

Меню для детей в возрасте от 7 лет до 11 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход бл	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле вод
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	210			8,60	10,70	34,20
<i>Крупа Овсяная</i>		30				
<i>Молоко</i>		130				
<i>Вода</i>		90				
<i>Сахар</i>		5				
<i>Масло сливочное</i>		4				
<i>Соль</i>		0.3	0.3			
Какао с молоком	180			4,10	3,50	17,33
<i>Какао</i>		2				
<i>Сахар</i>		7				
<i>Молоко</i>		110				
<i>Вода</i>		70				
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39
<i>Сыр</i>		20	20			
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30			
Итого за завтрак				18,48	21,65	65,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Фрукт (яблоко)	100			0,40	0,40	9,80
ОБЕД						
Овощная добавка – зелёный горошек	60	90	60	1,98	4,10	4,63
Суп Щи с фасолью	230/20			8,40	9,30	8,60
<i>Буженина</i>		20	20			
<i>Картофель</i>		35	28			
<i>Фасоль консервированная</i>		18	15			
<i>Капуста белокочанная</i>		26	23			
<i>Помидора</i>		8	8			
<i>Морковь</i>		11	9			
<i>Лук</i>		12	10			
<i>Масло растительное</i>		3	3			
<i>Бульон/вода</i>		160	160			
<i>Соль</i>		2	2			

Шницель куриный с гречей	90/150			16,25	18,50	16,87
Филе курицы		70	70			
Льезон		15	15			
Сухари		15	15			
Соль		1,5	1,5			
Перец		0,1	0,1			
Паприка		0,2	0,2			
Масло растительное		7	7			
Сухой чеснок		0,2	0,2			
Мука		7	7			
Греча		100	100			
Масло сливочное		12	12			
Компот из смеси сухофруктов	200			0,20	0,00	18,40
Сухофрукты		25				
Сахар		11				
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				24,33	33,15	60,85
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	150			20,02	13,00	32,00
Творог		100	100			
Крупа манная		12	12			
Сахар		10	10			
Сметана		28	22			
Яйцо		0,2	6			
Масло растительное		4	4			
Сметана		4	4			
Сгущённое молоко		20	20			
Чай с сахаром	200			0,05	0,01	7,01
Чай		0,8				
Сахар		8				
Итого за полдник				16,04	18,19	38,64
Вода питьевая	200					
Итого за 1-день				59,65	73,79	197,51

День 2 (Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша пшенная	210			4,80	4,20	23,00
<i>Крупа пшенная</i>		20				
<i>Молоко</i>		130				
<i>Вода</i>		82				
<i>Сахар</i>		4				
<i>Масло сливочное</i>		5				
<i>Соль</i>		0.2				
Чай с молоком	200			1,30	1,30	10,10
<i>Чай</i>		0,8				
<i>Сахар</i>		7				
<i>Молоко</i>		90				
<i>Вода</i>		90				
Фрукт (груша)	100			0,72	0,54	18,00
Бутерброд с маслом	40			3,06	9,47	18,27
<i>Масло сливочное</i>		10	10			
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30			
Итого за завтрак				9,16	14,97	51,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	200			10,44	9,00	15,60
Печенье	30			1,76	4,98	20,43
ОБЕД						
Винегрет	60			1,70	5,20	8,00
<i>Морковь</i>		10	10			
<i>Картофель</i>		12	12			
<i>Огурцы</i>		12	12			
<i>Горошек консервир.</i>		7	7			
<i>Свёкла</i>		18	18			
<i>Масло раст.</i>		3	3			
Борщ куриный	230/20			8,40	11,00	15,90
<i>Филе курицы</i>		20	20			
<i>Свекла</i>		15	15			
<i>Картофель</i>		30	30			
<i>Капуста</i>		18	18			
<i>Морковь</i>		12	11			
<i>Лук</i>		11	10			
<i>Масло раст.</i>		4	4			
<i>Томат пюре</i>		3	3			
<i>Бульон/вода</i>		140	140			
<i>Соль</i>		1	1			

Поджарка с макаронами	90/150			20,10	7,10	2,09
<i>Мясо свинины</i>		70	70			
<i>Помидор</i>		17	17			
<i>Томат. Паста</i>		6	6			
<i>Перец</i>		0,05	0,05			
<i>Соль</i>		1	1			
<i>Сахар</i>		0,02	0,02			
<i>Масло подсолн.</i>		1	1			
Макаронные изделия	150			6,80	5,40	40,30
<i>Макаронные изделия</i>		60	60			
<i>Масло сливочное</i>		5	5			
<i>Соль</i>		1	1			
Кисель	200			0,00	0,00	19,60
<i>Кисель концентр.</i>		24	20			
<i>Сахар</i>		7,5	7,5			
<i>Вода</i>		200	200			
Хлеб ржаной	30			3,30	0,60	0,60
Итого за обед				40,30	29,30	86,49
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	100			7,22	13,76	57,88
<i>Мука</i>		66				
<i>Сахар</i>		8				
<i>Масло сливочное</i>		14				
<i>Яйцо</i>		0.1				
<i>Дрожжи</i>		1				
<i>Молоко</i>		28				
<i>Мука на подпыл</i>		2,8				
<i>Масло растит.</i>		0.2				
Чай с сахаром	200			0,05	0,01	7,01
<i>Чай</i>		0,8				
<i>Сахар</i>		8				
Итого за 2-день				51,22	49,25	158,29

День 3(Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	210			2,40	4,20	14,10
<i>Рис</i>		40				
<i>Молоко</i>		160				
<i>Вода</i>		35				
<i>Сахар</i>		5				
<i>Масло сливочное</i>		3				
<i>Соль</i>		0.3				
Кофейный напиток с молоком	200			1,30	1,40	11,90
<i>Кофейный напиток</i>		3				

Сахар		7				
Молоко		120				
Вода		80				
Фрукт Мандарин	100			0,80	0,20	22,47
Бутерброд с маслом и сыром	60			5,04	9,20	16,00
Сыр твердый		20	20			
Масло сливочное		10	10			
Хлеб пшеничный		30	30			
Итого за завтрак				8,74	14,80	42,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	200			10,44	9,00	15,60
Печенье	30			1,76	4,98	20,43
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60			0,78	1,84	4,12
Помидор	35	30				
Огурец	24	20				
Лук	8	7				
Масло раст.	3	3				
Суп Кудрявый	230/20			19,30	7,10	32,70
Лапша яичная		15	15			
Бульон		140	140			
Курица (филе)		20	20			
Картофель		25	25			
Яйцо		10	10			
Морковь		13	13			
Лук		11	11			
Соль		0,5	0,5			
Масло раст.		4	4			
Котлета Домашняя с рисом	90/150			28,40	23,70	76,00
Рис		58	58			
Свинина		60	60			
Обрезь куриная		15	15			
Яйцо		4	4			
Батон		10	10			
Лук		12	12			
Вода		10	10			
Паниров. сухари		10	10			
Соль		0,7	0,7			
Компот из сухофруктов	200			0,76	0,37	23,70
Сухофрукты		20	20			
Сахар		10	10			
Вода		180	180			
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				52,59	33,46	155,86
ПОЛДНИК						
Омлет на молоке	150			7,52	13,46	1,51
Яйцо		1,5	1,5			

Молоко		60	60			
Масло сливочное		4	4			
Чай с сахаром	200			0,08	0,03	10,90
Чай		0,8				
Сахар		8				
Хлеб пшеничный	30			2,01	0,27	11,60
Итого за полдник				9,59	13,75	23,10
Вода питьевая	200					
Итого за 3-день				83,12	75,99	256,99

День 4 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево ды
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	210			3,40	5,30	17,10
Крупа гречневая		100				
Масло сливочное		9				
Какао с молоком	200			5,10	4,50	20,30
Какао		3				
Сахар		9				
Молоко		120				
Вода		90				
Соль		0.3	0.3			
Фрукт (груша)	100			0,72	0,54	18,00
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39
Сыр		20	20			
Хлеб пшеничный		30	30			
Итого за завтрак				15,18	18,25	56,79
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Вафля	20			0,60	0,80	15,50
ОБЕД						
Овощная добавка кабачковая икра	60			0,82	2,97	4,93
Рассольник с курицей и рисом	230/20			10,81	4,84	14,20
Куриное филе		20	20			
Картофель		23	23			
Крупа (рисовая)		8	8			
Морковь		12	12			
Лук		12	12			
Огурцы маринов.		12	12			
Масло раст.		4	4			
Укроп		1	1			
Соль		1	1			
Тефтели тресковые с карт.пюре	90/150			4,65	5,78	13,70
Минтай		58	58			
Картофель отв.		12	12			

Батон		12	12			
Сливки 10%		9	9			
Яйца		5	5			
Соль		0,04	0,04			
Чеснок сухой		0,01	0,01			
Пюре картофельное	150			3,46	5,20	24,90
Картофель		171	158			
Молоко		24	24			
Масло сливочное		5,2	5,20			
Компот из сухофрукты	200			0,67	0,27	20,74
Сухофрукты		20				
Сахар		10				
Вода		180				
Хлеб пшеничный	30			2,01	0,27	11,16
Хлеб ржаной	25			1,65	0,30	0,30
Итого за обед				24,07	19,63	89,93
ПОЛДНИК						
Сырники	150/30			15,20	9,30	17,50
Творог		115				
Сахар		33				
Яйцо		1,6				
Манка		5,1				
Ванилин		0,3				
Мука		5,3				
Чай с лимоном сахаром	200			0,09	0,02	8,10
Чай		0,8				
Сахар		9				
Лимон		3,5				
Соль		0,2				
Итого за полдник				15,29	8,00	25,60
Вода питьевая	200					
Итого за 4-день				55,14	46,68	187,82

День 5 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход	Бруто	Нетто	Белк	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша Дружба	210			4,60	9,30	22,87
Молоко		130				
Вода		60				
Рис		20				
Пшено		21				
Сахар		2,1				
Масло сливочное		2				
Яйцо варёное	40			2,10	1,90	0,10
Чай с молоком	200			3,67	3,40	16,80
Чай		0,8				
Сахар		8				
Молоко		100				

Вода		80				
Фрукт (яблоко)	100			0,40	0,40	9,80
Хлеб пшеничный	30			2,01	0,27	11,16
Итого за завтрак				12,38	14,87	50,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Вафли	20			0,60	0,80	15,50
ОБЕД						
Салат Капустный	60			1,40	5,08	7,90
Капуста		35	35			
Болгар. Перец		12	12			
Морковь		10	10			
Соль		3	3			
Сахар		3	3			
Масло растит.		3	3			
Борщ куриный	230/20			8,40	11,00	15,90
Филе курицы		20	20			
Свекла		15	15			
Картофель		30	30			
Капуста		18	18			
Морковь		12	11			
Лук		11	10			
Масло раст.		4	4			
Томат пюре		3	3			
Бульон/вода		140	140			
Соль		1	1			
Плов из свинины	240			14,20	24,10	28,60
Свинина		90	90			
Крупа рисовая		90	90			
Морковь		40	40			
Лук		15	15			
Масло растит.		5	5			
Чеснок		3	3			
Вода		50	50			
Соль		1	1			
Морс клюквенный	200			0,14	0,00	15,10
Клюква		18	18			
Сахар		8	8			
Вода		180	180			
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				27,49	40,63	86,84
ПОЛДНИК						
Пирожок с картошкой	60			3,77	8,77	25,14
Мука		35	35			
Сахар		2	2			
Масло сливочное		5	5			
Яйцо		0.1	0.1			
Дрожжи		1	1			
Молоко		12	12			

Вода		10	10			
Масло растит.		1	1			
Картофельный фарш:		20				
Картофель		32	15			
Соль		0.2	0.2			
Лук		5	4			
Масло растит.		0.8	0.8			
Кисломолочный продукт Кефир	200	206	200	5,70	4,90	8,42
Итого за полдник				9,47	13,67	33,56
Вода питьевая	200					
Итого за 5-день				49,74	69,57	233,46

День 6(Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	210			2,40	4,20	14,10
Рис		40				
Молоко		160				
Вода		35				
Сахар		5				
Масло сливочное		3				
Соль		0.3				
Кофейный напиток с молоком	200			1,30	1,40	11,90
Кофейный напиток		3				
Сахар		7				
Молоко		120				
Вода		80				
Фрукт (груша)	100			0,72	0,54	18,00
Бутерброд с маслом и сыром	60			5,04	9,20	16,00
Сыр твердый		20	20			
Масло сливочное		10	10			
Хлеб пшеничный		30	30			
Итого за завтрак				8,74	14,80	42,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	200			10,44	9,00	15,60
Печенье	30			1,76	4,98	20,43
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60			0,78	1,84	4,12
Помидор	35	30				
Огурец	24	20				
Лук	8	7				
Масло раст.	3	3				
Суп Кудрявый	230/20			19,30	7,10	32,70
Лепешка яичная		15	15			
Бульон		140	140			
Курица (филе)		20	20			
Картофель		25	25			

Яйцо		10	10			
Морковь		13	13			
Лук		11	11			
Соль		0,5	0,5			
Масло раст.		4	4			
Котлета Домашняя с рисом	90/150			28,40	23,70	76,00
Рис		58	58			
Свинина		60	60			
Обрезь куриная		15	15			
Яйцо		4	4			
Батон		10	10			
Лук		12	12			
Вода		10	10			
Паниров. сухари		10	10			
Соль		0,7	0,7			
Компот из сухофруктов	200			0,76	0,37	23,70
Сухофрукты		20	20			
Сахар		10	10			
Вода		180	180			
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				52,59	33,46	155,86
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	60			4,20	7,20	28,80
Мука пшеничная		40				
Молоко/вода		10				
Яйцо		0.1				
Сахар		2.7				
Дрожжи		0.4				
Масло сливочное		2.3				
Начинка:		24				
Творог		26				
Сахар		3.6				
Яйцо		0.1				
Ванилин		0.01				
Масло растительное для смазки листов		0.3				
Чай с сахаром	200			0,06	0,02	9,99
Чай		0.6				
Сахар		8				
Итого за полдник				4,26	7,22	38,79
Вода питьевая	200					
Итого за 6-день				77,79	69,46	272,68

День 7 (Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход бл	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле вод
ЗАВТРАК						
Каша овсяная	210			8,60	10,70	34,20
Крупа Овсяная		30				
Молоко		130				

Вода		90				
Сахар		5				
Масло сливочное		4				
Соль		0.3	0.3			
Какао с молоком	180			4,10	3,50	17,33
Какао		2				
Сахар		7				
Молоко		110				
Вода		70				
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39
Сыр		20	20			
Хлеб пшеничный		30	30			
Итого за завтрак				18,48	21,65	65,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Фрукт (яблоко)	100			0,40	0,40	9,80
ОБЕД						
Овощная добавка – зелёный горошек	60	90	60	1,98	4,10	4,63
Суп Щи с фасолью	230/20			8,40	9,30	8,60
Буженина		20	20			
Картофель		35	28			
Фасоль консервированная		18	15			
Капуста белокочанная		26	23			
Помидора		8	8			
Морковь		11	9			
Лук		12	10			
Масло растительное		3	3			
Бульон/вода		160	160			
Соль		2	2			
Шницель куриный с гречей	90/150			16,25	18,50	16,87
Филе курицы		70	70			
Льезон		15	15			
Сухари		15	15			
Соль		1,5	1,5			
Перец		0,1	0,1			
Паприка		0,2	0,2			
Масло растительное		7	7			
Сухой чеснок		0,2	0,2			
Мука		7	7			
Греча		100	100			
Масло сливочное		12	12			
Компот из смеси сухофруктов	200			0,20	0,00	18,40
Сухофрукты		25				
Сахар		11				
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				24,33	33,15	60,85
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	150			20,02	13,00	32,00
Творог		100	100			
Крупа манная		12	12			
Сахар		10	10			

Сметана		28	22			
Яйцо		0,2	6			
Масло растительное		4	4			
Сметана		4	4			
Сгущённое молоко		20	20			
Чай с сахаром	200			0,05	0,01	7,01
Чай		0,8				
Сахар		8				
Итого за полдник				16,04	18,19	38,64
Вода питьевая	200					
Итого за 7-день				59,65	73,79	197,51

День 8 (Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход	Бруто	Нетто	Белк	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша Дружба	210			4,60	9,30	22,87
Молоко		130				
Вода		60				
Рис		20				
Пшено		21				
Сахар		2,1				
Масло сливочное		2				
Яйцо варёное	40			2,10	1,90	0,10
Чай с молоком	200			3,67	3,40	16,80
Чай		0,8				
Сахар		8				
Молоко		100				
Вода		80				
Фрукт (яблоко)	100			0,40	0,40	9,80
Хлеб пшеничный	30			2,01	0,27	11,16
Итого за завтрак				12,38	14,87	50,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Вафли	20			0,60	0,80	15,50
ОБЕД						
Салат Капустный	60			1,40	5,08	7,90
Капуста		35	35			
Болгар. Перец		12	12			
Морковь		10	10			
Соль		3	3			
Сахар		3	3			
Масло растит.		3	3			
Борщ куриный	230/20			8,40	11,00	15,90
Филе курицы		20	20			
Свекла		15	15			
Картофель		30	30			
Капуста		18	18			

Морковь		12	11			
Лук		11	10			
Масло раст.		4	4			
Томат пюре		3	3			
Бульон/вода		140	140			
Соль		1	1			
Плов из свинины	240			14,20	24,10	28,60
Свинина		90	90			
Крупа рисовая		90	90			
Морковь		40	40			
Лук		15	15			
Масло растит.		5	5			
Чеснок		3	3			
Вода		50	50			
Соль		1	1			
Морс клюквенный	200			0,14	0,00	15,10
Клюква		18	18			
Сахар		8	8			
Вода		180	180			
Хлеб пшеничный	50			3,35	0,45	19,34
Итого за обед				27,49	40,63	86,84
ПОЛДНИК						
Пирожок с картошкой	60			3,77	8,77	25,14
Мука		35	35			
Сахар		2	2			
Масло сливочное		5	5			
Яйцо		0.1	0.1			
Дрожжи		1	1			
Молоко		12	12			
Вода		10	10			
Масло растит.		1	1			
Картофельный фарш:		20				
Картофель		32	15			
Соль		0.2	0.2			
Лук		5	4			
Масло растит.		0.8	0.8			
Кисломолочный продукт Кефир	200	206	200	5,70	4,90	8,42
Итого за полдник				9,47	13,67	33,56
Вода питьевая	200					
Итого за 8-день				49,74	69,57	233,46

День 9 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды
ЗАВТРАК						
Каша пшенная	210			4,80	4,20	23,00
Крупа пшениная		20				
Молоко		130				

Вода		82				
Сахар		4				
Масло сливочное		5				
Соль		0.2				
Чай с молоком	200			1,30	1,30	10,10
Чай		0,8				
Сахар		7				
Молоко		90				
Вода		90				
Фрукт (банан)	100			0,50	1,50	21,00
Бутерброд с маслом	40			3,06	9,47	18,27
Масло сливочное		10	10			
Хлеб пшеничный		30	30			
Итого за завтрак				9,16	14,97	51,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	200			0,05	0,01	7,01
Чай		0,8				
Сахар		8				
Печенье	30			1,76	4,98	20,43
ОБЕД						
Винегрет	60			1,70	5,20	8,00
Морковь		10	10			
Картофель		12	12			
Огурцы		12	12			
Горошек консервир.		7	7			
Свёкла		18	18			
Масло раст.		3	3			
Борщ куриный	230/20			8,40	11,00	15,90
Филе курицы		20	20			
Свекла		15	15			
Картофель		30	30			
Капуста		18	18			
Морковь		12	11			
Лук		11	10			
Масло раст.		4	4			
Томат пюре		3	3			
Бульон/вода		140	140			
Соль		1	1			
Поджарка с макаронами	90/150			20,10	7,10	2,09
Мясо свинины		70	70			
Помидор		17	17			
Томат. Паста		6	6			
Перец		0,05	0,05			
Соль		1	1			
Сахар		0,02	0,02			
Масло подсолн.		1	1			

Макаронные изделия	150			6,80	5,40	40,30
Макаронные изделия		60	60			
Масло сливочное		5	5			
Соль		1	1			
Кисель	200			0,00	0,00	19,60
Кисель концентр.		24	20			
Сахар		7,5	7,5			
Вода		200	200			
Хлеб ржаной	30			3,30	0,60	0,60
Итого за обед				40,30	29,30	86,49
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	100			7,22	13,76	57,88
Мука		66				
Сахар		8				
Масло сливочное		14				
Яйцо		0.1				
Дрожжи		1				
Молоко		28				
Мука на подпыл		2,8				
Масло растит.		0.2				
Кисломолочный продукт /йогурт	200			8,30	6,20	26,10
Итого за полдник				13,71	16,80	63,27
Вода питьевая	200					
Итого за 9-день				64,93	66,05	221,56

День 10 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево ды
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	210			3,40	5,30	17,10
Крупа гречневая		100				
Масло сливочное		9				
Какао с молоком	200			5,10	4,50	20,30
Какао		3				
Сахар		9				
Молоко		120				
Вода		90				
Соль		0.3	0.3			
Фрукт (груша)	100			0,72	0,54	18,00
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39
Сыр		20	20			
Хлеб пшеничный		30	30			

Итого за завтрак				15,18	18,25	56,79
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок (в ассортименте)	200			0,40	0,40	22,90
Печенье	30			1,76	4,98	20,43
ОБЕД						
Овощная добавка кабачковая икра	60			0,82	2,97	4,93
Рассольник с курицей и рисом	230/20			10,81	4,84	14,20
Куриное филе		20	20			
Картофель		23	23			
Крупа (рисовая)		8	8			
Морковь		12	12			
Лук		12	12			
Огурцы маринов.		12	12			
Масло раст.		4	4			
Укроп		1	1			
Соль		1	1			
Тефтели тресковые с карт.пюре	90/150			4,65	5,78	13,70
Минтай		58	58			
Картофель отв.		12	12			
Батон		12	12			
Сливки 10%		9	9			
Яйца		5	5			
Соль		0,04	0,04			
Чеснок сухой		0,01	0,01			
Пюре картофельное	150			3,46	5,20	24,90
Картофель		171	158			
Молоко		24	24			
Масло сливочное		5,2	5,20			
Компот из сухофрукты	200			0,67	0,27	20,74
Сухофрукты		20				
Сахар		10				
Вода		180				
Хлеб пшеничный	30			2,01	0,27	11,16
Хлеб ржаной	25			1,65	0,30	0,30
Итого за обед				24,07	19,63	89,93
ПОЛДНИК						
Сырники	150/30			15,20	9,30	17,50
Творог		115				
Сахар		33				
Яйцо		1,6				
Манка		5,1				
Ванилин		0,3				
Мука		5,3				
Чай с лимоном сахаром	200			0,09	0,02	8,10
Чай		0,8				

Сахар		9				
Лимон		3,5				
Соль		0,2				
Итого за полдник				15,29	8,00	25,60
Вода питьевая	200					
Итого за 10-день				56,30	50,86	192,75
Средняя за 10 дней						

[illegible]

290,70
128,90
132,68
779,62
329,00
29,80
358,80
1812,35

[illegible]

95,00
215,00
521,30
184,00
140,10
36,84
235,30
397,20
107,80
132,86
910,00
207,52

54,00
79,60
341,12
2096,52

Энергетическая ценность/ккал
168,10
138,40
92,50
180,33
579,33
98,30
70,80
58,10
240,30
190,40

157,00
87,80
79,60
45,25
858,45
248,60
49,10
297,70
1904,58

Энергетическая ценность/ ккал
258,10
49,60
109,20

44,00
79,60
540,50
98,30
70,80
67,50
201,30
481,20
60,00
132,68
942,68
215,30

101,30
316,60
1968,88

Энергетиче ская ценность
148,20
63,10
82,50
215,00
508,80
184,00
140,10
36,84
235,30

397,20
107,80
132,86
910,00
198,00
40,00
238,00
1980,90

Энер. Ценность/к кал
232,50

118,80
180,33
531,63
98,30
44,00
60,24
167,10
290,70
128,90
132,68
779,62
329,00

29,80
358,80
1812,35

Энергетическая ценность/ кВт.ч	
	258,10
	49,60
	109,20
	44,00
	79,60
	540,50
	98,30
	70,80
	67,50
	201,30

481,20
60,00
132,68
942,68
215,30
101,30
316,60
1968,88

Энерг. Ценность/кка л
173,80

65,00
96,00
170,00
504,80
29,80
140,10
86,20
201,30
210,30

228,60
94,47
90,50
911,37
259,16
210,64
469,80
2055,87

Энергетическая ценность/ккал
168,10
138,40
92,50
180,33

	579,33
	98,30
	140,10
	58,10
	240,30
	190,40
	157,00
	87,80
	79,60
	45,25
	858,45
	248,60
	49,10

297,70
1973,88
1957,14

