

Утверждаю

Заведующая МБДОУ детский сад «Ромашка»

Крищенко А.А.

Приказ № 36-О.Д. от 20.12.2019 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА
П. ОЗЕРНОВСКИЙ УСТЬ-БОЛЬШЕРЕЦКИЙ РАЙОН КАМЧАТСКИЙ КРАЙ

Составлено на основе СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях».

№ рец.	Название блюда и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша овсяная	6,39			200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	крупа овсяная	0,64	20	20		3,2	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	молоко	4,39	150	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	сахар	0,14	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	5,33			200	56,9	25,0	4,8	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
	кофейный напиток	0,56	3	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	молоко	4,39	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	4,96			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
	масло сливочное	2,45	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
ИТОГО		16,68				93,0	63,7	59,1	470,44	52,3	0,8	2,6	261,4	1,7
Второй завтрак														
399	Нектар	6,33	200	200	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед														
87	Суп с рыбными консервами	8,00			250	9,6	4,2	19,4	179	0,1	0,2	21,2	50,6	1,5
	Конс. рыб. (горбуша)	5,50	50	30		6,8	3,4	0,0	58,0	0,0	0,1	0,0	32,0	0,4
	масло растит.	0,40	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	крупа перловая	0,1	7	7		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
298	Голубцы ленивые	33,24			200	18,4	17,6	19,6	311,94	0,1	0,1	18,8	45,0	3,7
	мясо	28,75	100	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2

	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйцо	0,34	1/10	4		0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	рис	0,57	20	20		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1	0,6
	капуста	1,59	100	80		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,7
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
355	Соус сметано-томатный	1,66			50	0,8	1,8	3,9	34,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,1
	сметана	1,36	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
	томатная паста	0,19	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Компот из сухофруктов	3,10			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курага	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	чернослив	1,14	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	47,87				59,8	24,2	75,6	690,04	52,2	0,3	40,4	129,6	7,4
Уплотненный полдник														
230	Вареники ленивые с молочным соусом	16,09			150	4,3	12,4	21	211,78	0,0	0,0	0,0	24,1	0,8
	творог	12,96	100	100		1,4	6,1	5,3	80,84	0,0	0,0	0,0	10,7	0,3
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйцо	0,85	1/4	10		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	0,0	0,0	5,5	0,3
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
	мука	0,33	15	15		1,5	0,2	10,4	50,1	0,0	0,0	0,0	2,7	0,2
351	Соус сладкий молочный	2,91			50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,0	0,1	0,7	61,7	0,2
	молоко	1,46	50	50		1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	0,1	0,7	60,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
400	Молоко кипяченое	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2
	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО	27,43				15,9	23,3	61,1	538,02	0,2	0,4	4,0	336	1,8
	ИТОГО за весь день	98,31				169,9	111,4	203,1	1709,1	104,8	1,5	89	752	12,6

Второй день: вторник

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак														
93	Каша «Дружба»	4,98			200	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1
	крупа рисовая	0,43	15	15		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	крупа пшено	0,28	10	10		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	молоко	2,93	100	100		25,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
394	Чай с молоком	3,38			200	56,7	25,0	4,8	67,0	51,9	0,3	1,3	160,2	0,2
	чай - заварка	0,07	0,3	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	молоко	2,93	100	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
3	Хлеб пшенич. с сыром	5,84			50/15	7,7	4,4	24,6	169,9	0,1	0,1	0,1	160,0	0,7
	сыр	3,33	15	15		3,9	4,0	0,0	52,4	0,0	0,1	0,1	150,0	0,1
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО	14,2				96,6	59,3	59,0	447,94	52,0	0,6	2,7	448,6	2,0
Второй завтрак														
383	Кисель	2,64	30	30	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	кисель концентрат		21,6	21,6										
	сахар		9	9										
	лимонная кислота		0,02	0,02										
	Печенье	2,68	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,6
	ИТОГО	5,32				2,3	2,9	47,7	226,6	0,0	0,0	0,0	12,2	0,6
Обед														
66	Щи из свежей капусты	12,78			250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
	мясо	8,62	30	20		3,7	3,2	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,5
	масло растительное	0,40	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	капуста	0,95	80	60		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
277	Гуляш из отв. мяса /печени	32,05/ 13,02			80	15,9	18,1	5,5	272,24	0,0	0,1	5,2	21,9	2,5
	мясо/ печень	28,75 /12,62	100	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0

	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	тсминтная паста	0,19	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-	-
	масло растительное	0,40	6	5		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
205	Макаронные изделия отвар.	2,03			170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6
	макаронные изделия	0,81	40	40		4,4	0,5	28,2	135,2	0,1	0,0	0,0	7,6	0,6
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
376	Компот из сухофруктов	2,92			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курага	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	изюм	0,96	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	51,4/ 32,37				57,9	28	84,8	776,51	52,2	0,2	37,2	93,9	7,1
Уплотненный подник														
237	Запеканка из творога	15,86			150	19,1	14,5	11,5	257,14	0,0	0,9	0,5	172,7	0,7
	творог	12,96	100	100		16,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	154,0	0,4
	крупа манная	0,10	6	6		0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	0,0	0,0	1,3	0,2
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	яйца	0,85	1/4	10		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
351	Соус молочный сладкий	2,91			50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,0	0,1	0,7	61,7	0,2
	молоко	1,46	50	50		1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	0,1	0,7	60,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
400	Молоко кипяч.	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2
-	Хлеб пшенич.	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
-	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ФРУКТ	9,9	150	150	150	1,4	0,6	19,5	93,0	0,1	0,1	40,0	29,0	1,6
	ИТОГО	37,1				32,1	26,0	76,1	676,38	0,3	1,4	43,8	513,6	3,3
	ИТОГО за весь день	108,02/ 88,48				188,9	116,2	267,6	2127,43	104,5	2,2	83,7	1068,3	13,0

Третий день: среда

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак														
168	Каша пшеничная	5,04			200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	крупа пшеничная	0,77	30	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	молоко	2,93	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
397	Каша с молоком	3,88			200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5
	квас порошок	0,63	2	2		0,5	0,3	0,2	3,8	0,0	0,0	0,0	2,6	0,6
	сахар	0,32	15	15		23,4	0,0	0,0	11,0	43,8	0,0	0,0	0,3	0,0
	молоко	2,93	100	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
1	Хлеб пшенич. с маслом	4,95			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
	масло сливочное	2,44	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО	13,87				89,6	64,1	62,6	490,94	44,0	0,4	2,6	263,8	2,3
Второй завтрак														
399	Нектар	6,33			200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед														
81	Суп картофельный с бобовыми	4,91			250	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	горох	0,68	30	29		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	масло растительное	0,20	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	сметана	1,11	9	9		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
53	Икра кабачковая	3,10	60	60	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
276	Жаркое подомашнему	32,56			200	16,9	17,5	14,8	309,04	0,1	0,2	21,2	24,6	3,1
	мясо	28,75	100	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	1,2
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1

	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	томатное пюре	0,19	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-	-
	масло раст.	0,20	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Компот из сухофруктов	3,10			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курага	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	чернослив	1,14	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	46,4				54,4	24,7	89,8	772,44	52,3	0,3	53,0	95,5	7,7
Уплотненный подник														
45	Внегнет овощной	7,15			250	3,8	7,6	22,8	175,8	0,1	0,1	45,0	57,4	2,0
	масло растительное	0,88	11	11		0,0	7,0	0,0	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	капуста (горошек консерв.)	1,27	80	60		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	отурец соевый	1,75	60	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3
	свекла	1,05	50	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3
213	Яйцо вареное	1,7	1/2	20	1/2	0,1	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Сосиска или колбаса отвар.	12,60	69	69	69	8,8	15,3	1	177,3	0,2	0,1	0	20	1,2
392	Чай с сахаром	0,45			200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
	чай (заварка)	0,07	0,3	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	0,38	13	13		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
-	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
-	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО	24,48				35,4	8,1	47,4	307,1	52,1	0,2	45,0	108,1	2,7
	ИТОГО за весь день	91,06				180,8	97,1	202,1	1581,08	148,5	0,9	142,6	492,4	14,4

Четвертый день: четверг

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша овсяная	5,38			200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	крупа овсяная	0,65	35	35		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	молоко	4,39	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
392	Чай с сахаром	0,45			200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
	чай (заварка)	0,07	0,3	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	0,38	13	13		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
2	Хлеб пшенич. с повидлом	5,96			50/20	4,4	2,4	39,9	199,2	0,1	0,0	0,0	12,5	0,8
	масло сливочное	3,44	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	повидло	1,01	20	20		0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО	11,79				64,9	32,5	72,8	440,04	52,1	0,3	1,3	182,4	2,1
Второй завтрак														
383	Кисель	2,64	30	30	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	кисель концентрат		21,6	21,6										
	сахар		9	9										
	лимонная кислота		0,02	0,02										
Обед														
86	Суп лапша домашняя	5,71			250	8,1	6,1	15,9	175,0	0,0	0,0	5,8	17,4	1,0
	вермишель	0,68	20	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	масло растительное	0,40	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	курица	3,86	30	30		5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	0,0	0,5	4,8	0,5
336	Капуста тушеная с курой	15,87			250	14,9	11,7	17,6	262,1	0,0	0,2	53,2	98,4	3,6
	курица	10,30	80	60		10,9	11,0	0,0	142,8	0,0	0,1	1,1	5,6	1,1
	масло растительное	0,40	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	капуста	4,40	276	157		3,6	0,4	15,8	83,3	0,1	0,1	46,9	80,0	2,3
377	Компот из конс.	7,14			200	24,1	0,3	10,4	60,6	43,8	0,0	21,3	15,8	0,8

	Фруктов													
	персики консерв.	6,82	80	80		0,7	0,3	10,4	-49,6	0,0	0,0	21,3	15,5	0,8
	сахар	0,32	11	11		23,4	0,0	0,0	11,0	43,8	0,0	0,0	0,3	0,0
	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	30,34				50,0	18,7	70,8	623,7	43,9	0,2	80,5	142,4	7,1
Уплотненный полдник														
249	Рыба, запеченная в омлете	19,92			200	47,8	43,9	5,5	316,64	0,0	0,5	1,3	232,3	2,2
	рыба	11,0	100	80		17,0	8,5	0,0	145,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	мясо	2,93	100	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйца	3,41	1	40		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0
	сметана	1,36	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0
398	Напиток из плодов шиповника	4,77			200	23,9	0,1	8,7	49,3	43,9	0,0	0,5	16,5	0,6
	плоды шиповника сушеные	4,45	20	20		0,5	0,1	8,7	38,3	0,0	0,0	0,5	16,2	0,6
	сахар	0,32	15	15		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3	0,0
368	ЯБЛОКО	13,2	200	200	200	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО	27,27				75,5	44,4	38,8	483,44	44,0	0,5	1,8	259,0	3,4
	ИТОГО за весь день:	89,76				192,3	96,3	208,3	1671,18	140,1	1,1	136,9	622,5	14,7

Пятый день: пятница

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша манная	6,19			- 200	32,2	30	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1
	крупа манная	0,44	25	25		3,2	0,9	19,8	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	молоко	4,39	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	сахар	0,14	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	5,27			200	52,6	25,0	4,8	65,0	44,1	0,6	1,3	120,3	0,1
	кофейный напиток	0,56	7	7		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	сахар	0,32	14	14		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3	0,0
	молоко	4,39	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
3	Хлеб пшеничный с сыром	8,04			50/15	7,7	4,47	24,6	169,9	0,1	0,1	0,1	160,0	0,7
	масло сливочное	2,2	9	9		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	сыр	3,33	15	15		3,9	4,0	0,0	52,4	0,0	0,1	0,1	150,0	0,1
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО	19,51				92,5	59,47	59,0	445,94	44,3	0,9	2,7	408,7	1,8
Второй завтрак														
	Чай с вафлей	2,75	200	200	200	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,1	0,0	47,1	0,7
	чай (заправка)	0,07	0,1	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0	38,4	0,1
	Вафли	2,68	30	30		2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,6
Обед														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	2,96	80	60	60	0,8	0,4	4,5	49,8	0,0	0,0	12,1	17,9	0,5
	свекла	1,05	50	40	40	0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3
	горошек консервированный	0,68	10	10	10									
	масло растительное	0,40	6	6	3	0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	яблоки	0,66	10	7,5	7,5	0,1	0,0	1,3	6,2	0,0	0,0	2,7	1,9	0,1
	лук	0,17	10	7,5	7,5	0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
109/	Бульон с	6,08			250	8,0	6,4	15,0	174,1	0,1	0,0	5,7	18,7	1,3

115	гренкам												
	масло растительное	0,20	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,0
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,0
	кура	3,86	30	30		5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	0,0	0,5	4,8
	хлеб пшеничный (гренки)	1,25	25	25		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1
304	Плов из пшеницы	16,19			250	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0	3,0
	кура	12,87	100	80		18,2	18,4	0,0	238,0	0,1	0,2	1,8	16,3
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,0
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,0
	томатная паста	0,19	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-
	крупа рисовая	1,14	40	40		4,3	1,2	26,4	133,4	0,1	0,0	0,0	10,2
376	Компот из сухофруктов	2,92			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6
	курага	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4
	изюм	0,96	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8
-	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8
	ИТОГО	29,77				62,7	31,1	80,4	802,94	52,3	0,2	25,2	85,4
Уплотненный паппик													
460	Крендель сахарный	8,80			150	61,1	37,5	53,4	425,64	44,0	0,4	1,3	155,5
	мука	2,2	100	100		7,2	0,8	48,3	233,8	0,1	0,0	0,0	12,6
	дрожжи	0,17	2,5	2,5									
	молоко	1,45	50	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6
	яйцо	3,41	1	40		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	0,2	0,0	22,0
	сахар	0,32	15	15		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3
	масло растительное	0,20	3	3		0,0	3,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,6
403	Молоко кипяченое	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0
-	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Фрукт	9,9	150	150	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7
	ИТОГО	24,62				68,8	43,2	88,9	657,64	44,2	0,8	57,2	434,4
	ИТОГО за весь день	76,82				226,3	136,67	250,6	2031,62	140,8	2,0	82,4	975,6

Шестой день: понедельник

вторая неделя

№ рец.	Название блюда и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
						7	8	9		10	11	12	13	14
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	6,13			200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
	кормовая	0,40	20	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	молоко	4,39	150	150		4,4	3,8	7,2	81,0	0,1	0,2	2,0	180,0	0,2
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
392	Чай с сахаром	0,45			200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
	чай (заварка)	0,07	0,3	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1	
	сахар	0,38	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшенич. с маслом	4,95			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
	масло сливочное	2,44	10	10		0,1	0,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	8,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО	11,53				38,2	16,9	67,9	410,94	52,1	0,3	2,0	236,0	1,2
Второй завтрак														
399	Нектар	6,33	200	200	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед														
20	Салат из свежей капусты	1,49			60	0,9	4,1	4	57,1	0	0	11,9	20,3	0,6
	капуста белокочан.	1,00	60	48		0,8	0,1	3,4	18,1	0	0	10,2	17,4	0,5
	морковь	0,21	10	8		0,1	0	0,6	3,0	0	0	1,7	2,9	0,1
	масло растительное	0,28	4	4		0	4,0	0	36,0	-	-	-	-	-
78	Суп картофельный вегетарианский «Осетиний»	6,51			250	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	0,1	28,0	38,1	1,2
	масло растительное	0,20	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	горох ок.	2,75	60	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,7
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,3
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,3
	сметана	1,36	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0
245	Рыба принужденная	13,54			80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1

	рыба (пикета)	13,2	120	100		17,0	8,5	0,0	145,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	масло растительное	0,34	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
321	Картофельное пюре	5,68			170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
	картофель	3,0	200	136		5,0	1,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	молоко	1,46	50	50		1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	0,1	0,7	60,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
376	Компот из сухофруктов	2,92			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курага	1,58	7	14		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	изюм	0,96	7	14		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	13	13		0,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
-	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	30,27				58,2	27,0	97,4	795,24	52,4	0,7	91	252,8	7,4

Уплотненный полдник

235	Пудинг из творожно-маняный	16,71			150	19,1	14,5	11,5	257,14	0,0	0,9	0,5	172,7	0,7
	творог	12,96	100	100		18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	164,0	0,4
	крупа манная	0,10	5	5		0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	0,0	0,0	1,3	0,2
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	яйцо	1,7	12	20		3,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
351	Соус молочный сладкий	2,91			50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,0	0,1	0,7	61,7	0,2
	молоко	1,46	50	50		1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	0,1	0,7	60,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
400	Молоко кипяченое	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2
-	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
-	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО	28,05				30,7	25,4	56,6	583,38	0,2	1,3	3,8	484,6	1,7
	ИТОГО за весь день	77,67				128,3	69,5	224,5	1800,16	104,8	2,3	138,8	998,4	12

№ рсд.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	g	g	Netto (г)	Масса порция (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
							Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
168	Каша рисовая	5,27			200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2		
	круты рисовая	1,00	30	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1		
	молоко	2,93	150	150		28,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1		
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0		
400	Какао с молоком	3,88			200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5		
	какао порошок	0,63	2	2		0,5	0,3	0,2	5,8	0,0	0,0	0,0	2,6	0,1		
	сахар	0,32	11	11		2,4	0,0	0,0	11,0	43,8	0,0	0,0	0,3	0,0		
	молоко	2,93	100	100		28,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1		
3	Хлеб пшенич. с сыром	5,84			50/15	7,7	4,47	24,6	169,9	0,1	0,1	0,1	160,0	0,7		
	сыр	3,33	15	15		3,9	4,0	0,0	52,4	0,0	0,1	0,1	150,0	0,1		
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6		
	ИТОГО	14,99				93,4	39,8	62,5	468,54	44,0	0,5	2,7	412,6	2,4		
Второй завтрак																
383	Кисель	2,64	30	30	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0		
	кисель в концентрате		1,6	2,6												
	сахар		10	10												
	молоко пастеризованное		0,02	0,02												
Обед																
74	Растопленный Ленинградский	5,06			250	3,4	1,7	21,9	141,2	0,1	0,1	28,0	34,6	1,4		
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7		
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1		
	морковь	0,62	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1		
	сметана	1,75	40	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3		
	масло растительное	0,40	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	круты, перловая	0,1	5	5		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2		
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0		
287	Творожки	3,48			80	16,9	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7		
	мясные		100	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,5		
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1		
	круты, рисовая	0,20	5	5		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2		
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1		
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0		

137	афюн	0,05	1/4	10	170	0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Рагу из овощей	3,55			170	2,8	0,7	18,2	115,7	0,1	0,1	0,1	31,4	34,2
	масло растительное	0,00	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	картофель	1,03	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	капуст	0,95	80	60		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	0,2	17,4	0,5
	сыр	0,55	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,12	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
372	Компот из свежих ягод	3,08			200	28,2	0,2	6,5	44,0	51,9	0,0	13,3	11,5	0,5
	апельсин	3,3	50	50		0,5	0,2	6,5	31,0	0,0	0,0	13,3	9,7	0,5
	сахар	0,38	17	13		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб ржаной	1,62	60	60		2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	45,39				54,2	20,9	82,5	689,24	52,2	0,3	75,3	108,2	7,7

Упакованный поддонк

231	Сырники из творога	15,36			150	19,1	14,5	11,7	257,14	0,0	0,9	0,5	172,3	0,6
	творог	12,96	100	100		18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	164,0	0,4
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	яйца	0,34	1710	4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сметана	0,61	5	5		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0
351	Соус молочный сладкий	2,51			50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,0	0,1	0,7	61,7	0,2
	молоко	1,46	50	50		1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	0,1	0,7	60,9	0,1
	масло сливочное	1,27	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
400	Молоко каюиченое	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2
	Хлеб	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	пшеничной													
	Соль за весь день	0,07	6	6		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО	26,7				30,7	25,4	56,8	583,38	0,2	1,3	3,8	484,2	1,6
	ИТОГО за весь день	89,72				178,3	106,17	227,2	1842,66	96,3	2,1	81,8	1008,5	11,7

№ рец.	Название блюда и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Sn	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
168	Каша пшеничная	5,04			200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2	
	крупа пшеничная	0,77	35	35		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,6	1,1	
	молоко	2,93	100	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1	
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	
395	Кофейный напиток с молоком	5,33			200	56,9	25,0	4,8	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1	
	кофейный напиток	0,55	3	3		0,2	0,0	0,0	0,0	6,2	0,4	0,0	0,0	0,0	
	сахар	0,35	15	15		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0	
	молоко	4,33	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	130,0	0,1	
1	Хлеб пшеничный с маслом	4,95			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,3	0,0	0,0	11,2	0,6	
	масло сливочное	2,43	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,3	0,0	0,0	10,0	0,6	
	ИТОГО	14,77				89,1	63,8	62,4	485,14	44,0	0,5	2,6	299,6	2,0	
Второй завтрак															
399	Нектар	6,33	200	200	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7	
Обед															
88	Суп картофельный с сельменами	18,49			250	13,1	13,8	15,7	264,54	0,0	0,1	5,2	23,0	2,1	
	моло	14,27	50	50		9,3	8,0	0,0	109,0	0,0	0,1	0,0	4,5	1,4	
	мука	0,83	40	40		2,1	0,2	13,8	66,8	0,0	0,0	0,0	3,6	0,2	
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1	
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1	
	масло растительное	0,43	6	6		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	яйцо	0,85	14	10		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	0,0	0,0	5,5	0,3	
215	Омлет с зеленым горошком	8,93			80	32,6	34,3	18,3	220,54	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7	
	молоко	2,93	100	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1	
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	

	яйцо	3,41	40	40		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	0,2	0,0	22,3	1,0
	горючее: кол-во литров	1,37	20	20		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1	0,6
376	Комлот из сухофруктов	2,92			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курица	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	яблоки	0,96	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	13	13		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
-	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	30,94				76,7	48,7	66,7	649,68	52,1	0,5	6,9	194,1	5,9

Увлагощенный падалик

195	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	6,1			150	56,8	32,1	43,2	300,54	44,0	0,2	1,3	132,3	1,4
	яйцо	1,27	17	20		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	0,2	0,0	22,3	1,0
	крупа	0,62	30	30		3,8	1,0	23,1	116,4	0,1	0,0	0,0	6,9	1,1
	молоко	4,39	150	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	сахар	0,32	11	11		23,4	0,0	0,0	11,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0
	Повидло	1,01	50	50		0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
392	Чай с сахаром	0,38			200	23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,1	0,0	38,7	0,1
	чай (сахар)	0,07	0,3	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	0,32	15	15		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3	0,0
-	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
-	Соль за весь день	0,07	6	6	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ФРУКТ	9,9	150	150	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
	ИТОГО	27,32				85,9	33,2	93,7	553,04	87,2	0,4	54,6	219,9	5,2
	ИТОГО за весь день	76,37				225,63	124,8	208,3	1698,46	183,14	1,4	106,1	738,6	14,8

№ рц.	Название блюда и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
205	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	5,37			170	8,3	8,6	28,2	124,74	0,1	0,1	0,1	158,2	0,7	
	макаронные изделия	0,81	40	40		4,4	0,5	28,2	135,2	0,3	0,0	0,0	7,4	0,6	
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	
	сыр	3,34	15	15		3,9	4,0	0,0	52,5	0,0	0,1	0,1	150,0	0,1	
398	Напиток из плодов вишни	4,77			200	23,9	0,1	8,7	49,3	43,9	0,0	0,5	16,5	0,6	
	плоды вишни	4,45	20	20		0,5	0,1	8,7	38,3	0,0	0,0	0,5	16,2	0,6	
	сахар	0,32	15	15		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3	0,0	
1	Хлеб пшенич. с маслом	4,95			50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,3	0,0	0,0	11,2	0,6	
	масло сливочное	2,44	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	
	хлеб пшеничный	2,51	50	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,3	0,0	0,0	10,0	0,6	
	ИТОГО	15,09				39,9	17,3	52,9	430,04	52,1	0,2	0,1	209,60	1,4	
Второй завтрак															
399	Нектар	6,33	200	200	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,3	0,0	42,0	25,0	1,7	
Обед															
15	Салат из свежих овощей	2,89			60	1,5	4,2	6,4	69,2	0	0	3,4	31,9	0,9	
	помидоры	0,31	50	48		0,7	0,1	2,9	15,1	0	0	0,85	14,5	0,4	
	огурцы	1,93	50	48		0,7	0,1	2,9	15,1	0	0	0,85	14,5	0,4	
	лук	0,33	10	8		0,1	0	0,6	3,0	0	0	1,7	2,6	0,1	
	масло растительное	0,3	4	4		0	4,0	0	36,0	0	0	0	0	0	
77	Суп картофельный со сметаной	3,76			250	2,3	2,3	15,2	115,4	0,1	0,1	21,2	26,5	0,9	
	картофель	1,43	100	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	6,0	8,0	0,7	
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1	
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1	
	масло растительное	0,21	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сметана	1,35	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,5	0,0	

255	Котлеты рыбные	11,49			80	16,9	18,2	4,5	248,34	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	рыба	11,0	100	60		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	лух	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	яйцо	0,85	1/10	4		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	0,0	0,0	5,5	0,3
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
315	Рис отварной	2,36			170	4,3	5,3	26,4	170,44	0,1	0,0	0,0	10,8	1,2
	крупа рисовая	1,14	40	40		4,3	1,2	26,4	133,4	0,1	0,0	0,0	0,2	1,2
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
376	Компот из сухофруктов	3,1			200	23,8	0,0	5,8	36,6	43,9	0,0	0,4	11,1	0,4
	курага	1,58	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	чернослив	1,14	8	16		0,2	0,0	2,9	12,8	0,0	0,0	0,2	5,4	0,2
	сахар	0,38	13	13		23,4	0,0	0,0	11,0	43,9	0,0	0,0	0,3	0,0
-	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	26,48				51,7	30,6	85,2	765,98	44,2	0,2	27,6	199,7	7,8

Увеличенный подзаник

140	Котлеты морковные со специями	6,15			150	5,5	11,0	26,4	228,04	0,1	0,1	34,0	68,1	2,4
	молоко	4,18	200	180		2,6	0,3	11,4	60,3	0,1	0,1	34,0	58,0	1,6
	круто мякиш	0,26	15	15		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	яйцо	0,85	1/10	4		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	0,0	0,0	5,5	0,3
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	масло растительное	0,34	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сухое молоко	4,95	50	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
400	Молоко капучино	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2
-	Хлеб пшеничный	2,51	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
-	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ФРУКТ	9,9	150	150	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	28,7	2,1
	ИТОГО	29,47				17,0	17,1	86,5	577,54	0,4	0,5	89,9	357,0	5,3
	ИТОГО за день	77,37				109,8	65,2	226,9	1787,16	96,8	0,9	159,6	791,3	16,2

291	сметана	1,36	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0
	Запеканка картофельная с мясом	25,65			160	18,9	17,1	42,6	423,94	0,3	0,3	55,2	42,9	4,5
	мясо	20,12	70	50		13,0	11,2	0,0	152,6	0,0	0,1	0,0	6,3	1,9
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	картофель	3,0	200	136		5,0	1,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	лук	0,35	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	0,42	20	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	ябло	0,34	1/10	4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
масло растительное	0,20	3	3		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
355	Соус сметано-томатный	1,66			50	0,8	1,8	3,9	34,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,1
	сметана	1,36	11	11		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0
	мука	0,11	5	5		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
	томатная паста	0,19	5	5		-	-	-	-	-	-	-	-	-
372	Компот из свежих плодов	3,68			200	28,2	0,2	6,5	44,0	51,9	0,0	13,3	11,5	0,5
	яблоко	3,3	50	50		0,5	0,2	6,5	31,0	0,0	0,0	13,3	9,7	0,5
	сахар	0,38	13	13		27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
-	Хлеб ржаной	1,62	60	60	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО	37,94				53,7	22,1	98,5	761,94	52,4	0,4	99,9	119,7	8,2
Уплотненный подзвук														
459	Пирог открытый	8,30			130	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2
	мука	2,2	100	100		7,2	0,8	48,3	233,8	0,1	0,0	0,0	12,6	0,8
	молоко	1,45	50	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	масло сливочное	1,22	5	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	ябло	0,34	1/10	4		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0
	сахар	0,12	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	дрожжи	0,21	2,5	2,5		0,4	0,1	0,3	3,3	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1
	масло растительное	0,20	3	3		0,0	3,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Повидло	1,01	40	40		0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
400	Молоко кипяченое	5,85	200	200	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,	0,2
	Соль за весь день	0,07	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ФРУКТ	9,9	150	150	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
	ИТОГО	22,57				46,4	45,3	109,5	751,67	0,3	0,8	57,2	437,6	4,5
	ИТОГО за весь день:	82,29				215,4	137,5	325,3	2298,82	140,7	1,6	160,2	845,0	16,2

**Примерная сводная
по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:**

Общая	Средняя стоимость дня	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Итого за 1 день	98,31	169,9	111,4	203,1	1709,1	104,8	1,5	89,0	752	12,6
Итого за 2 день	108,02/88,99	188,9	116,2	267,6	2127,43	104,5	2,2	83,7	1068,3	13,0
Итого за 3 день	91,06	180,6	97,1	202,1	1581,08	148,5	0,9	142,6	492,4	14,4
Итого за 4 день	89,76	192,3	96,3	208,3	1671,18	140,1	1,1	136,9	622,5	14,7
Итого за 5 день	76,82	226,3	136,67	250,6	2031,62	140,8	2,0	82,4	975,6	13,6
Итого за 6 день	77,67	128,3	69,5	224,2	1800,16	104,8	2,3	137,1	995,5	12
Итого за 7 день	89,72	178,3	106,1	227,2	1842,66	96,3	2,1	81,8	1008,5	11,7
Итого за 8 день	76,37	225,63	124,8	208,3	1698,46	183,14	1,4	106,1	738,6	14,8
Итого за 9 день	77,37	109,8	65,2	226,9	1784,16	96,8	0,9	159,6	701,3	16,2
Итого за 10 день	82,29	215,4	137,5	325,3	2298,82	140,7	1,6	160,2	845,0	16,2
Среднее потребление за 10 дней	86,74/84,84	181,54	106,1	234,36	1854,47	126,04	1,6	117,94	819,97	13,92