

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка» поселка имени Карла
Маркса Камешковского района

Десятидневное меню
на весенне-летний
и
осенне-зимний
период

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

I день.

Рец	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
109	200	Каша геркулесовая	Геркулес Молоко Сахар Масло сл. Вода	30 120 5 5 50	30 120 5 5 50	3,3 3,36 - 0,4 -	1,86 3,84 - 3,62 -	15,03 5,64 4,99 0,06 -	91 69,6 18,95 33,05 -	212,1
958	200	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Вода Сахар	1,8 100 80 12	1,8 100 80 12	0,23 2,8 - -	0,04 3,2 - -	1,23 4,7 - 11,98	56,23 58 - 45,48	109,71
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Сок	Сок фрукт.	150	150	-	-	13, 65	57	57
Общ. выход 441гр. КК – 510,17										
ОБЕД										
11	70	Салат из моркови с яблоком	Морковь Яблоко Масло раст.	60 30 3	48 21 3	0,62 0,08 -	0,05 0,08 2,39	1,02 2,05 -	16,32 9,45 26,77	52,54
43	250	Свекольник со сметаной	Свекла Картофель Морковь Лук Масло сл. Сахар Паста том. Сметана Вода	80 73 12,5 13,4 5 2 4 8	64 41,1 10 11,1 5 2 4 8	0,96 0,86 0,13 0,5 0,04 - 0,19 0,22	0,06 0,17 0,01 - 3,62 - - 1,2	6,4 7,45 0,84 1,01 0,06 2 0,77 0,29	26,88 34,48 3,4 4,55 33,05 7,57 3,96 12,9	126,79
	140	Рагу овощное	Масло сл. Картофель Морковь Паста том. Лук Мука пшен.	5 240 28 8 16 3	5 105 22 8 13 3	0,04 2,1 0,29 0,38 0,18 0,3	3,62 0,42 0,02 - - 0,02	0,05 18,6 1,87 1,52 4,18 1,38	33,04 84 7,58 7,92 5,33 10,02	147,89
	80	Рулет мясной	Мясо Лук Яйцо Хлеб пшен. Сухари пон. Молоко Масло сл. Масло раст.	86 12 1\2 11 15 6 2	83,5 10 20 11 15 6 2	14,81 0,10 0,76 0,85 0,42 0,04 0,3	10,16 - 0,68 0,33 0,48 4,92 0,3	0,9 0,04 5,48 0,71 0,04 - -	138,4 4,1 8,62 28,82 8,7 44,88 17,9	251,42
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 180	10 12 180	0,19 - -	- - -	5,7 11,7 -	23,7 44,4 -	68,1
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 710 гр. КК – 568,32										
ПОЛДНИК										
325	90\20	Оладьи с повидлом	Мука пшен. Сахар Яйцо	50 7 1\4	50 7 1\4	5,26 - -	0,64 - -	33,85 2,4 -	165,4 4,99 -	251,52

[illegible]

II день.

Ре ц.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
141	95/8	Запеканка творожная со сметаной	Творог Яйцо Сахар Масло сл. Манка Молоко Сметана	105 ¼ 12 5 7 25 8	105 7 12 5 7 25 8	17,53 0,88 0,03 0,72 0,7 0,22	9,46 0,8 4,1 0,07 0,8 1,2	2,1 0,04 11,97 0,03 4,75 1,18 0,29	166,9 10,99 45,18 37,4 22,96 14,5 12,88	300,12
299	200	Чай	Чай Сахар Вода	0,6 15 100	0,6 15 100			14,97 11,98	58,85 45,48	104,33
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
	200	Банан								62,0
Общ. выход 344гр. КК – 541,51										
ОБЕД										
	60	Салат из свеклы с черносливо м	Свекла Чернослив Масло раст.	70 8 3	70 8 3	0,88 0,18	0,07 2,99	6,0 4,4	25,2 18,72 26,77	70,69
48	250	Суп картофельн ый с фрикадельк.	Вода Картофель Морковь Лук Масло сл. Говядина Лук Яйцо	187 113, 8 12 8 2 54 10 1/1 0	187 100 10 6 2 40 8	2,0 0,13 0,08 0,15 7,44 0,1 0,38	0,4 0,01 1,45 6,4 0,34	17,3 0,83 0,54 0,02 0,63 0,02	80 3,4 2,46 13,22 87,2 2,92 4,31	193,51
224	150	Рис отварной	Рис Масло сл.	54 7	54 7	3,78 0,06	0,54 0,58	38,56 0,09	178,2 46,27	224,47
	86	Котлета рыбная	Рыба Лук Хлеб пшен. Сухари пан. Масло раст.	91 12 10 6,4 7	70 10 10 6,4 7	11,13 0,1 0,77 0,49	0,63 0,3 0,19 6,99	0,9 4,98 3,18	50,4 1,3 26,2 16,77 62,93	156,4
859	200	Компот из яблок	Вода Яблоки св. Сахар	180 36,2 15	180 32 15	0,12	0,12	2,8 14,63	14,4 55,5	69,9
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 786 гр. КК – 722,2										
ПОЛДНИК										

	90	Ватрушка	Творог Яйцо Сахар Мука Масло сл. Дрожжи	23 1/10 7 50 3 1,0	22 7,5 7 50 3 1,0	3,78 0,09 5,3 0,64 1,0	2,03 0,08 0,64	0,45 1,7 7,0 33,75 0,02	36 1,17 26,4 165,6 0,81	229,98
299	200	Чай	Чай Сахар Вода	0,3 12	0,3 12			11,97	45,48	45,48
Общ. выход 290гр. КК – 275,46										

IV день.

Рец	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
		Омлет с сыром	Яйцо Сыр Молоко Масло сл.	1 10 25 5	40 9,0 25 5	5,8 2,08 0,7 4	4,6 2,62 0,88 0,5	0,28 1,17 4,99	62,8 32,4 15,25 18,95	129,4
959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко Вода Сахар	1,8 100 100 12	1,8 100 100 12	0,46 2,8	0,27 3,2	0,53 4,7 11,98	6,55 58,0 45,48	110,3
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Яблоко								40,5
Общ. выход 520гр. КК – 411,56										
ОБЕД										
	60	Горошек зел. порц.	Горошек	60	60	3,0	0,12	7,68	43,8	43,8
	250	Суп картоф. с вермиш.	Картофель Вермишель Морковь Лук Масло сл. Вода	130 7 12,5 11,6 3,75 187	80 7 10 10 3,75	1,6 0,73 0,13 0,14 0,03	0,32 0,08 0,01 - 2,71	13,83 4,88 0,84 0,91 0,05	64 23,59 3,4 4,1 24,8	163,96
	150	Капуста тушеная	Капуста Масло сл. морковь Лук Томат Мука	202 6 12 10 6 5	158 6 10 8 6 5	2,84 0,05 0,13 0,08 0,29 0,26	0,16 4,35 0,01 - - 0,03	7,4 0,08 0,84 0,82 1,14 1,69	42,52 39,66 3,4 2,07 5,94 8,17	101,76
	70	Котлета	Говядина Хлеб пшен. Молоко Масло раст.	81 13 16 7	60 13 16 7	11,16 1,0 0,44 -	9,6 0,39 0,51 4,25	- 6,47 0,75 -	130,8 34,06 9,28 38,01	212,15
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар	10 12	10 12	0,19 -	- -	5,78 4,7	23,7 44,4	75,33
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 770 гр. КК – 604,23										
ПОЛДНИК										
314	80	Булочка нарезная	Мука пшен. Дрожжи Молоко	64 1 32	64 1 32	6,7 0,12 0,9	0,8 1,0	43,3 0,07 1,5	211,8 0,07 18,5	237,97

			Сахар Масло раст.	2 3	2			2	7,3	
227	200	Молоко	Молоко	210	200	5,6	6,4	9,4	116	116
Общ. выход 280гр. КК – 353,97										

V день.

Рец	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
	200	Каша гречневая	Греча Молоко Сахар Масло сл. Вода	23 120 5 4 52	23 120 5 4 52	2,37 2,69 0,03 	0,23 3,07 2,9 	15,62 4,5 4,2 0,05 	75,44 55,68 18,95 26,44 	176,51
	200	Кофе с молоком	Коф.напиток Молоко Вода Сахар	1,8 100 80 12	1,8 100 80 12	0,23 2,8 	0,04 3,2 	1,23 4,7 11,98 	56,23 58,8 45,48 	109,71
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Сок фруктовый								57
Общ. выход 591гр. КК – 474,58										
ОБЕД										
	60	Салат витамин.	Капуста Яблоко Морковь Сахар Масло раст.	30 17 20 3 4	24 12 17 3 4	0,43 0,05 0,2 	0,02 0,05 0,02 4,0 	1,13 1,18 1,31 3,0 	6,48 5,4 5,3 11,37 35,96 	64,51
	250	Борщ со сметаной	Бульон Свекла Капуста Картофель Морковь Лук Масло сл. Сахар Сметана	187 50 30 50 14 12 3 2 10	40 25 40 12 10 3 2 0,28	0,6 0,45 0,8 0,14 0,14 3,0 2,3 1,5	0,04 0,03 0,16 0,02 3,0 2,3 1,5	4,0 1,18 6,92 1,01 0,9 0,36 	16,8 6,75 32,0 4,08 4,1 16,97 7,58 16,1 	103,4
	220	Запеканка картоф. с мясом	Говядина Картофель Масло сл. Яйцо Сухари Мука Том. Паста Сахар	120 200 10 1/10 2,5 1,8 5 1	89 150 10 3,6 2,5 1,8 5 1	16,5 3,0 0,8 0,45 0,19 0,18 0,26 	14,2 0,6 7,83 0,4 0,07 0,02 	28,97 0,14 0,02 1,24 1,24 1,02 0,59 	194 120 71,4 5,6 6,5 6,01 5,34 2,3 	411,15
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар	10 12	10 12	0,19 -	- -	5,7 11,7	23,7 44,4	68,1
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 770 гр. КК – 651,39										
ПОЛДНИК										
227	200	Молоко	Молоко	210	200	5,6	6,4	9,4	116	271
		Зефир	Зефир	50	50	0,25		40,2	115	
		Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	35	35				91,7	
Общ. выход 250гр. КК – 322,7										

VI день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
235	200/5	Вермишель молочная	Вермишель Молоко Масло сл. Сахар Вода	20 150 4 5 50	20 150 4 5 50	2,08 4,2 0,69 - -	0,22 5,2 0,07 -	13,9 7,05 4,6 4,99	67,4 91,5 22,27 18,95	200,12
958	200/12	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Вода Сахар	2 100 100 12	2 100 80 12	2,79 - -	3,5 - -	4,69 - 14,98	61 - 46,48	109,71
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Сок Фрукт								57
Общ. выход 558гр. КК – 441,19+57										
ОБЕД										
	60	Салат из моркови с изюмом	Морковь Масло раст. Сахар Изюм	60 3 1 12	48 3 1 12	0,62 - -	0,05 2,99 -	1,02 - 0,99 8,38	16,32 26,77 3,79 33,24	79,128
41	250	Суп рыбный	Рыба Картофель Морковь Лук Пшено Масло раст. Вода	36 110 12 7,5 3 3 180	28 84 9,6 6,3 3 3 3	4,48 1,68 0,12 0,78 0,35 -	0,25 0,34 0,01 0,57 0,1 3	20,3 13,77 0,69 0,57 2	20,3 48,8 3 336 2,58 10,44 27	112,38
60	150	Рис с овощами	Рис Масло сл. Морковь Лук	46 5 15 14,2	46 5 12 12	3,24 0,03 0,16 1,49	0,46 4,13 0,01 -	33,12 0,04 0,86 1,09	153,11 37,4 4,08 4,92	199,51
618	80	Тефтели мясные в мол. соусе	Говядина Лук Хлеб пшен. Масло сл. Молоко Мука Яйцо Соус том.	98 19 10 5 10 5 ¼ 10	70 16,1 10 5 10 5 7 10	13,02 0,22 0,77 0,025 0,29 0,51 0,88 7,49	11,2 - 0,3 4,12 0,33 0,05 0,8 8,35	- 1,46 4,97 0,04 0,49 3,45 0,04 2,57	152,6 6,6 26,2 37,7 6,05 16,7 10,99 115	371,58
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18 - -	- - -	5,5 14,98 -	22,6 46,48 -	69,08
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 780 гр. КК – 838,9										
ПОЛДНИК										
314	80	Булочка домашняя	Масло раст. Мука пшен. Дрожжи Молоко Соль Сахар	5 64 1 32 1 7	5 64 1,5 32 1 7	6,7 0,15 0,95 -	0,8 - 1,6 -	43,3 20,15 1,5 7	211,8 1,5 18,5 7 26,25	258,5
299	200	Чай с сахаром	Сахар Чай	12 0,2	12 0,2	- -	- -	11,97	45,48	45,48

VII день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
469	150	Запеканка творожная со сметаной	Творог Яйцо Сахар Масло сл. Крупа манн. Яблоко Молоко Сметана	105 ¼ 12 5 10 43 30 6	105 7 12 5 10 30 30 6	1753 0,88 0,025 1,03 0,12 0,83 0,14	9,46 0,8 4,1 0,1 0,12 1,05 0,8	2,1 0,04 11,97 0,04 6,79 2,7 1,4 0,18	166,9 10,99 45,18 37,4 32,8 13,5 18,3 17,64	342,71
945	200	Чай с молоком	Чай Молоко Сахар	0,2 80 13	0,2 13	 	 	 12,97	 49,27	
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
	100	Груша	Груша	100	100					47
Общ. выход 491гр. КК – 595,59+47										
ОБЕД										
4	60	Салат из капусты	Капуста Морковь Сахар Масло раст.	76 10 2 3	50 8 2 3	0,9 0,8 	0,05 3,99	2,35 0,5	13,0 2,04 55,96 26,97	77,97
246	250	Суп гороховый	Мясо Горох Картофель Лук Морковь Масло сл.	54 35 60 12 21 5	30 35 36 10 16,8 5	0,8 8,05 0,72 0,14 0,21 0,04	0,16 0,56 0,14 0,02 3,63	6,92 17,78 6,22 0,91 1,41 0,07	32,0 109,9 28,8 4,1 5,71 33	213,51
	140	Картофельное пюре	Картофель Молоко Масло сл.	180 24 7	126 23 7	2,52 0,64 0,06	0,5 0,74 5,08	21,8 1,08 0,05	100,8 13,34 46,27	160,41
	80	Соте рыбное	Рыба Молоко Яйцо Лук Хлеб пшен. Масло раст.	70 40 ¼ 12 12 3	70 40 7 10 12 3	11,13 1,14 0,88 0,22 0,92 	0,57 1,4 0,8 - 0,4 2,99	 1,88 0,04 1,46 5,76	50,38 24,4 10,99 6,6 29,13 26,77	148,27
869	200	Компот из яблок	Яблоко Сахар Вода	30 15 180	25 15 180	0,1 	0,1 	2,2 14,24	11,56 56,85	68,4
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 770 гр. КК – 675,79										
ПОЛДНИК										
133	100	Омлет с зеленым горошком	Яйцо Молоко Масло сл. Зел. горошек	1 40 3 30	40 40 3 19,3	5 1,12 0,02 0,6	4,6 1,28 2,18 0,03	0,2 1,8 0,01 1,2	62,8 23,2 19,8 7,7	113,5
883	200	Кисель	Кисель Сахар Вода	27 5 200	27 5 200	0,02 	 	23,59 4,99	94,5 76,74	171,24
	30	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	30	30	2,3	0,9	14,9	78,6	78,6

Общ. выход 320гр. КК – 363,34

VIII день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200	Каша пшенная	Молоко Пшено Масло сл. Сахар	150 30 5 5	150 30 5 5	4,2 3,45 0,025	5,2 0,99 4,1	7,5 19,95 0,04 4,99	91,5 104,4 37,4 18,95	252,25
958	200	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Сахар	2 100 12	2 100 12	2,79	3,5	4,69 11,98	61 45,48	106,48
376	30/25	Хлеб пшен. Масло Сыр	Хлеб пшен. Масло Сыр	30 6 25	30 6 25	2,7 0,05 1,92	1,05 4,35 0,75	17,43 0,08 12,45	91,7 39,66 65,5	196,86
140		Яблоко								
Общ. выход 455гр. КК – 595,59										
ОБЕД										
6	60	Салат из капусты с яблоком	Капуста св. Яблоко св. Масло раст.	38 34 4	31 24 4	0,5 0,1	0,03 0,1 4,0	1,4 2,35	8,2 10,8 35,8	54,91
209	250	Суп по-польски	Говядина Картофель Яйцо Лук Морковь Масло сл. Вода	54 40 ¼ 12 12,5 4 170	30 30 13 10 10 4 170	5,58 0,6 1,65 0,14 0,13	4,8 0,12 1,49 0,91 0,01 3,99	5,19 0,09 0,91 0,84	65,4 24 31,13 4,1 3,4 35,96	163,99
227	180	Макароны отварные	Макароны Масло сл.	61 8	61 8	6,34 0,06	0,67 5,8	42,52 0,1	205,5 52,5	258,4
210	80	Котлета куриная	Курица Хлеб пшен. Лук Соус смет. Яйцо	90 10 12 40 1/10	45 10 10 40	7,95 0,88 1,92	7,86 0,8 0,66	0,04 1,18	102,82 27,2 10,99 30,79	171,8
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18 - -	- - -	5,5 14,98 -	22,6 46,48 -	69,08
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 750 гр. КК – 725,4										
ПОЛДНИК										
	30	Печенье	Печенье	30	30	2,94	2,43	22,9	142,2	258,22
	200	Молоко	Молоко	210	200	5,6	6,4	9,4	116	
Общ. выход 230гр. КК – 258,2										

IX день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200/5	Каша манная	Крупа манная Молоко Масло сл. Сахар	40 120 5 5	40 120 5 5	2,8 3,34 0,025	0,4 4,2 4,1	28,5 5,57 0,04 0,49	85,4 78,42 37,4 18,95	233,25

959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко Вода Сахар	2 100 100 15	2 100 100 15	2,8	3,5	4,7	61	117,85
5	35/6 23	Хлеб пшен. Масло Сыр	Хлеб пшен. Масло Сыр «Росс.»	35 6 25	35 6 23	2,7 0,05 5,29	1,05 4,35 6,68	17,43 0,08	91,7 39,66 82,8	214,6
		Яблоко								47
Общ. выход 504гр. КК – 506										
ОБЕД										
	60	Салат витаминный	Капуста Яблоко Морковь Сахар Масло раст.	30 17 20 3 44	24 12 17 3	0,43 0,05 0,2	0,02 0,05 0,02	1,13 1,18 1,31 3,0	6,48 5,4 5,3 11,37 35,56	64,51
235 1070	250 35	Суп молочный с гренками	Манка Молоко Сахар Масло сл. Вода Гренки пшен.	10 150 80 6 70 35	10 150 10 6 70 35	0,03 4,2 1,03 2,7	0,33 5,2 0,11 1,05	6,77 7,05 9,98 6,9	32,8 91,5 37,9 33,4	278,3
181	220	Жаркое подомашнему	Говядина Картофель Лук Морковь Паста том. Масло сл. Бульон	54 134 12,3 13 3 8	40 100 10 10,5 3 8 40	7,44 2 1,24 0,14 0,19 0,05	6,4 0,4 0,01 0,01 6,78	16,3 0,91 0,75 0,07 0,06	87,4 80 4,4 3,3 1,6 61,2	239,2
869	200	Компот из яблок	Яблоко Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18		5,5 14,98	22,6 46,48	76,31
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 775гр. КК – 638,78										
ПОЛДНИК										
453	75	Ватрушка	Мука Сахар Масло сл. Дрожжи Творог Яйцо Сахар Мука	32 2 2 1 23 1/3 2 1	32 2 2 1 22 75 2 1	3,33 1	0,41 2 2,03 0,08 0,01	21,6 2 0,02 0,06 0,45 0,02 0,67	106 7,1 10,2 0,8 36 1,17 7,1 3,31	171,68
272	200	Кефир с сахаром	Кефир Сахар	206 12	200 12	5,6	6,4	8,2 11,7	112 44,4	154,4
Общ. выход 275гр. КК – 328,08										

Х день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200	Каша гречневая	Греча Молоко Сахар Масло сл.	30 150 6 4	30 150 6 4	3,78 4,19 0,02	1,0 5,25 3,71	18,64 7,03 5,9 0.04	100,5 91,5 22,88 33,66	248,54
959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко	2 100	2 100	2,8	3,5	4,7	61	

[illegible]

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

I день.

Рец	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
109	200	Каша геркулесовая	Геркулес Молоко Сахар Масло сл. Вода	30 120 5 5 50	30 120 5 5 50	3,3 3,36 - 0,4 -	1,86 3,84 - 3,62 -	15,03 5,64 4,99 0,06 -	91 69,6 18,95 33,05 -	212,1
958	200	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Вода Сахар	1,8 100 80 12	1,8 100 80 12	0,23 2,8 - -	0,04 3,2 - -	1,23 4,7 - 11,98	56,23 58 - 45,48	109,71
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Сок	Сок фрукт.	150	150	-	-	13, 65	57	57
Общ. выход 441гр. КК – 510,17										
ОБЕД										
11	70	Салат из моркови с яблоком	Морковь Яблоко Масло раст.	60 30 3	48 21 3	0,62 0,08 -	0,05 0,08 2,39	1,02 2,05 -	16,32 9,45 26,77	52,54
43	250	Свекольник со сметаной	Свекла Картофель Морковь Лук Масло сл. Сахар Паста том. Сметана Вода	80 73 12,5 13,4 5 2 4 8	64 41,1 10 11,1 5 2 4 8	0,96 0,86 0,13 0,5 0,04 - 0,19 0,22	0,06 0,17 0,01 - 3,62 - - 1,2	6,4 7,45 0,84 1,01 0,06 2 0,77 0,29	26,88 34,48 3,4 4,55 33,05 7,57 3,96 12,9	126,79
	140	Рагу овощное	Масло сл. Картофель Морковь Паста том. Лук Мука пшен.	5 240 28 8 16 3	5 105 22 8 13 3	0,04 2,1 0,29 0,38 0,18 0,3	3,62 0,42 0,02 - - 0,02	0,05 18,6 1,87 1,52 4,18 1,38	33,04 84 7,58 7,92 5,33 10,02	147,89
	80	Рулет мясной	Мясо Лук Яйцо Хлеб пшен. Сухари пон. Молоко Масло сл. Масло раст.	86 12 1\2 11 15 6 2	83,5 10 20 11 15 6 2	14,81 0,10 0,76 0,85 0,42 0,04 0,3	10,16 - 0,68 0,33 0,48 4,92 0,3	0,9 0,04 5,48 0,71 0,04 - -	138,4 4,1 8,62 28,82 8,7 44,88 17,9	251,42
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 180	10 12 180	0,19 - -	- - -	5,7 11,7 -	23,7 44,4 -	68,1
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 710 гр. КК – 568,32										
ПОЛДНИК										
325	90\20	Оладьи с повидлом	Мука пшен. Сахар Яйцо	50 7 1\4	50 7 1\4	5,26 - -	0,64 - -	33,85 2,4 -	165,4 4,99 -	251,52

[illegible]

II день.

Ре ц.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
141	95/8	Запеканка творожная со сметаной	Творог Яйцо Сахар Масло сл. Манка Молоко Сметана	105 ¼ 12 5 7 25 8	105 7 12 5 7 25 8	17,53 0,88 0,03 0,72 0,7 0,22	9,46 0,8 4,1 0,07 0,8 1,2	2,1 0,04 11,97 0,03 4,75 1,18 0,29	166,9 10,99 45,18 37,4 22,96 14,5 12,88	300,12
299	200	Чай	Чай Сахар Вода	0,6 15 100	0,6 15 100			14,97 11,98	58,85 45,48	104,33
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
	200	Банан								62,0
Общ. выход 344гр. КК – 541,51										
ОБЕД										
	60	Салат из свеклы с черносливо м	Свекла Чернослив Масло раст.	70 8 3	70 8 3	0,88 0,18	0,07 2,99	6,0 4,4	25,2 18,72 26,77	70,69
48	250	Суп картофельн ый с фрикадельк.	Вода Картофель Морковь Лук Масло сл. Говядина Лук Яйцо	187 113, 8 12 8 2 54 10 1/1 0	187 100 10 6 2 40 8	2,0 0,13 0,08 0,15 7,44 0,1 0,38	0,4 0,01 1,45 6,4 0,34	17,3 0,83 0,54 0,02 0,63 0,02	80 3,4 2,46 13,22 87,2 2,92 4,31	193,51
224	150	Рис отварной	Рис Масло сл.	54 7	54 7	3,78 0,06	0,54 0,58	38,56 0,09	178,2 46,27	224,47
	86	Котлета рыбная	Рыба Лук Хлеб пшен. Сухари пан. Масло раст.	91 12 10 6,4 7	70 10 10 6,4 7	11,13 0,1 0,77 0,49	0,63 0,3 0,19 6,99	0,9 4,98 3,18	50,4 1,3 26,2 16,77 62,93	156,4
859	200	Компот из яблок	Вода Яблоки св. Сахар	180 36,2 15	180 32 15	0,12	0,12	2,8 14,63	14,4 55,5	69,9
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 786 гр. КК – 722,2										
ПОЛДНИК										

	90	Ватрушка	Творог Яйцо Сахар Мука Масло сл. Дрожжи	23 1/10 7 50 3 1,0	22 7,5 7 50 3 1,0	3,78 0,09 0,09 5,3 0,64 1,0	2,03 0,08 0,08 0,64 0,02	0,45 1,7 7,0 33,75 0,02	36 1,17 26,4 165,6 0,81	229,98
299	200	Чай	Чай Сахар Вода	0,3 12	0,3 12			11,97	45,48	45,48
Общ. выход 290гр. КК – 275,46										

IV день.

Рец	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
		Омлет с сыром	Яйцо Сыр Молоко Масло сл.	1 10 25 5	40 9,0 25 5	5,8 2,08 0,7 4	4,6 2,62 0,88 0,5	0,28 1,17 4,99	62,8 32,4 15,25 18,95	129,4
959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко Вода Сахар	1,8 100 100 12	1,8 100 100 12	0,46 2,8	0,27 3,2	0,53 4,7 11,98	6,55 58,0 45,48	110,3
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Яблоко								40,5
Общ. выход 520гр. КК – 411,56										
ОБЕД										
	60	Горошек зел. порц.	Горошек	60	60	3,0	0,12	7,68	43,8	43,8
	250	Суп картоф. с вермиш.	Картофель Вермишель Морковь Лук Масло сл. Вода	130 7 12,5 11,6 3,75 187	80 7 10 10 3,75	1,6 0,73 0,13 0,14 0,03	0,32 0,08 0,01 - 2,71	13,83 4,88 0,84 0,91 0,05	64 23,59 3,4 4,1 24,8	163,96
	150	Капуста тушеная	Капуста Масло сл. морковь Лук Томат Мука	202 6 12 10 6 5	158 6 10 8 6 5	2,84 0,05 0,13 0,08 0,29 0,26	0,16 4,35 0,01 - - 0,03	7,4 0,08 0,84 0,82 1,14 1,69	42,52 39,66 3,4 2,07 5,94 8,17	101,76
	70	Котлета	Говядина Хлеб пшен. Молоко Масло раст.	81 13 16 7	60 13 16 7	11,16 1,0 0,44 -	9,6 0,39 0,51 4,25	- 6,47 0,75 -	130,8 34,06 9,28 38,01	212,15
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар	10 12	10 12	0,19 -	- -	5,78 4,7	23,7 44,4	75,33
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 770 гр. КК – 604,23										
ПОЛДНИК										
314	80	Булочка нарезная	Мука пшен. Дрожжи Молоко	64 1 32	64 1 32	6,7 0,12 0,9	0,8 1,0	43,3 0,07 1,5	211,8 0,07 18,5	237,97

VI день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
235	200/5	Вермишель молочная	Вермишель Молоко Масло сл. Сахар Вода	20 150 4 5 50	20 150 4 5 50	2,08 4,2 0,69 - -	0,22 5,2 0,07 -	13,9 7,05 4,6 4,99	67,4 91,5 22,27 18,95	200,12
958	200/12	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Вода Сахар	2 100 100 12	2 100 80 12	2,79 - -	3,5 - -	4,69 - 14,98	61 - 46,48	109,71
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
		Сок Фрукт								57
Общ. выход 558гр. КК – 441,19+57										
ОБЕД										
	60	Салат из моркови с изюмом	Морковь Масло раст. Сахар Изюм	60 3 1 12	48 3 1 12	0,62 - -	0,05 2,99 -	1,02 - 0,99 8,38	16,32 26,77 3,79 33,24	79,128
41	250	Суп рыбный	Рыба Картофель Морковь Лук Пшено Масло раст. Вода	36 110 12 7,5 3 3 180	28 84 9,6 6,3 3 3 3	4,48 1,68 0,12 0,78 0,35 -	0,25 0,34 0,01 0,57 0,1 3 -	20,3 48,8 3 336 2,58 10,44 27		112,38
60	150	Рис с овощами	Рис Масло сл. Морковь Лук	46 5 15 14,2	46 5 12 12	3,24 0,03 0,16 1,49	0,46 4,13 0,01 -	33,12 0,04 0,86 1,09	153,11 37,4 4,08 4,92	199,51
618	80	Тефтели мясные в мол. соусе	Говядина Лук Хлеб пшен. Масло сл. Молоко Мука Яйцо Соус том.	98 19 10 5 10 5 ¼ 10	70 16,1 10 5 10 5 7 10	13,02 0,22 0,77 0,025 0,29 0,51 0,88 7,49	11,2 - 0,3 4,12 0,33 0,05 0,8 8,35	- 1,46 4,97 0,04 0,49 3,45 0,04 2,57	152,6 6,6 26,2 37,7 6.05 16,7 10,99 115	371,58
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18 - -	- - -	5,5 14,98 -	22,6 46,48 -	69,08
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 780 гр. КК – 838,9										
ПОЛДНИК										
314	80	Булочка домашняя	Масло раст. Мука пшен. Дрожжи Молоко Соль Сахар	5 64 1 32 1 7	5 64 1,5 32 1 7	6,7 0,15 0,95 -	0,8 - 1,6 -	43,3 20,15 1,5 7	211,8 1,5 18,5 7 26,25	258,5
299	200	Чай с сахаром	Сахар Чай	12 0,2	12 0,2			11,97	45,48	45,48

VII день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
469	150	Запеканка творожная со сметаной	Творог Яйцо Сахар Масло сл. Крупа манн. Яблоко Молоко Сметана	105 ¼ 12 5 10 43 30 6	105 7 12 5 10 30 30 6	1753 0,88 0,025 1,03 0,12 0,83 0,14	9,46 0,8 4,1 0,1 0,12 1,05 0,8	2,1 0,04 11,97 0,04 6,79 2,7 1,4 0,18	166,9 10,99 45,18 37,4 32,8 13,5 18,3 17,64	342,71
945	200	Чай с молоком	Чай Молоко Сахар	0,2 80 13	0,2 13	 	 	 12,97	 49,27	
5	35/6	Хлеб пшен. Масло	Хлеб пшен. Масло	35 6	35 6	2,7 0,05	1,05 4,35	17,43 0,08	91,7 39,66	131,36
	100	Груша	Груша	100	100					47
Общ. выход 491гр. КК – 595,59+47										
ОБЕД										
4	60	Салат из капусты	Капуста Морковь Сахар Масло раст.	76 10 2 3	50 8 2 3	0,9 0,8 	0,05 3,99	2,35 0,5	13,0 2,04 55,96 26,97	77,97
246	250	Суп гороховый	Мясо Горох Картофель Лук Морковь Масло сл.	54 35 60 12 21 5	30 35 36 10 16,8 5	0,8 8,05 0,72 0,14 0,21 0,04	0,16 0,56 0,14 0,02 3,63	6,92 17,78 6,22 0,91 1,41 0,07	32,0 109,9 28,8 4,1 5,71 33	213,51
	140	Картофельное пюре	Картофель Молоко Масло сл.	180 24 7	126 23 7	2,52 0,64 0,06	0,5 0,74 5,08	21,8 1,08 0,05	100,8 13,34 46,27	160,41
	80	Соте рыбное	Рыба Молоко Яйцо Лук Хлеб пшен. Масло раст.	70 40 ¼ 12 12 3	70 40 7 10 12 3	11,13 1,14 0,88 0,22 0,92 	0,57 1,4 0,8 - 0,4 2,99	 1,88 0,04 1,46 5,76	50,38 24,4 10,99 6,6 29,13 26,77	148,27
869	200	Компот из яблок	Яблоко Сахар Вода	30 15 180	25 15 180	0,1 	0,1 	2,2 14,24	11,56 56,85	68,4
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 770 гр. КК – 675,79										
ПОЛДНИК										
133	100	Омлет с зеленым горошком	Яйцо Молоко Масло сл. Зел. горошек	1 40 3 30	40 40 3 19,3	5 1,12 0,02 0,6	4,6 1,28 2,18 0,03	0,2 1,8 0,01 1,2	62,8 23,2 19,8 7,7	113,5
883	200	Кисель	Кисель Сахар Вода	27 5 200	27 5 200	0,02 	 	23,59 4,99	94,5 76,74	171,24
	30	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	30	30	2,3	0,9	14,9	78,6	78,6

Общ. выход 320гр. КК – 363,34

VIII день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200	Каша пшенная	Молоко Пшено Масло сл. Сахар	150 30 5 5	150 30 5 5	4,2 3,45 0,025	5,2 0,99 4,1	7,5 19,95 0,04 4,99	91,5 104,4 37,4 18,95	252,25
958	200	Кофе с молоком	Кофейн. нап. Молоко Сахар	2 100 12	2 100 12	2,79	3,5	4,69 11,98	61 45,48	106,48
376	30/25	Хлеб пшен. Масло Сыр	Хлеб пшен. Масло Сыр	30 6 25	30 6 25	2,7 0,05 1,92	1,05 4,35 0,75	17,43 0,08 12,45	91,7 39,66 65,5	196,86
140		Яблоко								
Общ. выход 455гр. КК – 595,59										
ОБЕД										
6	60	Салат из капусты с яблоком	Капуста св. Яблоко св. Масло раст.	38 34 4	31 24 4	0,5 0,1	0,03 0,1 4,0	1,4 2,35	8,2 10,8 35,8	54,91
209	250	Суп по-польски	Говядина Картофель Яйцо Лук Морковь Масло сл. Вода	54 40 ¼ 12 12,5 4 170	30 30 13 10 10 4 170	5,58 0,6 1,65 0,14 0,13	4,8 0,12 1,49 0,91 0,01 3,99	5,19 0,09 0,91 0,84	65,4 24 31,13 4,1 3,4 35,96	163,99
227	180	Макароны отварные	Макароны Масло сл.	61 8	61 8	6,34 0,06	0,67 5,8	42,52 0,1	205,5 52,5	258,4
210	80	Котлета куриная	Курица Хлеб пшен. Лук Соус смет. Яйцо	90 10 12 40 1/10	45 10 10 40	7,95 0,88 1,92	7,86 0,8 0,66	0,04 1,18	102,82 27,2 10,99 30,79	171,8
868	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18 - -	- - -	5,5 14,98 -	22,6 46,48 -	69,08
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 750 гр. КК – 725,4										
ПОЛДНИК										
	30	Печенье	Печенье	30	30	2,94	2,43	22,9	142,2	258,22
	200	Молоко	Молоко	210	200	5,6	6,4	9,4	116	
Общ. выход 230гр. КК – 258,2										

IX день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200/5	Каша манная	Крупа манная Молоко Масло сл. Сахар	40 120 5 5	40 120 5 5	2,8 3,34 0,025	0,4 4,2 4,1	28,5 5,57 0,04 0,49	85,4 78,42 37,4 18,95	233,25

959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко Вода Сахар	2 100 100 15	2 100 100 15	2,8	3,5	4,7	61	117,85
5	35/6 23	Хлеб пшен. Масло Сыр	Хлеб пшен. Масло Сыр «Росс.»	35 6 25	35 6 23	2,7 0,05 5,29	1,05 4,35 6,68	17,43 0,08	91,7 39,66 82,8	214,6
		Яблоко								47
Общ. выход 504гр. КК – 506										
ОБЕД										
	60	Салат витаминный	Капуста Яблоко Морковь Сахар Масло раст.	30 17 20 3 44	24 12 17 3	0,43 0,05 0,2	0,02 0,05 0,02	1,13 1,18 1,31 3,0	6,48 5,4 5,3 11,37 35,56	64,51
235 1070	250 35	Суп молочный с гренками	Манка Молоко Сахар Масло сл. Вода Гренки пшен.	10 150 80 6 70 35	10 150 10 6 70 35	0,03 4,2 1,03 2,7	0,33 5,2 0,11 1,05	6,77 7,05 9,98 6,9	32,8 91,5 37,9 33,4	278,3
181	220	Жаркое подомашнему	Говядина Картофель Лук Морковь Паста том. Масло сл. Бульон	54 134 12,3 13 3 8	40 100 10 10,5 3 8 40	7,44 2 1,24 0,14 0,19 0,05	6,4 0,4 0,01 0,01 6,78	16,3 0,91 0,75 0,07 0,06	87,4 80 4,4 3,3 1,6 61,2	239,2
869	200	Компот из яблок	Яблоко Сахар Вода	10 12 200	10 12 200	0,18		5,5 14,98	22,6 46,48	76,31
6	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,47	13,67	7,23	7,23
Общ. выход 775гр. КК – 638,78										
ПОЛДНИК										
453	75	Ватрушка	Мука Сахар Масло сл. Дрожжи Творог Яйцо Сахар Мука	32 2 2 1 23 1/3 2 1	32 2 2 1 22 75 2 1	3,33 1	0,41 2 2,03 0,08 0,01	21,6 2 0,02 0,06 0,45 0,02 0,67	106 7,1 10,2 0,8 36 1,17 7,1 3,31	171,68
272	200	Кефир с сахаром	Кефир Сахар	206 12	200 12	5,6	6,4	8,2 11,7	112 44,4	154,4
Общ. выход 275гр. КК – 328,08										

Х день.

Рец.	Выход.	Блюдо.	Набор продуктов.	Б	Н	б	ж	у	КК	
ЗАВТРАК										
384	200	Каша гречневая	Греча Молоко Сахар Масло сл.	30 150 6 4	30 150 6 4	3,78 4,19 0,02	1,0 5,25 3,71	18,64 7,03 5,9 0.04	100,5 91,5 22,88 33,66	248,54
959	200	Какао с молоком	Какао пор. Молоко	2 100	2 100	2,8	3,5	4,7	61	

[illegible]