

УТВЕРЖДАЮ



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 33»**

**Меню основного (организованного)питания
для детей 3-7 лет
посещающих детский сад общеразвивающего вида
(11 часового пребывания)**

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Объем порций,г | | | | | | |
| Наименование блюд | 3-7 лет | | | | | | |
| День первый | | | | | | | |

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа ячневая | 20 | 20 | | | | | | 176 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,35 | 7,91 | 26,1 | 203 | |

Какао с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Какао | 1 | 1 | | | | | | 397 |
| Молоко | 150 | 150 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | 1 | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,52 | 4,98 | 14,4 | 117 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|------------|------------|-------------|--------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 40/10 | 3,7 | 6,9 | 19,3 | 157 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|------------|----------|-------------|--------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | | | | | 399 |
| Всего | | | 90 | 0,4 | 0 | 11,4 | 47 | |

Итого за завтрак

524

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|--------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Свекла | 70 | 50 | | | | | | 53 |
| Зеленый горошек | 25 | 16 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 70 | 1,9 | 5,0 | 3,7 | 86 | |

Суп «Картофельный с рыбными консервами»/Суп картофельный со свежей рыбой/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Консервы рыбные | 30 | 30 | | | | | | 62,84 |
| Рыба: минтай,хек,пикша | 20 | 35 | | | | | | |
| Картофель | 100 | 75 | | | | | | |
| Крупа перловая, овсяная, рисовая | 10 | 10 | | | | | | |
| Лук | 12 | 10 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,98 | 5,71 | 23,0 | 170 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | | 2,0 | 0,3 | 20,0 | | 1 |
| Всего | | | 40 | | | | 86 | |

«Ежики» из говядины с рисом со сметанным соусом /молочным соусом/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Рис | 15 | 15 | | | | | | 79 |
| Мясо говядина | 70 | 40 | | | | | | |
| Лук | 5 | 3 | | | | | | |
| Морковь | 2 | 1 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Мука | 5 | 5 | | | | | | |
| Сметана/молоко/ | 20 | 20 | | | | | | |
| Всего | | | 85 | 16,4 | 15,4 | 16,9 | 273 | |

Компот из сухофруктов /кураги и изюма/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Курага | 5 | 5 | | | | | | 126 |
| Изюм | 5 | 5 | | | | | | |
| Сахар | 9 | 9 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,23 | 0 | 15,3 | 55,8 | |

| | | |
|---------------|-------|--|
| Итого за обед | 671,0 | |
|---------------|-------|--|

Уплотненный полдник

Выпечка (пирожок с повидлом, плюшка, булочка сдобная)

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мука | 45-50 | 45-50 | | | | | | 184,451,186 |
| Молоко | 50 | 50 | | | | | | |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Повидло | 30 | 30 | | | | | | |
| Дрожжи | 1 | 1 | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 100 | 8,5 | 5,2 | 64,7 | 285,75 | |

Напиток кисломолочный йогурт/ чай с лимоном ,чай/

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Йогурт /Чай сладкий/ | 120 | 120 | | 3,5 | 3,84 | 4,56 | | 401 |
| Всего | | | 117 | | | | 71 | |

Фрукт груша ,яблоко ,банан ,апельсин

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|--------------------------------|---------|-------|------------|----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Груша ,яблоко ,банан, апельсин | 180 | 180 | | 0,72 | 0,54 | 18,5 | | 368 |
| Всего | | | 160 | | | | 85 | |
| Итого полдник | | | | | | | 442 | |

Итого за первый день

1637

День второй

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа гречневая | 20 | 20 | | | | | | 66 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 250 | 8,15 | 8,31 | 22,9 | 200 | |

Кофейный напиток с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | 130 |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Молоко | 150 | 150 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,52 | 4,98 | 14,4 | 117 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 45/10 | 2,75 | 6,82 | 22,6 | 162,5 | |

Итого за завтрак

479,5

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен.(ккал) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|-------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | 90 | 0,4 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | | | | | 47 | |

ОБЕД

Салат «Сельдь с луком и растительным маслом»

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сельдь | 65 | 45 | | | | | | 92 |
| Лук | 8 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 40 | 13 | 13 | 0,71 | 171 | |

Щи с мясом говядины /куриным мясом/ и сметаной

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|-------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мясо гов./мясо куриное/ | 15 | 10 | | | | | | 66 |
| Капуста | 80 | 60 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Лук | 8 | 6 | | | | | | |
| Сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| Томат | 5 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 5,91 | 6,95 | 17,0 | 153 | |

Картофельное пюре /картофель тушеный с мясом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 200 | 180 | | | | | | 58,102 |
| Молоко | 30 | 30 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 150 | 3,85 | 2,91 | 29,1 | 154 | |

Биточки из мяса гов./куриного мяса/(котлеты, шницель, биточки)

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|-------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мясо гов./куриное мясо/ | 70 | 40 | | | | | | 282 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 55 | 14,9 | 9,4 | 5,73 | 165 | |

Компот из сухофруктов /шиповника/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Шиповник | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 9 | 9 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 15,4 | 63,12 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | | 2,25 | 0,3 | 22,5 | | 1 |
| Всего | | | 45 | | | | 96,3 | |

Итого за обед**802**

Уплотненный полдник

Омлет натуральный

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|---------------------------|----------|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Яйцо | 40 | 40 | | | | | | 79 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Молоко | 50 | 50 | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 40 | 40 | 40 | 0,88 | 0 | 4,48 | 23,2 | |
| Всего | | | 80 | 6,85 | 8,35 | 2,67 | 112 | |

Чай с лимоном

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|---------|------------|-------------|----------|------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Чай заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | | 196 |
| Сахар | 9 | 9 | | | | | | |
| Лимон | 4 | 3,5 | | | | | | |
| Вода | 150-180 | 150-180 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,04 | 0 | 9,4 | 38 | |

Фрукт мандарин ,яблоко ,груша ,банан/

| Наименование продуктов | Масса г | | | Состав г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------------|---------|-------|-----------|----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мандарин ,яблоко,банан,груша | 120 | 120 | | 0,96 | 0 | 9,0 | | 368 |
| Пастила | 40 | 40 | 40 | 0,2 | 0 | 32,6 | 122 | |
| Всего | | | 80 | | | | 45,6 | |

Итого за полдник

340,8

Итого за второй день

1669,3

День третий

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | 413 |
| Крупа геркулесовая | 20 | 20 | | | | | | |
| Вода питьевая | 50 | 50 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,95 | 8,91 | 24,5 | 207 | |

Какао с молоком

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Молоко | 170 | 170 | | | | | | 397 |
| Какао | 1 | 1 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 5,12 | 5,62 | 15,4 | 128,6 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 40/10 | 7,7 | 6,9 | 19,3 | 157 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок | 95 | 95 | 90 | 0,38 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | | | | | 46,55 | |

Итого за завтрак

539,15

Салат из свежих помидоров с луком

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Помидоры свежие | 70 | 60 | | | | | | 22 |
| Лук | 15 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 70 | 0,50 | 5,14 | 0,74 | 61 | |

Суп из овощей на мясном бульоне/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|------------|------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Зеленый горошек | 10 | 6 | | | | | | 202 |
| Картофель | 90 | 70 | | | | | | |
| Лук | 10 | 6 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 6 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 5,7 | 5,3 | 15,6 | 130,4 | |

Отварной рис

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Рис | 35 | 35 | | | | | | 315 |
| Масло слив | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 100 | 2,6 | 2,16 | 25,9 | 136,4 | |

Гуляш из мяса говядины /Рулет куриный из куриных грудок/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|--------------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мясо говядины /Куриные грудки/ | 70 | 50 | | | | | | 277,72, 111 |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 10 | | | | | | |
| Томат | 6 | 6 | | | | | | |
| Масло растит | 2 | 2 | | | | | | |
| Яйцо | 6 | 6 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 75 | 19 | 4,2 | 9,56 | 148 | |

Компот из сухофруктов/ кураги/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|------------|----------|-----------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Курага | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 59 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса, г | Состав, г | Энерг. цен. | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-----------|-------------|-----------------|
| | | | | |

| | | | | | | | (ккал.) | 1 |
|----------------------|--------|-------|-----------|-------|------|-------|--------------|---|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | | 2 | 0,3 | 20 | | |
| Всего | | | 40 | | | | 86 | |
| Итого за обед | | | | | | | 620,8 | |

Уплотненный полдник

Запеканка творожная со сгущенным молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Творог | 90 | 90 | | | | | | 66 |
| Сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| Яйца | 5 | 5 | | | | | | |
| Манка | 5 | 5 | | | | | | |
| Молоко сгущенное | 30 | 30 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,8 | 96 | |
| Всего | | | 110 | 16,65 | 10,7 | 11,4 | 211,3 | |

Чай с лимоном ,чай ,кисель

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|-----------------------------|----------|-------|------------|-----------|----------|----------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Кисель | 20 | 20 | | | | | | 122 |
| Сахар | 5 | 5 | | | | | | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | 150 | 0,12 | 0 | 26,4 | 81,3 | |
| Яблоко | 150 | 120 | 120 | 0,45 | 0 | 15,3 | 62,10 | |
| Всего | | | 150 | 0 | 0 | 5 | 143,4 | |
| Итого за полдник | | | | | | | 450,7 | |
| Итого за третий день | | | | | | | 1610,65 | |

День четвёртый

ЗАВТРАК

Каша манная молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа манная | 20 | 20 | | | | | | 132 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,75 | 7,85 | 25,7 | 204,6 | |

Кофейный напиток с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Какао | 1 | 1 | | | | | | 130 |
| Молоко | 150 | 150 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | 4,5 | 5,0 | 14,4 | 117 | |
| Всего | | | 180 | | | | | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 45/10 | 2,75 | 6,82 | 22,6 | 162,5 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | 0,4 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | 90 | | | | 47 | |

Итого за завтрак

531,1

ОБЕД

Салат из капусты с морковью/ кукуруза консервированная с яйцом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Капуста | 70 | 55 | | | | | | 20,147 |
| морковь | 18 | 15 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|----|----|--------------|------|------|------|----------------|--|
| Кукуруза консервированная | 45 | 45 | | 0,88 | 0 | 4,48 | 23,2 | |
| Яйцо | 20 | 20 | | 2,6 | 2,4 | 0,14 | 31,4 | |
| Всего | | | 75/50 | 1,44 | 5,08 | 4,53 | 71/90,6 | |

Суп рассольник с мясом говядины со сметаной

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Лук | 12 | 10 | | | | | | 34 |
| Морковь | 13 | 10 | | | | | | |
| Картофель | 90 | 60 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| Перловка/рис | 10 | 10 | | | | | | |
| Мясо | 15 | 8 | | | | | | |
| Огурцы соленые | 25 | 25 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 5,57 | 6,97 | 22,1 | 170 | |

Отварные макароны с маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Макароны | 35 | 35 | | | | | | 77 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | 3,65 | 1,99 | 25,9 | | |
| Всего | | | 100 | | | | 138,2 | |

Биточки из мяса говядины

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мясо гов. | 60 | 45 | | | | | | 282 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Лук | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 55 | 7,5 | 6,0 | 8,3 | 145,3 | |

Компот из смеси фруктов

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 14,4 | 59 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | | 2,5 | 0,3 | 22,6 | | 1 |
| Всего | | | 45 | | | | 96,3 | |

Итого за обед

679,5/711

Уплотненный полдник

Овощное рагу /Тушеные овощи/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 80 | 60 | | | | | | 59,756 |
| Капуста белокочанная | 80 | 60 | | | | | | |
| Морковь | 30 | 24 | | | | | | |
| Зеленый горошек | 24 | 24 | | | | | | |
| Лук | 15 | 12 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,10 | 2,08 | 20,6 | 118 | |

Тефтели рыбные/суфле рыбное/рыба тушеная в маринаде/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|---------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Рыба | 100 | 50 | | | | | | 88,68.2396 |
| Молоко | 50 | 50 | | | | | | |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Яйцо | 6/40 | 6/40 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| Всего | | | 80/100 | 23,7 | 7,1 | 2,63 | 168,3 | |

Чай с сахаром

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Чай | 0,5 | 0,5 | | | | | | 391 |
| Вода питьевая | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 9 | 9 | | | | | | |
| Конфета | 25 | 25 | | 1,75 | 2,50 | 19 | 101,5 | |
| Всего | | | 180 | 0,05 | 0 | 9,0 | 36 | |

Итого за полдник

322,3

Итого за четвертый день

1665,90

День пятый

ЗАВТРАК

Каша «Дружба» молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа рисовая | 10 | 10 | | | | | | 134 |
| Крупа пшено | 10 | 10 | | | | | | |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,5 | 8,72 | 24,9 | 210,92 | |

Какао с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Какао | 1 | 1 | | | | | | 397 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,3 | 14,9 | 122,7 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 9 | 9 | | | | | | |
| Всего | | | 45/9 | 2,25 | 9,32 | 22,5 | 177 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-----------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | 0,4 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | 90 | | | 47 | | |

Итого за завтрак

557,22

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидор

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Помидоры свежие | 40 | 45 | | | | | | 15 |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 40 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Всего | | | 75 | 0,71 | 4,12 | 1,06 | 53,4 | |

Борщ на мясном бульоне/ курином бульоне/ со сметаной

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 60 | 50 | | | | | | 30 |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Свекла | 50 | 50 | | | | | | |
| Капуста | 60 | 50 | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| Сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 3,75 | 5,08 | 16,5 | 144 | |

Картофельная запеканка с мясом говядины/куриным мясом/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|--------------------------|----------|-------|------------|-------------|------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 200 | 120 | | | | | | 246,167 |
| Мясо гов. /куриное мясо/ | 55 | 30 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Мука | 20 | 20 | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 16,6 | 9,8 | 47,8 | 316,6 | |

Соус томатный

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Вода или бульон | 50 | 50 | | | | | | 348 |
| Морковь | 3 | 2 | | | | | | |
| Лук | 3 | 2 | | | | | | |
| Мука | 5 | 5 | | | | | | |
| Сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Томат | 2 | 2 | | | | | | |
| Всего | | | 30 | 0,86 | 0,10 | 5,17 | 24 | |

Компот из сухофруктов/ изюма/

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-------|----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Изюм | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 8 | 8 | | 0,20 | 0 | 14,4 | | |
| Всего | | | 180 | | | | 59 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-------|----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 43 | 43 | | 2,15 | 0,3 | 21,5 | | 1 |
| Всего | | | 43 | | | | 92 | |

Итого за обед**689****Уплотненный полдник****Сырники из творога**

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Творог | 80 | 80 | | | | | | 231 |
| Сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| Мукаэ | 20 | 20 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 100 | 17,65 | 10,6 | 22 | 253 | |

Чай сладкий ,кисель

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Концентрат киселя | 20 | 20 | | | | | | 122 |
| Вода питьевая | 150 | 150 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0 | 0 | 23,2 | 92 | |

Молоко сгущенное

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-----------|----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Молоко Сгущенное | 30 | 30 | | | | | | |
| Всего | | | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,8 | 96 | |

Итого за полдник**441****Итого за пятый день****1687,22**

День шестой

ЗАВТРАК

Отварные макароны с маслом, сыром

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Макароны | 35 | 35 | | | | | | 206 |
| Сыр | 15 | 14,5 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 110 | 7,10 | 6,49 | 25,9 | 191,5 | |

Кофейный напиток с молоком

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | 130 |
| Молоко | 160 | 160 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,30 | 10,9 | 106,75 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|------------|----------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 50/10 | 4,5 | 7 | 24,1 | 179,7 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | 90 | 0,4 | 0 | 11,4 | 47 | 399 |

Итого за завтрак

524,5

ОБЕД

Салат «Зимний» с яйцом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 80 | 50 | | | | | | 22 |
| Морковь | 35 | 30 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|----|------------|-----|------|------|--------------|--|
| Лук | 5 | 4 | | | | | | |
| Горошек зеленый | 15 | 10 | | | | | | |
| Огурцы соленые | 25 | 22 | | | | | | |
| Яйцо | 20 | 20 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 125 | 4,8 | 7,45 | 15,8 | 147,1 | |

Суп гороховый с мясом говядины

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Говядина | 15 | 8 | | | | | | 37 |
| Морковь | 8 | 6 | | | | | | |
| Лук | 5 | 4 | | | | | | |
| Картофель | 90 | 60 | | | | | | |
| Горох | 30 | 30 | | | | | | |
| Масло растительное | | | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 11,2 | 6,5 | 27,9 | 210,8 | |

Голубцы ленивые из мяса говядины с молочным соусом /сметанным соусом/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Мясо говядины | 70 | 50 | | | | | | 274 |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | | | | | | |
| Молоко/сметана | 20 | 20 | | | | | | |
| Мука | 5 | 5 | | | | | | |
| Капуста | 80 | 65 | | | | | | |
| Рис | 15 | 15 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 160 | 16,9 | 14,9 | 20,2 | 286,3 | |

Компот из сухофруктов

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 13,4 | 55,2 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 42 | 42 | | 2 | 0,3 | 21 | | 1 |
| Всего | | | 42 | | | | 90 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--------------|--|
| Итого за обед | | | | | | | 789,3 | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--------------|--|

Уплотненный полдник

Каша кукурузная молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|------------|-------------|-------------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа кукурузная | 20 | 20 | | | | | | 317 |
| Вода питьевая | 50 | 50 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 8,8 | 7,91 | 25,5 | 205,2 | |

Чай с молоком/Чай сладкий

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | 394 |
| Молоко | 90 | 90 | | | | | | |
| Вода питьевая | 60 | 60 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 2,67 | 2,88 | 9,23 | 73 | |

Фрукт /апельсин, яблоко ,груша/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|------------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Апельсин ,яблоко,груша | 180 | 120 | | | | | | 368 |
| Всего | | | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,0 | 51,3 | |

Итого за полдник**329,5****Итого за шестой день****1643,30**

День седьмой

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа пшено | 15 | 15 | | | | | | 70 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Вода питьевая | 50 | 50 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,95 | 8,31 | 23,5 | 204 | |

Какао с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Молоко | 160 | 160 | | | | | | 397 |
| Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,3 | 15 | 123 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 50/10 | 4,5 | 7,0 | 24,1 | 180 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | 0,4 | 0 | 11,7 | | 399 |
| Всего | | | 90 | | | | 47 | |

Итого за завтрак

554

ОБЕД

Салат из капусты со свежим огурцом/Салат из свежего огурца

| Наименование продуктов | Масса.,г | Состав.,г | Энерг. цен. | Номер |
|------------------------|----------|-----------|-------------|-------|
|------------------------|----------|-----------|-------------|-------|

| | | | | | | | (ккал.) | рецептуры |
|----------------------|--------|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | 11,13 |
| Капуста белокачанная | 60 | 50 | | | | | | |
| Огурцы свежие | 20 | 19 | | | | | | |
| Укроп | 2 | 1,8 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Всего | | | 70 | 1,32 | 4,08 | 3,27 | 57,5 | |

Суп картофельный с фрикадельками из куриного мяса/ Суп с клецками на мясном бульоне

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|----------------------------|----------|-------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Грудки куриные /мясо гов./ | 30 | 20 | | | | | | 83,41 |
| Лук | 8 | 5 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Картофель | 90 | 60 | | | | | | |
| Мука | 20 | 20 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,83/8,33 | 9,33/8,49 | 13,9/28,1 | 167,8/215,1 | |

Отварная гречка с маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|------------|------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа гречневая | 35 | 35 | | | | | | 67 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | |
| Всего | | | 90 | 4,7 | 3,0 | 20,7 | 128 | |

Печеночные оладьи ,бефстроганов из печени

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|------------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Говядина,Печень гов. | 60 | 30 | | | | | | 33,284 |
| Морковь | 20 | 15 | | | | | | |
| Лук | 10 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Томат | 3 | 3 | | | | | | |
| Мука | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 90 | 12,5/18,9 | 10,6/14,9 | 6,42/6,46 | 169,72/233,7 | |

Компот из сухофруктов / изюма и кураги/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Курага | 5 | 5 | | | | | | 126 |
| Изюм | 4 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|---|------------|------|---|----|-------------|--|
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,23 | 0 | 15 | 51,8 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | | | | | | 1 |
| Всего | | | 45 | 2 | 0,32 | 22,5 | 96,3 | |

Итого за обед

782,44

Уплотненный полдник

Вареники ленивые с маслом и сахаром

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Творог | 85 | 85 | | | | | | 156 |
| Мука пшеничная | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| Яйцо | 6 | 6 | | | | | | |
| Всего | | | 100 | 18,3 | 11,0 | 25,5 | 269,24 | |

Чай сладкий ,кисель

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|--------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Вода питьевая | 150 | 150 | | | | | | 122 |
| Кисель концентрированный | 25 | 25 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0 | 0 | 27,8 | 110 | |

Итого за полдник

379,24

Итого за седьмой день

1715,68

День восьмой

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа геркулесовая | 20 | 20 | | | | | | 413 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 7,95 | 8,91 | 24,5 | 207 | |

Кофейный напиток с молоком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | 130 |
| Молоко | 160 | 160 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,3 | 15 | 122,7 | |

Хлеб пшеничный со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 50/10 | 4,5 | 7,0 | 24,1 | 180 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|-------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок | 95 | 95 | | | | | | 399 |
| Всего | | | 90 | 0,38 | 0 | 11,4 | 46,55 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | 556,25 | |

ОБЕД

Салат из свежих помидор с луком

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Помидоры свежие | 60 | 50 | | | | | | 22 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|---|-----------|------|------|------|-------------|--|
| Лук | 10 | 7 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 65 | 0,51 | 4,12 | 1,14 | 51,8 | |

Суп «Харчо» с мясом говядины

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 70 | 50 | | | | | | 632 |
| Рис | 10 | 10 | | | | | | |
| Чеснок | 1 | 1 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Говядина | 20 | 10 | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 5,91 | 7,55 | 19,2 | 167 | |

Картофельное пюре

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 220 | 135 | | | | | | 58 |
| Молоко | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 160 | 3,98 | 2,75 | 31,6 | 162,4 | |

Рыба под маринадом/котлета рыбная

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|---------------------------|----------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Рыба | 110 | 60 | | | | | | 2396, 756 |
| Маринад овощной с томатом | 60 | 60 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 120 | 20,3 | 1,47 | 5,73 | 118 | |

Компот из сухофруктов /шиповника/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Шиповник | 10 | 10 | | | | | | 126 |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 14,4 | 59,14 | |

Ржаной хлеб

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 42 | 42 | | 2,1 | 0,29 | 21 | | 1 |
| Всего | | | 42 | | | | 90 | |

Итого за обед

648,34

Уплотненный полдник

Коржик на сметане

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|-------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сметана | 35 | 35 | | | | | | 36 |
| Мука | 50 | 50 | | | | | | |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| Яйцо | 1/4 | 1/4 | | | | | | |
| Всего | | | 80 | 8,15 | 13,15 | 44,7 | 321,8 | |

Напиток кисломолочный/кисель , чай/

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Снежок ,кисель ,чай | 150 | 150 | | | | | | 401 |
| Всего | | | 147 | 4,35 | 4,8 | 5,7 | 88,5 | |
| Итого за полдник | | | | | | | 410,30 | |
| Итого за восьмой день | | | | | | | 1614,89 | |

День девятый

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа пшеничная | 20 | 20 | | | | | | 173 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 6,95 | 7,83 | 26,3 | 204,6 | |

Какао с молоком

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Какао | 1 | 1 | | | | | | 397 |
| Молоко | 160 | 160 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,30 | 15 | 122,7 | |

Хлеб пшеничный со сливочным маслом, с сыром

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|----------------|-----------|-------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 35 | | | | | | 2 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Сыр | 17 | 17 | | | | | | |
| Всего | | | 35/9/17 | 7,21 | 11,95 | 16,9 | 206,2 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | 0,4 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | 90 | | | | 47 | |

Итого за завтрак

580,50

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом ,луком

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-----------|------------|-------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Огурцы свежие | 40 | 38 | | | | | | 13 |
| Помидоры свежие | 40 | 34 | | | | | | |
| Лук | 7 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 65 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 70 | 0,7 | 5,12 | 0,79 | 61,3 | |

Свекольник на мясном бульоне со сметаной

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|-------------|-------------|-----------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Картофель | 80 | 56 | | | | | | 34 |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Лук | 6 | 4 | | | | | | |
| Свекла | 70 | 50 | | | | | | |
| Сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| Бульон мясной | 220 | 220 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 2,53 | 6,01 | 14 | 138,2 | |

Вермишелевая запеканка с мясом говядины с соусом

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|------------|-----------|-------------|-------------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Говядина | 50 | 37 | | | | | | 87 |
| Лук | 10 | 8 | | | | | | |
| Макаронные изделия | 35 | 35 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Всего | | | 140 | 15 | 9,42 | 27,6 | 256,23 | |

Соус томатный

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-----------|-------------|-------------|------------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Бульон или вода | 50 | 50 | | | | | | 348 |
| морковь | 3 | 2 | | | | | | |
| Лук | 3 | 2 | | | | | | |
| томат | 2 | 2 | | | | | | |
| мука | 5 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | 1 | | | | | | |
| сахар | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Всего | | | 40 | 0,83 | 0,75 | 4,4 | 27,2 | |

Компот из сухофруктов /кураги/

| Наименование продуктов | Масса,г | | | Состав,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|---------|-------|-------|----------|------|-------|------------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Курага | 10 | 10 | | | | | | 126 |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|---|-----|-----|---|------|-------------|--|
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0,2 | 0 | 13,4 | 55,2 | |

Хлеб ржаной

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.).. | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|--------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | | 2,25 | 0,32 | 22,5 | | 1 |
| Всего | | | 45 | | | | 96,3 | |
| Итого за обед | | | | | | | 634,43 | |

Уплотненный полдник

Омлет. Икра кабачковая

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Яйцо | 40 | 40 | | | | | | 79 |
| Молоко | 60 | 60 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Икра кабачковая | 40 | 40 | | | | | | |
| Всего | | | 80/40 | 7,55 | 11,9 | 5,94 | 166,1 | |

Чай с лимоном

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 | | | | | | 196 |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| Вода | 180 | 180 | | | | | | |
| Лимон | 4 | 3,5 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 0 | 0 | 8,3 | 33,4 | |

Булка

| Наименование продуктов | Масса.,г | | | Состав.,г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|-------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|------------------------|--------------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Булка | 30 | 30 | | | | | | 1 |
| Зефир | 50 | 50 | 50 | 0,25 | 0 | 32,5 | 152,5 | |
| Всего | | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | |
| Итого за полдник | | | | | | | 420,10 | |

Итого за девятый день

1635,03

День десятый

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Крупа пшеничная | 20 | 20 | | | | | | 186 |
| Молоко | 180 | 180 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| Вода питьевая | 70 | 70 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Всего | | | 200 | 8,75 | 7,91 | 25,5 | 205,2 | |

Кофейный напиток с молоком

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | 130 |
| Молоко | 160 | 160 | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| Всего | | | 180 | 4,82 | 5,3 | 15 | 128 | |

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|--------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | | | | | | 1 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | |
| Всего | | | 45/10 | 4,1 | 6,95 | 21,7 | 168,35 | |

Второй завтрак

Сок фруктовый

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Сок фруктовый | 95 | 95 | | 0,4 | 0 | 11,4 | | 399 |
| Всего | | | 90 | | | | 47 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----------|------|------|------|--------------|--|
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | | 2,25 | 0,32 | 22,5 | | |
| Всего | | | 45 | | | | 96,3 | |
| Итого за обед | | | | | | | 680,7 | |

Уплотненный полдник

Ватрушка с творогом

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Творог | 35 | 35 | | | | | | 140 |
| Сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| Мука пшеничная | 55 | 55 | | | | | | |
| Дрожжи | 1 | 1 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| Яйцо | 5 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| Всего | | | 100 | 13,48 | 8,8 | 45,9 | 307,6 | |

Ацидолакт /чай сладкий ,кисель/

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|------------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Ацидолакт ,чай ,кисель | 150 | 150 | | | | | | 401 |
| Всего | | | 147 | 4,35 | 4,80 | 5,70 | 88,5 | |

Яблоко

| Наименование продуктов | Масса, г | | | Состав, г | | | Энерг. цен. (ккал.) | Номер рецептуры |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------|-------|---------------------|-----------------|
| | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Уг-ды | | |
| Яблоко | 130 | 130 | | | | | | 368 |
| Всего | | | 90 | 0,4 | 0,3 | 13,3 | 54 | |

Итого за полдник

450,1

Итого за десятый день

1679,35

ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ

16558,32