

Меню для детей от 3 до 7 лет

День 1

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Макаронные изделия с сыром			200	12,15	18,45	51,32	408,69
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Макаронные изделия группы А	69,00	69,00					
Сыр Российский	21,00	20,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,6	0,60					
Масло сливочное для смазывания противня	6,00	6,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,62	5,26	23,10	153,98
Вода питьевая	70,00	70,00					
Молото стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Соки из плодов и ягод свежих			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого отжима	180,00	180,00					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			60	0,99	2,05	6,40	46,43
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Рассольник со сметаной на м/б			250	3,43	6,33	22,10	156,09
Картофель	100,00	70,00					
Крупа Перловая	8,00	8,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Огурцы соленые	30,00	18,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Бульон мясной	298,00	198,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Запеканка картофельная с отварным			200	13,94	12,32	31,04	285,94
Масло подсолнечное рафинированное д/смазки	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Яйцо куриное	0,25	10,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Картофель	210,00	147,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная	1,00	1,00					
Д Соус молочный			20	0,77	0,66	2,32	18,28
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
Д Напиток витаминизированный			200	0	0	14,0	56,0
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка капустная			140	9,77	9,02	13,53	173,45
Сметана 10% жирности	4,00	4,00					
Капуста белокочанная	147,00	118,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Сухари панировочные	4,00	4,00					
Яйцо куриное	1,40	1,40					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,33	1,33					
Д Соус молочный			20	0,8	0,6	1,0	17,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,43	6,21	13,92	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктово-ягодной начинкой			20	1,84	5,54	11,62	103,6
Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20,00	20,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день			80	5,92	2,32	41,12	200,00
Хлеб пшеничный	80,00	80,00					
Молодецкий							

День 2

Завтрак 1		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Вермишель молочная</i>				200	5,19	8,44	27,05	198,58
Масло сливочное несоленое		6,00	6,00					
Макаронные изделия группы А		22,00	22,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		100,00	100,00					
Сахар-песок		6,00	6,00					
Сода питьевая		66,00	66,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,50	0,50					
<i>Масло сливочное несоленое</i>				8	0,05	6,60	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое		8,00	8,00					
<i>Чай с сахаром</i>				200	0,12	0,03	16,01	61,33
Чай черный байховый		0,60	0,60					
Вода питьевая		1184,00	184,00					
Сахар-песок		16,00	16,00					
<i>Сыр порционный</i>				12	2,81	3,6	0	44,52
Сыр Российский		13,00	12,00					
Завтрак 2		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Фрукты свежие</i>				150,00	0,6	0	16,95	69,0
Яблоки		171,00	150					
Обед		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Салат из помидоров и огурцов с р/и</i>				60	0,48	4,00	2,19	46,48
Томаты (грунтовые)		39,00	33,00					
Огурцы (грунтовые)		17,00	16,00					
Петрушка (зелень)		1,80	1,32					
Лук зеленый (перо)		9,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное		4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,15	0,15					
<i>Суп гороховый вегетарианский</i>				250	8,04	2,17	26,41	152,07
Картофель		50,00	35,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		2,50	2,50					
Морковь красная		20,00	16,00					
Петрушка (зелень)		2,50	1,85					
Горох шлифованный		30,00	30,00					
Вода питьевая		298,00	298,00					
Лук репчатый		12,00	10,00					
Масло сливочное несоленое		2,00	2,00					
<i>ДС Котлета куриная</i>				80	10,36	8,40	5,14	143,08
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные		122,00	65,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		10,00	10,00					
Вода питьевая		16,00	16,00					
Масло подсолнечное рафинированное д/смазки		2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,40	0,40					
<i>Д Рагу овощное</i>				150	3,98	4,50	20,54	134,57
Картофель		87,00	61,00					
Капуста белокочанная		48,00	38,00					
Морковь красная		45,00	36,00					
Лук репчатый		22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		45,00	45,00					
Масло сливочное несоленое		4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,75	0,75					
<i>Д Компот из сухофруктов</i>				180	0,42	0	22,7	87,85
Сахар-песок		14,00	14,00					
Смесь сухофруктов		13,00	13,00					
Вода питьевая		176,00	176,00					
Полдник		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Суфле творожное</i>				140	20,73	14,33	19,63	291,72
Творог полужирный		104,00	102,00					
Крупа Манная		10,00	10,00					
Яйцо куриное		0,35	14,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		31,00	31,00					
Сахар-песок		10,00	10,00					
Масло сливочное для смазывания противня		3,00	3,00					
<i>Д Соус сметанный сладкий</i>				20	0,74	1,47	3,19	28,84
Вода питьевая		6,00	6,00					
Сметана 15% жирности		5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта		2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		14,00	14,00					
Сахар-песок		1,00	1,00					
<i>Д Кисломолочный напиток</i>				200	5,60	6,40	8,20	118,00
Ряженка 3,2% жирности		203,00	200,00					
<i>Печенье витаминизированное</i>				20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное		20,00	20,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>				80	5,92	2,32	41,14	200,00
Хлеб пшеничный		80,00	80,00					
Молодецкий								
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>				45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный		45,00	45,00					

День 3

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Каши из овсяных хлопьев «Геркулес»</i>			200	5,64	9,87	26,21	218,92
Вода питьевая	0	0					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Овсяные хлопья «Геркулес»	20,00	20,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,60	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
<i>Д Кофейный напиток с молоком</i>			200	4,62	5,26	23,10	153,98
Напиток кофейный «Золотой колос»	3,20	3,20					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Вода питьевая	70,00	70,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого отжима	180,00	180,00					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из капусты белокачанной и</i>			60	0,94	4,00	3,37	52,82
Морковь красная	22,00	18,00					
Капуста белокачанная	49,00	39,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<i>Д Борщ со сметаной вегетарианский</i>			250	4,47	4,55	27,48	163,44
Сахар-песок	1,00	1,00					
Морковь красная	20,00	20,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Петрушка (зелень)	3,00	3,00					
Картофель	100,00	100,00					
Капуста Белокачанная	100,00	100,00					
Свекла	70,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	10,00					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
<i>ДС Рыба (треска), запеченная в молочном соусе</i>			80	10,03	2,64	2,48	74,48
Масло сливочное для смазывания противня	108,00	79,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	23,00	23,00					
Треска	2,00	2,00					
<i>ДС Картофельное пюре</i>			150	3,26	5,66	25,40	159,61
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,75	0,75					
<i>Д Чай с сахаром</i>			180	0,11	0,03	14,01	53,70
Чай черный байховый	0,54	0,54					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Ежики</i>			140	11,5	7,04	11,62	158,81
Крупа Рисовая	15,00	15,00					
Лук репчатый	11,00	8,00					
Говядина I категории	88,00	81,00					
Яйцо куриное	0,13	5,47					
Соль йодированная	0,74	0,74					
<i>Д Соус сметанный</i>			20	0,40	1,42	1,6	21,10
Сметана 15% жирности	7,00	7,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Вода питьевая	16,00	16,00					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>			200	5,43	6,21	13,92	136,90
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
<i>Вафли с фруктово-ягодными начинками</i>			20	1,84	5,54	11,62	103,60
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20,00	20,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			90	6,66	2,61	46,26	225,00
Хлеб пшеничный	90,00	90,00					
Молодецкий							

День 5

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Запеканка творожная</i>			140	19,60	13,65	23,21	294,45
Творог полужирный	98,00	97,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Крупа Манная	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	49,00	49,00					
Сахар-песок	1,00	10,00					
Виноград (изюм)	4,00	4,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,52	0,52					
<i>Д Соус молочный сладкий</i>			2	0,82	0,73	3,41	23,18
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,60	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
<i>ДС Чай с сахаром</i>			200	0,12	0,03	16,01	61,33
Сахар-песок	16,00	16,00					
Чай черный байховый	0,60	0,60					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого отжима	180,00	180,00					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из сырых овощей</i>			60	0,67	4,0	2,54	48,60
Капуста белокочанная	24,00	19,00					
Томаты (грунтовые)	16,00	15,00					
Огурцы (фунтовые)	19,00	15,00					
Морковь красная	11,00	9,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<i>Д Борщ со сметаной вегетарианский</i>			250	4,47	4,55	27,48	163,44
Вода питьевая	198,00	198,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Картофель	100,00	70,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	100,00	80,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Свекла	70,00	56,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
<i>ДС Рыба (треска), запеченная в молочном соусе</i>			80	10,03	2,64	2,48	74,48
Треска	108,00	79,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
<i>ДС Картофельное пюре</i>			150	3,26	5,97	25,40	162,38
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,75	0,75					
<i>Д напиток витаминизированный</i>			200	0	0	14,0	56,0
Концентрат напитка витаминизированного	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Оладьи с яблоками</i>			140	9,5	16,44	56,47	413,37
Мука Пшеничная высшего сорта	62,00	62,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	67,00	67,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Яйцо куриное диетическое	0	7,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	18,00	13,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинированное д/смазки	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,35	0,35					
<i>Д Соус сметанный сладкий</i>			20	0,74	1,47	3,19	28,84
Вода питьевая	6,0	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,0	1,00					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>			200	5,43	6,21	13,92	136,90
Кефир жирный	200,00	294,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
<i>Вафли с фруктово-ягодными начинками</i>			20	1,84	5,54	11,62	103,60
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20,00	20,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			80	5,92	2,32	41,12	200,00
Хлеб пшеничный	80,00	80,00					
Монодецкий							

День 6

Завтрак 1		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Каши рисовая полочная</i>				200	4,38	8,28	26,83	197,82
Крупа Рисовая		22,00	22,00					
Молоко стерилизованное 3.2% жирности		100,00	100,0					
Масло сливочное несоленое		6,00	6,00					
Вода питьевая		66,00	66,00					
Сахар-песок		6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,50	0,50					
<i>Масло сливочное несоленое</i>				8	0,05	6,6	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое		8,00	8,00					
<i>Д Кофейный напиток с молоком</i>				200	4,62	5,26	23,10	153,98
Молоко стерилизованное 3.2% жирности		150,00	150,00					
Напиток кофейный Золотой колос		3,20	3,20					
Вода питьевая		70,00	70,00					
Сахар-песок		16,00	16,00					
Завтрак 2		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Плоды свежие</i>				150	0,6	0	16,95	69,0
Яблоки		171,00	150,00					
Обед		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из капусты с яблоками и морковью</i>				60	0,77	4,00	4,02	55,47
Капуста белокочанная		36,00	29,00					
Морковь красная		19,00	15,00					
Яблоки		20,00	1400					
Масло подсолнечное рафинированное		4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,15	0,15					
<i>ДС Суп-лапша домашняя на к/б</i>				250	2,72	0,78	13,85	74,61
Мука Пшеничная 1 сорта		18,00	18,00					
Сода питьевая		4,00	4,00					
Яйцо куриное		0,13	5,00					
Мука Пшеничная 1 сорта		1,00	1,00					
Морковь красная		12,00	10,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		2,50	2,50					
Бульон куриный		298,00	298,00					
<i>ДС Суфле из отварной курицы</i>				80	16,9	14,21	3,678	217,36
Масло сливочное несоленое		2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,96	0,96					
Масло сливочное для смазывания противня		3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта		3,00	3,00					
Молото стерилизованное 3.2% жирности		32,00	32,00					
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные		108,00	95,00					
Яйцо куриное диетическое		0,00	8,00					
<i>Д Рагу овощное</i>				150	3,98	4,5	20,54	134,57
Картофель		87,00	61,00					
Капуста белокочанная		48,00	38,00					
Морковь красная		45,00	36,00					
Лук репчатый		22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3.2% жирности		45,00	45,00					
Масло сливочное несоленое		4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием		0,75	0,75					
<i>Д Чан с сахаром</i>				180	0,11	0,03	14,01	53,70
Чай черный байховый		0,54	0,54					
Вода питьевая		166,00	166,00					
Сахар-песок		14,00	14,00					
Полдник		Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Сосиска с капустой тушеной</i>				150	5,51	8,86	8,28	137,35
Мука Пшеничная высшего сорта		2,00	2,00					
Петрушка (зелень)		6,02	3,01					
Капуста белокочанная		120,00	96,00					
Колбаски (сосиски) детские		30,00	30,00					
Томат-паста		2,00	2,00					
Морковь красная		18,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное		2,00	2,00					
Соль йодированная		0,30	0,30					
<i>ДС Булочка печеная</i>				70	6,16	7,43	33,35	226,68
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности		21,00	21,00					
Яйцо куриное		0,21	8,40					
Масло сливочное несоленое		4,00	4,00					
Сахар-песок		4,00	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное		2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта		41,00	41,00					
Дрожжи прессованные		2,00	2,00					
<i>Д Кисло-молочный напиток</i>				200	5,60	6,40	8,20	118,0
Ряженка 3,2 % жирности		203,00	200,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>				85	6,29	2,47	43,69	212,50
Хлеб пшеничный		85,00	85,00					
Молодецкий								
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>				45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный		45,00	45,00					

День 7

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Запеканка творожная</i>			140	19,60	13,65	23,21	294,45
Творог полужирный	98,00	97,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Крупа манная	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	49,00	49,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Виноград (изюм)	4,00	4,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,52	0,52					
<i>Молоко сгущенное с сахаром</i>			20	1,5	1,6	11,6	65,20
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,00	20,00					
<i>Какао на молоко</i>			200	5,36	7,09	22,48	166,26
Вода питьевая	28,00	28,00					
Какао-порошок	2,50	2,50					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	180,00	180,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого отжима	180,00	180,00					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Салат т огурцов с р/м</i>			60	0,51	4,0	1,85	45,33
Огурцы (грунтовые)	60,00	57,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,22					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<i>Д Суп овощной со сметаной</i>			250	3,53	5,38	18,42	133,06
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Картофель	100,00	56,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Горошек зеленый консервированный	20,00	12,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Капуста белокочанная	98,00	78,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
<i>ДС Кнели мясные отварные</i>			80	9,81	6,82	3,6	117,14
Говядина 1-й категории блочная	76,00	68,00					
Яйцо куриное	0,10	4,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	32,00	32,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
<i>ДС Макароны отварные с маслом</i>			150	5,83	7,30	40,14	239,66
Макаронные изделия группы А	54,00	54,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Соль йодированная с пониженный содержанием	0,38	0,38					
<i>ДС Отвар шиповника</i>			180	0,58	0	24,73	101,50
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Шиповник (сухой)	18,00	18,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Рыба отварная под омлетом</i>			60	7,96	3,7	1,34	70,89
Яйцо куриное	0,47	19,22					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Треска	60,00	44,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	11,00	11,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Соль йодированная	0,47	0,47					
<i>Салат «Степной» из разных овощей</i>			100	1,84	10,04	9,15	133,25
Масло подсолнечное рафинированное	10,00	10,00					
Горошек зеленый консервированный	17,00	11,00					
Лук репчатый	19,00	19,00					
Огурцы соленые	21,00	21,00					
Морковь красная	26,00	22,00					
Картофель отварной	36,00	26,00					
<i>Печенье витаминизированное</i>			20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное	20,00	20,00					
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,12	0,03	16,01	61,33
Чай черный байховый	0,60	0,60					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			85,00	6,29	2,47	43,69	212,50
Хлеб пшеничный	85,00	85,00					
Молодецкий							

День 9

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Каша гречневая молочная</i>			200	6,11	8,83	28,40	210,00
Крупа гречневая ядрица	26,00	26,00					
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	100,00	100,00					
Вода питьевая	66,00	66,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,6	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
<i>Д Кофейный напиток с молоком</i>			200	4,62	5,26	23,10	153,98
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Вода питьевая	70,00	70,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,4
Сок яблочный прямого отжима	180	180					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из отварных овощей</i>			60	1,19	4,03	6,46	65,98
Морковь красная	15,00	12,00					
Лук репчатый	6,00	5,00					
Горошек зеленый консервированный	10,00	6,00					
Огурец консервированный без уксуса	13,00	11,00					
Петрушка (зелень)	1,20	0,90					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Картофель	33,00	23,00					
<i>Д Свекльник вегетарианский со сметаной</i>			250	4,92	4,63	29,61	173,33
Фасоль	5,00	5,00					
Свекла	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	50,00	40,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,25					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
<i>ДС Котлеты рыбные с капустой и морковью</i>			80	8,61	10,00	5,35	146,45
Лук репчатый	19,00	16,00					
Сыр Российский	6,00	6,00					
Капуста белокочанная	22,00	18,00					
Морковь красная	22,00	17,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Треска	67,00	49,00					
Сметана 15% жирности	20,00	20,00					
Сухари панировочные	2,00	2,00					
Соль йодированная	0,40	0,40					
<i>Картофельное пюре</i>			150	3,26	5,97	25,40	162,38
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,75	0,75					
<i>Д Компот из сухофруктов</i>			180	0,42	0	22,70	87,85
Смесь сухофруктов	13,00	13,00					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	176,00	176,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Оладьи из муки</i>			140	10,63	14,37	58,56	407,31
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	70,00	70,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	64,00	64,00					
Яйцо куриное диетическое	0,00	14,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	4,00	4,00					
Соль йодированная	0,35	0,35					
<i>Джем</i>			20	0,1	0	13,76	53,0
Джем из абрикосов	20,00	20,00					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>			200	5,43	6,21	13,92	136,90
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
<i>Вафли с фруктово-ягодными начинками</i>			20	1,84	5,54	11,62	103,60
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20,00	20,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			80	5,92	2,32	41,12	200,0
Хлеб пшеничный	80,00	80,00					
Молодецкий							

День 14

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Пудинг творожный запеченный</i>			140	19,70	12,43	2,34	273,07
Сахар-лесок	0,25	10,00					
Яйцо куриное диетическое	98,00	96,00					
Масло подсолнечное рафинированное д/смазки	1,00	1,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	49,00	49,00					
Крупа Манная	10,00	10,00					
Творог полужирный	98,00	96,00					
<i>Д Соус сметанный сладкий</i>			20	0,74	1,47	3,19	28,84
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,6	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
<i>Д Чай с сахаром</i>			200	0,12	0,03	16,01	61,33
Чай черный байховый	0,60	0,60					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Плоды свежие</i>			170	0,7	0,7	16,7	76,5
Яблоки	194,00	170,00					
<i>Обед</i>			60	0,99	2,0	6,4	46,43
<i>Д Салат из отварной свёклы с яблоками</i>			60	0,99	2,0	6,4	46,43
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
<i>ДС Ши вегетарианские со сметаной</i>			250	2,47	6,16	13,0	115,17
Капуста белокочанная	62,00	50,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Картофель	54,00	38,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль, йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
<i>Д Суфле рыбное</i>			80	9,56	6,21	8,00	125,00
Треска	83,00	60,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Яйцо куриное	0,17	6,93					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	27,00	27,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	13,00	13,00					
Соль йодированная	0,40	0,40					
<i>Д Рагу овощное</i>			150	3,98	4,50	20,54	134,57
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	45,00	45,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,75	0,75					
<i>Д компот из сухофруктов</i>			180	0,42	0,0	22,70	87,85
Сахар-песок	14,00	14,00					
Смесь сухофруктов	13,00	13,00					
Вода питьевая	176,00	176,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Плов из риса и мяса</i>			160	11,38	9,88	25,86	241,19
Томат-поре	1,00	1,00					
Морковь красная	21,00	17,00					
Лук репчатый	21,00	11,00					
Крупа Рисовая	32,00	32,00					
Говядина 1 категории	80,00	73,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная	0,80	0,80					
<i>Д Пирожок печеный с капустой</i>			70	5,15	6,24	25,30	179,33
Мука Пшеничная высшего сорта	31,00	31,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	15,00	15,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	27,00	21,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,17	0,17					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,14	0,14					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>			200	5,43	6,21	13,92	136,90
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			90	6,66	2,61	49,26	225,0
Хлеб пшеничный	90,00	90,00					
Молодецкий							

День 15

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Каша рисовая молочная</i>			200	4,38	8,28	26,83	197,92
Молока стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Вода питьевая	66,00	66,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Крупа Рисовая	22,00	22,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
<i>ДС Сыр порционный</i>			10	2,34	3,0	0,0	37,10
Сыр Российский	11,00	10,00					
<i>Д Чай с сахаром</i>			200	0,12	0,03	16,01	61,33
Чай черный байховый	0,60	0,60					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого	180,00	180,00					
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из свежих помидоров с луком</i>			60	0,44	4,0	2,21	46,40
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Томаты (грунтовые)	53,00	50,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
<i>ДС Суп Рыбный</i>			250	11,21	1,97	16,16	125,92
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Петрушка (корень)	4,00	3,00					
Картофель	60,00	42,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Вода питьевая	238,00	238,00					
Укроп	2,00	1,48					
Треска	80,00	64,00					
Пшено	4,00	4,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
<i>ДС Жаркое по-домашнему</i>			220	9,76	9,21	37,08	263,35
Лук репчатый	22,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Говядина 1-й категории блочная	53,00	48,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Картофель	244,00	172,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,10	1,10					
Вода питьевая	45,00	45,00					
<i>Д Компот из сухофруктов</i>			180	0,42	0,0	22,7	87,85
Сахар-песок	14,00	14,00					
Смесь сухофруктов	13,00	13,00					
Вода питьевая	176,00	176,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Оладьи из муки</i>			140	10,63	14,37	58,56	407,31
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молока стерилизованное 3,2% жирности	70,00	70,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	64,00	64,00					
Яйцо куриное диетические	0,35	14,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное для смазки	4,00	4,00					
Соль йодированная	0,35	0,35					
<i>Молоко сгущенное с сахаром</i>			20	1,5	1,6	11,06	65,2
М опека сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	20,00	20,00					
<i>Д Кисломолочный напиток</i>			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2 % жирности	203,00	200,0					
<i>Печенье витаминизированное</i>			20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное	20,00	20,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			80	5,92	2,32	41,12	200,00
Хлеб пшеничный	80,00	80,00					
Молодецкий							

День 16

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц		
<i>ДС каша пшеничная молочная</i>			200	2,19	4,96	20,31	136,18		
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00							
Пшено	22,00	22,00							
Сахар-песок	4,00	4,00							
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	157,00	157,00							
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,6	0,07	59,84		
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00							
<i>С Сыр порционный</i>			10	2,34	3,0	0,0	37,10		
Сыр Российский	11,00	10,00							
<i>Д Кофейный напиток с молоком</i>			200	4,62	5,26	23,10	153,98		
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20							
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	150,00	150,00							
Вода питьевая	70,00	70,00							
Сахар-песок	16,00	16,00							
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц		
<i>Плоды свежие</i>			170	0,7	0,7	16,7	76,5		
Яблоки	194,00	170,00							
Обед			Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Салат из кукурузы консервированной с р/м</i>			60	5,9	6,8	34,2	221,2		
Кукуруза консервированная	105,00	60,00							
Масло подсолнечное рафинированно	1,00	1,00							
<i>Д Борщ со сметаной вегетарианский</i>			250	4,47	4,55	27,48	163,44		
Сметана 15% жирности	10,00	10,00							
Вода питьевая	198,00	198,00							
Свекла	70,00	56,00							
Сахар-песок	1,00	1,00							
Петрушка (зелень)	3,00	1,50							
Лук репчатый	10,00	8,00							
Картофель	100,00	70,00							
Капуста белокочанная	100,00	80,00							
Морковь красная	20,00	16,00							
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00							
Соль йодированная	2,50	2,50							
<i>Д Котлета рыбная</i>			80	9,55	8,6	6,12	139,80		
Треска	93,00	68,00							
Хлеб пшеничный формовой из муки ев/с	8,00	8,00							
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	12,00	12,00							
Яйцо куриное диетическое	0,00	4,00							
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00							
Мука Пшеничная высшего Сорта	2,00	2,00							
Масло подсолнечное рафинированное д/смазки	2,00	2,00							
Масле сливочное несоленое	4,00	4,00							
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,96	0,96							
<i>ДС Картофель и овощи, тушеные и соусе</i>			150	3,72	5,11	27,94	167,44		
Картофель	140,00	105,00							
Морковь красная	19,00	15,00							
Петрушка (корень)	6,60	4,50							
Лук репчатый	14,00	12,00							
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,30	0,30							
Горошек зелёный	19,00	12,00							
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00							
Вода питьевая	15,00	15,00							
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00							
Мука Пшеничная 1 сорта	1,00	1,00							
Морковь красная	2,00	1,00							
Лук репчатый	1,00	1,00							
Петрушка (корень)	1,20	0,90							
Томат-пюре	15,00	15,00							
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00							
<i>ДС Отвар шиповника</i>			180	0,58	0,0	24,73	101,50		
Шиповник (сухой)	18,00	18,00							
Вода питьевая	198,00	198,00							
Сахар-песок	14,00	14,00							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц		
<i>Д Сосиски с капустой тушеной</i>			150	5,51	8,86	8,28	137,35		
Капуста белокочанная	120,00	96,00							
Петрушка (зелень)	6,02	3,01							
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00'							
Колбаски (сосиски) детские	30,00	30,00							
Томат-паста	2,00	2,00							
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00							
Морковь красная	18,00	14,00							
Саль йодированная	0,30	0,30							
<i>Кисломолочный напиток сахаром</i>			200	5,43	6,21	13,92	136,90		
Кефир жирный	200,00	194,00							
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00							
<i>ДС Ватрушка с творогом</i>			70	10,29	8,41	42,74	288,75		
Сахар-песок	4,00	4,00							
Яйце куриное	1,12	4,67							
Мука Пшеничная высшего сорта	44,00	44,00							
Соль йодированная	0,37	0,37							
Сахар-песок	7,00	7,00							
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00							
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00							
Яйцо куриное	0,12	4,67							
Молоко пастеризованное 3,2 % живности	22,00	22,00							
Дрожжи прессованные	2,00	2,00							
Творог полужирный	23,00	23,00							
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55		
Хлеб Целебной	45,00	45,00							
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			90	6,66	2,61	46,26	225,00		
Хлеб пшеничный	90,00	90,00							
Молодецкий									

День 17

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Запеканка творожная</i>			140	19,60	13,65	23,21	294,45
Творог полужирный	98,00	97,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Крупа Манная	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	49,00	49,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Виноград (изюм)	4,00	4,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с низким содержанием	0,52	0,52					
<i>Д Соус сметанный сладкий</i>			20	0,74	1,47	3,19	28,84
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15 % жирности	5,00	5,00					
Мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,6	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
<i>Какао на молоке</i>			200	5,36	7,09	22,48	166,26
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	180,00	180,00					
Вода питьевая	28,00	28,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Какао-порошок	1,88	1,88					
Итого:							
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сок из плодов и ягод свежих</i>			180	1,08	0	17,82	77,40
Сок яблочный прямого отжима	180,00	180,00					
Итого:							
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Салат из моркови</i>			60	0,73	4,0	5,91	61,92
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Морковь красная	70,00	56,00					
<i>Д Суп гороховый вегетарианский</i>			250	8,04	2,17	26,41	152,07
Картофель	50,00	35,00					
Петрушка (зелень)	2,50	1,85					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,50	2,50					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Горох шлифованный	30,00	30,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
<i>Плов из риса и мяса</i>			220	15,61	14,06	35,64	336,10
Лук репчатый	29,00	15,00					
Крупа Рисовая	44,00	44,00					
Говядина 1 категории	110,00	100,00					
Масло подсолнечное рафинированное	6,00	6,00					
Томат-пюре	2,00	2,00					
Морковь красная	21,00	21,00					
Соль йодированная	1,10	1,10					
<i>Д Напиток витаминизированный</i>			200	0,0	0,0	14,00	56,00
Концентрат напитка витаминизированный	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Картофельная запеканка с сыром</i>			140	7,72	16,13	27,75	283,54
Картофель	143,00	100,00					
Масло сливочное несоленое	13,00	13,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	21,00	21,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
Сыр Российский	11,00	10,00					
Яйцо куриное	0,34	13,50					
Соль йодированная с низким содержанием	0,75	0,75					
<i>Д Соус молочный</i>			20	0,77	0,66	2,32	18,28
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
<i>Печенье витаминизированное</i>			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
<i>Д Кисломолочный напиток</i>			200	5,6	6,4	8,2	118,00
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день</i>			45	2,52	0,5	19,49	89,55
Хлеб Целебный	45,00	45,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			90	6,66	2,61	46,26	225,00
Хлеб пшеничный	90,00	90,00					
Молодецкий							

День 18

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Каша манная молочная</i>			200	5,1	8,3	25,62	197,48
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	100,00	100,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Крупа Манная	22,00	22,00					
Вода питьевая	66,00	66,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
<i>ДС Сыр порционный</i>			10	2,34	3,00	0,0	37,10
Сыр Российский	11,00	10,00					
<i>Д Кофейный напиток с молоком</i>			200	4,62	5,26	23,10	153,98
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	70,00	70,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
<i>Масло сливочное несоленое</i>			8	0,05	6,6	0,07	59,84
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Завтрак 2			Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Плоды свежие</i>			170	0,7	0,7	16,7	76,50
Яблоки	194,00	170,00					
Обед			Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>Д Салат картофельный с растительным маслом</i>			60	0,97	4,05	5,2	60,32
Картофель	25,00	17,00					
Горошек зеленый консервированный	28,00	17,00					
Огурцы (грунтовые)	24,00	23,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
<i>ДС Суп вермишелевый на мясном бульоне</i>			250	3,05	0,3	22,86	100,93
Картофель	50,00	35,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Макаронные изделия группы А	20,00	20,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
<i>Д Суфле из отварного мяса запеченное</i>			80	11,66	13,47	5,52	192,27
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	42,00	42,00					
Мука Пшеничная высшего	5,00	5,00					
Яйцо куриное диетическое	0,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Масло подсолнечное р/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,96	0,96					
<i>ДС Капуста тушеная</i>			150	3,49	7,76	12,51	131,64
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Капуста белокочанная	180,00	144,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	4,50	3,38					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,75	0,75					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
<i>Д Компот из сухофруктов</i>			180	0,42	0,0	22,7	87,85
Смесь сухофруктов	13,00	13,00					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	176,00	176,00					
Полдник			Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
<i>ДС Сельдь с луком</i>			30	2,92	2,98	0,48	40,53
Сельдь для детского питания	41,00	24,00					
Лук репчатый	6,00	5,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
<i>ТИ Яйцо куриное диетическое, сваренное</i>			20	2,54	2,3	0,14	31,4
Яйцо куриное	0,50	20,00					
<i>ДС Винегрет с р/м</i>			100	1,97	7,04	11,25	114,51
Свекла	19,00	15,00					
Морковь красная	11,00	9,00					
Лук репчатый	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	0,60	0,44					
Горошек зеленый консервированный	7,00	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Огурец консервированный без уксуса	11,00	9,00					
Соль йодированная пониженным содержанием с	0,15	0,15					
Картофель	28,00	19,00					
<i>Вафли с фруктово-ягодными начинками</i>			15	1,38	4,16	8,72	77,7
Вафли с фруктово-ягодными начинками	15,00	15,00					
<i>Д Чай е сахаром</i>			180	0,11	0,03	12,02	46,22
Чай черный байховый	0,54	0,54					
Вода питьевая	171,00	171,00					
Сахар-песок	12,00	12,00					
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на веек день</i>			36	2,02	0,4	15,59	71,64
Хлеб Целебный	36,00	36,00					
<i>Хлеб пшеничный (витаминизированный) на весь день</i>			60	4,44	1,74	30,84	150,00
Хлеб пшеничный	60,00	60,00					
Молодецкий							

