		2,31	1,20	14,94	100,00
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	72,36
Всего за завтрак		15,14				5,64	11,61	53,74	371,40
Обед									
Суп с фрикадельками					250/70/15	10,96	9,99	23,93	227,32
говядина	236,08	11,80	50	40		7,44	6,40	0,00	87,20
морковь	19,12	0,56	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	10	1,80	180	126		2,52	0,50	21,80	100,80
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Минтай тушеный в томатно-сметанном соусе					90	15,03	10,74	27,22	261,98
Минтай-филе	182,91	12,80	70	70		12,72	0,72	0,00	57,60
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
лук репчатый	22,06	0,33	15	12		0,17	0,00	1,09	4,92
сметана	14,48	1,40	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
мука	23,67	0,11	5	5		0,52	0,06	3,45	16,70
Рис отварной					115				
крупа рисовая	43,05	1,29	30	30		0,96	0,00	20,40	81,90
масло сливочное	293,14	1,75	6	6		0,03	4,95	0,05	44,88

Компот фруктовый					200	1,00	0,00	18,20	76,00
Яблоко	65	1,30	20	20					
Изюм	146,49	1,46	10	10					
сахар	40,92	0,61	15	15					
Хлеб	47,43	2,37	50	50		1,54	0,60	9,96	52,40
Всего за обед		40,19				28,53	21,33	79,31	617,70
Полдник									
Творожная запеканка						11,85	17,92	24,68	304,63
творог	186,90	13,0	70	70		9,80	12,60	0,91	158,20
изюм	146,49	1,46	10	10		0,18	0,00	7,09	27,60
яйцо	4,33	1,16	11,6	10,4		1,32	1,20	0,07	16,33
сахар	40,92	0,40	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
курага	178,58	1,78	10	10		0,52	0,00	6,59	27,20
Кисель					200	0,00	0,00	17,57	67,45
кисель	89,18	1,78	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за полдник		21,65				11,89	17,93	34,79	372,13
Всего за день		76,98				46,06	50,87	167,84	1361,23

5 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша манная молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95
крупа манная молочная	25,13	0,50	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60
молоко	40,49	5,25	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный напиток					200	3,98	3,50	17,92	116,16
кофейный напиток	356,73	0,35	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46
сахар	40,92	0,40	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
молоко	40,49	4,05	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом и сыром						5,42	9,88	19,98	193,16
хлеб	47,43	1,42	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
сыр	399,45	3,99	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00
Всего за завтрак		19,27				14,27	21,26	63,58	498,27
Обед									
Рассольник на м/к бульоне со сметаной					250/10	6,22	8,00	18,95	170,63
крупа перловая	21,39	0,1	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,56	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
томат	105	0,21	2	2		0,10	0,00	0,38	1,98
сметана	140,48	0,7	5	5		0,28	2,00	0,32	20,60
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
говядина	236,08	7,00	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60
огурец консервированный	54,21	1,6	30	28		0,22	0,03	0,64	3,64
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Котлета мясная					80	16,95	18,34	20,47	311,95
Говядина филе	335,75	26,86	80	61		11,35	9,76	0,00	132,98
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
хлеб	47,43	0,40	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20
мука	23,67	0,07	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
яйцо	4,33	2,50	25	22		2,79	2,53	0,15	34,54
Капуста тушенная					180				
Капуста	15,70	1,00	150	130		0,43	0,02	1,13	6,48

масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
морковь	19,12	1,10	60	48		0,62	0,05	4,03	16,32
Компот из сухофруктов						0,42	0,00	23,81	92,34
сухофрукты	80,22	1,20	15	13		0,42	0,00	8,84	35,49
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		50,72				27,43	27,84	88,13	705,92
Полдник									
Булочка					90				
яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
молоко	40,49	2,00	50	50		0,84	0,75	1,41	15,60
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40
мука	23,67	0,94	40	40		4,12	0,44	27,60	133,60
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	6,0	19
дрожжи	120,66	0,12	1	1		0,13	0,03	0,00	0,78
Масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
ряженка	65,55	11,00	180	180	180	5,04	5,76	16,2	132,75
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за полдник		16,52				10,82	14,71	66,26	402,26
Всего за день		86,51				52,52	63,81	217,93	1635,30

6 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Суп молочный с вермишелью					200	6,31	8,10	26,02	201,75
вермишель	60,98	1,21	20	20		2,08	0,22	13,94	67,40
молоко	40,49	4,85	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
сахар	40,92	0,2	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток					200	3,98	3,50	17,92	116,16
кофе	356,73	0,35	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46
молоко	40,49	4,04	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
сахар	40,92	0,40	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
Хлеб пшеничный с маслом						3,13	9,45	20,00	179,60
хлеб	47,43	1,42	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,05	8,25	0,08	74,80
Всего за завтрак		15,98				13,42	21,05	63,94	497,51
Обед									
Борщ на м/к бульоне со сметаной					250/22/10	6,77	7,04	20,06	167,31
говядина	236,08	7,08	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60
свекла	14,79	0,73	50	40		0,60	0,04	4,00	16,80
капуста белокочанная	15,70	0,47	30	24		0,43	0,02	1,13	6,48
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сметана	140,48	0,70	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе					60/30	11,25	12,85	5,54	181,60
говядина	236,08	16,52	70	55		10,23	8,80	0,00	119,90
морковь	19,12	0,38	20	15		0,31	0,02	2,02	8,16
томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
сметана	140,48	0,70	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30
мука	23,67	0,07	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
Гречка отварная					78	1,15	4,13	23,84	132,95
крупа гречневая	41,77	1,46	35	35		1,12	0,00	23,80	95,55

масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из яблок					200	0,10	0,10	17,42	68,10
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Яблоко	65	1,95	30	25		0,10	0,10	2,45	11,25
Хлеб	47,43	2,37	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		38,05				23,12	25,62	91,76	680,86
<i>Полдник</i>									
Шарлотка яблочная					80	5,77	8,94	39,07	260,39
мука	23,67	0,94	40	40		4,12	0,44	27,60	133,60
сметана	140,48	1,40	10	10		0,84	0,75	1,41	15,60
кефир	49,68	2,48	50	50		0,13	0,03	0,00	0,75
яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
сахар	40,92	0,20	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
яблоко	65	1,95	30	25		0,10	0,10	2,45	15,77
снежок	71,66	12,89	180	180	180	2,07	1,2	18,0	94,00
Мандарин	99,68	8,97	90	70		0,56	0,21	5,67	28,00
Всего за полдник		31,06				7,01	11,48	58,80	376,13
Всего за день		85,09				42,55	58,15	214,50	1554,50

7 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша ячневая молочная					200	4,37	7,89	13,16	139,47
крупа ячневая	22,25	0,44	20	20		0,15	0,02	1,08	5,12
молоко	40,49	4,85	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0.20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный напиток					200	3,98	3,50	17,92	116,16
кофейный напиток	356,73	0.35	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46
сахар	40,92	4.0	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
молоко	40,49	4,04	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом						2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	47,43	1.42	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	293.14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		18,81				10,70	18,07	46,08	386,59
Обед									
Свекольник вегетарианский со сметаной					250/10	3,31	4,85	22,91	143,34
свекла	14,79	1,47	100	80		1,20	0,08	8,00	33,60
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
томат	105	0,21	2	2		0,10	0,00	0,38	1,98
масло сливочное	293.14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сметана	140,48	1.40	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Котлета рыбная					75	13,88	16,02	7,81	231,67
сельдь	61,10	6,10	100	63		12,03	11,09	0,00	148,05
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
яйцо	4,33	0,58	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
масло растительное	64,14	0,25	4	4		0,00	4,00	0,00	35,96
хлеб	47.43	0,47	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20
мука	23,67	0,071	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
Пюре картофельное					180	4,51	5,99	29,03	186,60
картофель	10	2,20	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20
молоко	40,49	2,02	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00
масло сливочное	293,14	1.46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из кураги и чернослива					200	0,56	0,00	27,89	113,79

Курага	178,58	2,67	15	15					
Чернослив	171,45	1,70	10	10					
сахар	40,92	0,61	15	15					
Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		26,29				48,81	55,21	165,56	806,40
<i>Полдник</i>									
Вареники с творогом						12,84	14,27	45,21	363,46
творог	186,90	14,95	80	80		7,00	9,00	0,65	113,00
мука	23,67	1,18	50	50		5,15	0,55	34,50	167,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,40	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
яйцо	4,33	0,68	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
Чай с сахаром						0,00	0,00	0,00	0,00
чай	350,16	0,35	1			0,00	0,00	0,00	0,00
сахар	40,92	0,61	15			0,00	0,00	0,00	0,00
йогурт	10,57	10,57	115	115	115	2,70	1,20	18,00	94,00
Всего за полдник		30.20				15,54	15,47	63,21	457,46
Всего за день		75.30				75,05	88,75	363,70	1650,45

8 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша "Дружба" молочная					200	6,43	8,36	29,44	218,65
крупа рисовая	43,05	0,64	15	15		1,05	0,15	10,71	49,50
молоко	40,49	4,85	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
пшено	27,12	0,40	15	15		4,03	1,16	23,28	121,80
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток					200	3,98	3,50	22,91	135,11
кофейный напиток	356,73	0,35	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	40,49	4,04	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом и сыром						3,50	8,13	15,00	148,96
хлеб	47,43	1,42	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
сыр	399,45	1,99	5	5		1,15	1,45	0,00	18,00
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		18,01				12,99	18,60	61,00	462,21
Обед									
Суп с клецками					250/20	8,18	6,79	28,04	205,72
говядина	236,08	7,08	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60
мука	23,67	0,47	20	20		2,06	0,22	13,80	66,80
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
яйцо	4,33	0,68	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Мясо тушенное					270	12,49	14,74	25,85	283,85
говядина	236,08	14,16	60	40		7,44	6,40	0,00	87,20
Масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
Овощи тушеные									
капуста белокочанная	15,70	4,55	290	213		3,83	0,21	10,01	57,51
лук репчатый	22,06	0,33	15	12		0,17	0,00	1,09	4,92
сметана	140,48	0,70	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30
томат	105	0,52	5	5		0,24	0,00	0,95	4,95
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов						0,00	0,00	0,00	0,00

сухофрукты	80,22	0,80	10	10		0,42	0,00	8,84	35,49
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		35,54				25,93	23,02	105,84	732,06
<i>Полдник</i>									
Омлет					100/40				
яйцо	4,33	5	46	40		5,08	4,60	0,28	62,80
молоко	40,49	2,02	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00
мука	23,67	0,071	3	3		0,04	0,02	1,5	16,7
масло сливочное	293,14	0,88	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
Чай с сахаром									
чай	350,16	0,35	1	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Груша	93,90	8,83	94	85	85	0,3	0,3	8,8	40,0
хлеб	47,43	0,94	20	20	20	2,31	0,90	14,94	78,60
Всего за полдник		18,70				9,15	9,55	42,86	263,35
Всего за день		72,25				48,07	51,17	209,7	1457,62

9 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша рисовая молочная жидкая					200	5,19	7,88	32,48	216,25
крупа рисовая	43,05	0,86	20	20		0,96	0,00	20,40	81,90
молоко	40,49	4,85	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный напиток					200	0,03	0,00	15,65	59,58
кофе	356,73	0,35	1	1		0,03	0,00	0,68	2,73
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	40,49	4,04	100	100		3,90	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом						3,12	6,98	19,98	157,16
хлеб	47,43	1,42	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		15,84				12,23	18,36	93,05	505,79
Обед									
Бульон куриный с гренками					250/20	7,87	11,03	9,83	169,77
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
хлеб	47,43	1,42	30	15		1,16	0,45	7,47	39,30
мясо курицы	151,56	8,30	55	35		6,37	6,44	0,25	84,35
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Картофель отварной					240/30	12,97	15,37	31,55	314,91
картофель	10	2,50	250	175		3,50	0,70	30,28	140,00
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
Гуляш									
мясо курицы	151,56	12,12	80	50		9,10	9,20	0,35	120,50
масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
Морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
Лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
Огурец свежий	92,17	4,60	50	50		0,35	0,00	0,90	5,00
Кисель					200	0,00	0,00	17,57	67,45
кисель	89,18	1,78	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85

Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		37,47				25,01	27,90	85,48	691,85
<i>Полдник</i>									
Сосиска в тесте						15,12	27,45	42,83	481,33
сосиска	257,45	12,87	50	50		5,50	11,95	0,80	133,00
молоко	40,49	2,02	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,081	2	2		0,00	0,00	4,99	18,95
дрожжи	120,66	0,24	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51
мука	23,67	0,82	35	35		5,15	0,55	34,50	167,00
яйцо	4,33	2,50	25	22		2,79	2,53	0,15	34,54
масло растительное	64,14	0,12	2	2		0,00	6,99	0,00	62,93
Чай с сахаром					200				
чай	350,16	0,35	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за полдник		20,48				15,12	27,45	57,80	538,18
Всего за день		73,79				67,48	73,70	217,97	1735,82

10 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша пшенная молочная					200	7,68	8,87	32,03	238,75
пшено	27,12	0,81	30	30		3,45	0,99	19,95	104,40
молоко	40,49	4,85	120	150		4,20	3,75	7,05	78,00
масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	40,92	0,20	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
какао	260,67	0,26	1	1		0,26	1,06	0,07	7,60
молоко	40,49	4,04	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80
Хлеб пшеничный с маслом и сыром						4,50	8,72	19,98	178,76
хлеб	47,43	1,42	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80
сыр	399,45	3,99	10	10		1,38	1,74	0,00	21,60
масло сливочное	293,14	2,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		19,69				16,35	22,14	73,63	554,76
Обед									
Салат свекольный					50	2,51	5,16	16,73	115,43
свекла	14,79	1,47	100	32		2,4	0,16	16	67,2
масло растительное	64,14	0,32	5	5		0	5	0	44,95
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0	0,73	3,28
Суп овощной на м/к бульоне					250	6,83	8,52	20,36	182,21
мясо курицы	151,56	4,54	30	20		3,64	3,68	0,14	48,20
свекла	14,79	0,73	50	40		0,60	0,04	4,00	16,80
капуста белокочанная	15,70	0,4	30	24		0,43	0,02	1,13	6,48
морковь	19,12	0,38	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	10	1,00	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00
лук репчатый	22,06	0,22	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
томат	105	0,31	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
масло сливочное	293,14	0,87	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сметана	140,48	1,40	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60
соль	10,57	00,5	5,0	5,0					
Суфле из куры					50	6,9	9,1	0,67	111,78
Куры	151,56	15,15	100	44					

Молоко	40,49	0,52	13	13					
Яйцо	4,33	0,02	1\12	4					
Масло сливочное	293,14	0,58	2	2					
Рис отварной					80	0,99	4,13	20,44	119,3
рис	43,05	1,72	40	40		0,96	0,00	20,40	81,9
Масло сливочное	293,14	1,46	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов									
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	80,22	1,20	15	15		0,42	0,00	8,84	35,49
Хлеб	47,43	2,37	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		35,54				14,25	28,41	83,1	659,72
Полдник									
Пироги с морковью					90				
мука	23,67	1,18	50	50		5,15	0,55	34,50	167,0
Яйцо	4,33	0,03	1\8	6		0,00	0,00	9,98	37,90
Масло растительное	64,14	0,19	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
масло сливочное	293,14	0,58	2	2		0,02	2,48	0,02	22,44
сахар	40,92	0,12	3	3		0,00	0,00	14,97	56,85
морковь	19,12	0,76	40	32		0,21	0,02	1,34	5,44
сахар	40,92	0,12	3	3		0,00	0,00	3,84	13,02
молоко	40,49	2,02	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00
Кефир	49,68	8,94	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00
сахар	40,92	0,61	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Яблоко	65	13,00	200	200		0,80	0,80	19,60	90,00
Всего за полдник		27,55				12,80	12,60	108,77	592,47
Всего за день		82,78				43,40	63,15	265,60	1806,95