

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Березка"
_____ Т.Г.Вставская

**МБДОУ "Детский сад "Березка" 10-ти дневное меню.
10,5 часов режим функционирования МБДОУ**

1 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша молочная "Дружба"					200	6,59	8,07	124,41	582,55
крупа пшено	54,46	0,82	15,00	15,00		1,73	0,50	10,40	52,20
крупа рисовая	101,45	1,52	15,00	15,00		0,99	0,09	11,90	54,00
масло сливочное	800,48	4,00	5,00	5,00		0,03	4,13	0,04	37,40
молоко	77,69	9,32	120,00	120,00		3,84	3,36	97,08	420,00
сахар	70,61	0,35	5,00	5,00		0,00	0,00	4,99	18,95
Чай с сахаром					200	0,03	0,03	15,07	57,59
сахар	70,61	1,06	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
чай	612,28	0,61	1,00	1,00		0,03	0,03	0,10	0,74
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30,00	30,00		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7,00	7,00		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		25,99				8,96	14,78	154,48	771,10
Обед									
Салат витаминный					50	0,57	4,07	4,33	55,51
капуста белокачанная	26,04	0,55	21,00	17,00		0,31	0,02	0,80	4,59
морковь	32,48	0,39	12,00	10,00		0,13	0,01	0,84	3,40
Яблоко	126,26	2,15	17,00	12,00		0,05	0,05	1,18	5,40
лук репчатый	78,43	0,47	6,00	5,00		0,07	0,00	0,46	2,05
масло растительное	144,63	0,58	4,00	4,00		0,00	4,00	0,00	35,96
лимон	166,42	0,83	5,00	2,00		0,02	0,00	0,06	0,32
сахар	70,61	0,07	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00	3,79
Суп с яичными хлопьями					200/20	7,80	6,07	37,59	226,72
картофель	29,37	4,41	150,00	120,00		3,60	0,18	35,46	149,40
морковь	32,48	0,65	20,00	16,00		0,21	0,02	1,34	5,44

мясо курицы	217,69	6,53	30,00	20,00		3,20	2,80	0,00	38,00
соль	13,91	0,07	5,00	5,00		0,00	0,00	0,00	0,00
яйцо	9,94	1,44	5,80	5,20		0,66	0,60	0,04	8,16
лук репчатый	78,43	0,78	10,00	8,00		0,11	0,00	0,73	3,28
масло сливочное	800,48	2,40	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44
Гуляш с вермишелью					90/115	18,55	16,47	33,30	356,94
Вермишель	93,70	3,75	40,00	40,00		4,16	0,44	27,88	134,80
морковь	32,48	0,97	30,00	24,00		0,31	0,02	2,02	8,16
томат	236,92	0,71	3,00	3,00		0,14	0,00	0,57	2,97
говядина суповой набор	150,00	12,00	80,00	67,00		12,66	8,31	0,00	125,29
масло сливочное	800,48	4,00	5,00	5,00		0,03	4,13	0,04	37,40
масло растительное	144,63	0,43	3,00	3,00		0,00	3,00	0,00	26,97
лук репчатый	78,43	0,78	10,00	8,00		0,11	0,00	0,73	3,28
сметана	255,09	1,28	5,00	5,00		0,82	0,54	0,00	8,05
мука	53,81	0,16	3,00	3,00		0,31	0,03	2,07	10,02
Компот из сухофруктов с витамином С					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сухофрукты	201,08	3,02	15,00	15,00		0,42	0,00	7,70	32,40
сахар	70,61	1,06	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	89,94	4,50	50,00	50,00	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		53,98				30,61	24,04	118,46	803,91
Полдник									
Пироги с морковью					90	8,20	7,12	83,36	424,64
мука	53,81	2,69	50,00	50,00		5,15	0,55	34,50	167,00
молоко	77,69	3,88	50,00	50,00		1,60	1,40	40,45	175,00
яйцо	9,94	1,44	5,80	5,20		0,66	0,60	0,04	8,16
масло сливочное	800,48	2,40	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44
сахар	70,61	0,35	5,00	5,00		0,00	0,00	4,99	18,95
дрожжи	196,82	0,39	2,00	2,00		0,25	0,05	0,00	1,51
масло растительное	144,63	0,29	2,00	2,00		0,00	2,00	0,00	17,98
морковь	32,48	1,30	40,00	40,00		0,52	0,04	3,36	13,60
Чай с лимоном					200	0,09	0,04	15,26	58,58
чай	612,28	0,61	1,00	1,00		0,03	0,03	0,10	0,74
лимон	166,42	1,16	7,00	6,20		0,06	0,01	0,19	0,99
сахар	70,61	1,06	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85
Зефир	300,00	10,50	35,00	35,00	35	4,45	0,96	0,00	26,37
Яблоко	126,26	25,25	200	200	200	0,80	0,80	19,60	90,00
Всего за полдник		51,34				9,09	7,95	118,22	573,22

Всего за день		131,31				48,66	46,76	391,15	2148,24
---------------	--	--------	--	--	--	-------	-------	--------	---------

2 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто	Нетто	Выход	Химиче			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша молочная ячневая					200	5,95	7,75	115,37	541,15
крупa ячневая	34,51	0,69	20	20		2,08	0,26	13,26	64,80
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный нвпиток на молоке					200	3,26	2,85	96,58	410,22
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
кофейный напиток	724,46	0,72	1	1		0,06	0,05	0,71	3,37
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		32,22	303			11,55	17,27	226,95	1082,33
Обед									
Свекольник вегитарианский со сметаной					250/10	4,51	3,22	31,27	161,16
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
свекла	78,43	3,92	50	80		1,20	0,08	8,00	33,60
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
соль	13,91	0,07	5	5					
томат	236,92	0,47	2	2		0,05	0,00	0,33	1,20
сметана	255,09	1,28	5	5		0,82	0,54	0,16	8,05
Котлета рыбная					75	12,12	11,67	7,81	185,05
сельдь свежемороженная	145,37	14,54	100	63		10,27	6,74	0,00	101,43
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	144,63	0,58	4	4		0,00	4,00	0,00	35,96
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
мука	53,81	0,16	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
хлеб	89,94	0,90	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20
Пюре картофельное					180	6,25	5,76	86,00	404,13
картофель	29,37	6,46	220	154		4,62	0,23	45,51	191,73
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов с витамином "С"					200	0,42	0,00	22,67	89,25

сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	89,94	4,50	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		53,84	683			27,14	22,14	172,65	970,59
<i>Полдник</i>									
Омлет					80	6,06	9,90	40,72	270,37
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
яйцо	9,94	9,94	40	35		4,45	4,03	0,25	54,95
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
масло растительное	144,63	0,29	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
Хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
Чай с молоком					200	3,23	2,83	95,97	407,59
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Пряник	198,38	7,94	40	40	40	0,28	0,00	31,40	57,84
<i>Всего за полдник</i>		36,59	281			6,34	9,90	72,12	328,21
Всего за день		122,65				45,03	49,31	471,71	2381,13

3 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная					200	6,37	8,73	114,31	546,75
крупа геркулес	40,29	0,81	20	20		2,50	1,24	12,20	70,40
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Чай на молоке					200	3,23	5,83	95,97	407,59
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	3,03	0,10	0,74
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб пшеничный с маслом и сыром						4,65	9,58	15,00	166,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
сыр	738,12	7,38	10	10		2,30	2,90	0,00	36,00
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		39,61				14,24	24,13	225,28	1121,30
Обед									
Суп картофельный с рыбой (минтай)					200	2,44	2,60	22,78	118,31
минтай	188,61	7,54	40	40		6,36	0,36	0,00	28,80
крупа пшено	54,46	0,27	5	5		0,58	0,17	3,47	17,40
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Ленивые голубцы					230	17,03	19,85	25,78	351,90
мясо курицы	217,69	17,42	80	67		10,72	9,38	0,00	127,30
морковь	32,48	0,32	10	8		0,10	0,01	0,67	2,72
томат	236,92	1,18	5	5		0,24	0,00	0,95	4,95
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
крупа рисовая	101,45	2,03	20	20		1,32	0,12	15,87	72,00
сметана	255,09	2,55	10	10		1,63	1,07	0,00	16,10
капуста белокачанная	26,04	5,21	200	160		2,88	0,16	7,52	43,20

масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов с витамином С					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
Хлеб	89,94	4,50	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		<i>57,45</i>				<i>23,74</i>	<i>23,95</i>	<i>96,12</i>	<i>690,46</i>
<i>Полдник</i>									
Винегрет					160	5,46	7,26	26,36	184,33
картофель	29,37	2,35	80	63		1,89	0,09	18,62	78,44
морковь	32,48	0,97	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16
свекла	78,43	3,92	50	50		0,75	0,05	5,00	21,00
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
огрурец консервированный	300,3	4,50	15	15		2,40	2,10	0,00	28,50
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
Чай с сахаром					200	0,03	0,03	15,07	57,59
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
вафли	264,06	7,92	30	30	30	0,45	0,06	6,54	28,50
<i>Всего за полдник</i>		<i>25,55</i>				<i>13,75</i>	<i>15,55</i>	<i>104,34</i>	<i>590,93</i>
Всего за день		122,61				51,73	63,63	425,74	2402,69

4 день									
Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Каша пшенная молочная					200	7,32	8,48	122,90	580,75
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
крупа пшено	54,46	1,63	30	30		3,45	0,99	20,79	104,40
Кофейный напиток на молоке					200	3,26	2,85	96,58	410,22
кофейный напиток	724,46	0,72	1	1		0,06	0,05	0,71	3,37
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		33,17				12,92	18,00	234,48	1121,93
Обед									
Рассольник на м/к бульоне со сметаной					200/5	7,87	5,70	27,68	186,57
крупа перловая	32,67	0,16	5	5		0,47	0,06	3,69	16,20
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
сметана	255,09	1,28	5	5		0,82	0,54	0,00	8,05
говядина суповой набор	150,00	4,50	30	20		3,78	2,48	0,00	37,40
огурец консервированный	300,30	9,01	30	28		0,22	0,03	0,64	3,64
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Котлета мясная					80	13,38	11,49	7,81	188,70
говядина вырезка	550,00	44,00	80	61		11,53	7,56	0,00	114,07
хлеб	89,94	0,90	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
мука	53,81	0,16	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
Гороховое пюре					150	16,44	3,19	45,50	276,16
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
горох сухой	45,34	3,17	70	70		16,10	0,70	43,40	245,00
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44

лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
Компот из сухофруктов					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
Хлеб	89,94	4,50	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		85,80				41,95	21,88	128,56	871,68
<i>Полдник</i>									
Круассаны с сахаром					90	7,68	7,08	84,99	429,99
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
дрожжи	196,82	0,39	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
сахар	70,61	0,71	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
мука	53,81	2,69	50	50		5,15	0,55	34,50	167,00
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
масло растительное	144,63	0,29	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
Банан	130,46	19,57	150	150	150	2,25	0,30	32,70	142,50
снежок	132,06	23,77	180	180	180	29,34	19,26	0,00	289,80
<i>Всего за полдник</i>		55,15				37,02	26,34	84,99	719,79
Всего за день		174,12				91,89	66,21	448,02	2713,41

5 день

Название блюдо и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая
Завтрак									
Каша манная молочная					200	5,54	9,38	117,13	556,31
крупа манная	49,26	0,99	20	20		1,66	0,24	15,00	65,00
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Чай с молоком					200	1,63	1,43	55,52	232,59
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	77,69	7,77	100	50		1,60	1,40	40,45	175,00
Хлеб пшеничный с масломи сыром					30/7/10	4,65	9,58	15,00	166,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
сыр	738,12	7,38	10	10		2,30	2,90	0,00	36,00
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		41,39				11,81	20,38	187,64	955,86
Обед									
Щи на м/к бульоне со сметаной					250/5	7,46	5,98	25,61	180,29
капуста белокачанная	26,04	1,56	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
сметана	255,09	1,28	5	5		0,82	0,54	0,00	8,05
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
мясо курицы	217,69	6,53	30	20		3,20	2,80	0,00	38,00
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Салат свекольный					50	0,59	5,03	3,93	61,67
свекла	78,43	7,84	100	32		0,48	0,03	3,20	13,44
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
Плов					200	13,87	9,96	105,53	577,86
крупа рисовая	101,45	4,06	40	40		2,64	0,23	31,74	144,00
мясо говядины	53,81	4,30	80	67		6,90	0,74	46,23	223,78
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28

масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
Хлеб	89,94	4,50	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
Компот из сухофруктов с витамином С					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за обед		48,48				26,20	22,47	182,63	1040,07
Полдник									
Ленивые вареники с творогом					120/20	23,04	10,27	46,36	371,46
мука	53,81	2,69	50	50		5,15	0,55	34,50	167,00
сахар	70,61	0,71	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
творог	366,55	36,66	100	100		17,20	5,00	1,80	121,00
Чай с сахаром					200	0,20	0,05	15,12	58,71
чай	612,28	0,61	1	1		0,20	0,05	0,15	1,86
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за полдник		47,17				23,24	10,32	61,48	430,17
Всего за день		137,03				61,24	53,17	431,75	2426,10

6 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Суп молочный с вермишелью					200	5,95	7,71	116,05	543,75
вермишель	93,7	1,87	20	20		2,08	0,22	13,94	67,40
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Чай с сахаром					200	0,03	0,03	15,07	57,59
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		25,53				8,32	14,41	146,12	732,30
Обед									
Суп гороховый на м/б					200	9,67	8,22	32,08	235,18
говядина суповой набор	150	4,50	30	20		3,78	2,48	0,00	37,40
горох сухой	45,34	0,68	15	15		3,45	0,15	9,30	52,50
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе					60/30	11,99	12,40	4,71	177,56
говядина суповой набор	150	10,50	70	55		10,40	6,82	0,00	102,85
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97

лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
сметана	255,09	1,28	5	5		0,82	0,54	0,00	8,05
мука	53,81	0,16	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
Каша гречневая рассыпчатая					78	4,44	5,28	21,78	154,65
крупа гречневая	73,17	2,56	35	35		4,41	1,16	21,74	117,25
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из яблок с витамином С					200	0,10	0,10	17,42	68,10
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Яблоко	126,26	3,79	30	25		0,10	0,10	2,45	11,25
Хлеб	89,94	4,50	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		43,17				30,04	27,51	100,89	766,49
Полдник									
Пюре картофельное					180	6,25	5,76	86,00	404,13
картофель	29,37	6,46	220	154		4,62	0,23	45,51	191,73
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,46	175,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
икра кабачковая	130,89	4,58	35	35	35	0,42	2,45	2,59	33,95
Хлеб	89,94	2,70	30	30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
Чай с сахаром					200	0,20	0,05	15,12	58,71
чай	612,28	0,61	1	1		0,20	0,05	0,15	1,86
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Яблоко	126,26	25,25	200	200	200	0,80	0,80	19,60	90,00
<i>Всего за полдник</i>		48,55				10,18	10,01	153,37	724,10
Всего за день		117,24				48,53	51,93	400,38	2222,89

7 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая
Завтрак									
Каша кукурузная молочная					200	5,53	7,73	117,11	541,35
крупa кукурузная	59,76	1,20	20	20		1,66	0,24	15,00	65,00
молоко	77,69	9,32	120	120		3,84	3,36	97,08	420,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный напиток на молоке					200	3,26	2,85	96,58	410,22
кофейный напиток	724,46	0,72	1	1		0,06	0,05	0,71	3,37
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		32,73				11,13	17,25	228,69	1082,53
Обед									
Суп с фрикадельками					200	12,85	10,35	39,37	292,14
мясо курицы	217,69	17,42	80	50		8,00	7,00	0,00	95,00
картофель	29,37	5,29	180	126		3,78	0,19	37,23	156,87
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,8		0,74	0,67	0,04	9,11
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Минтай тушеный в томатно-сметанном соусе					90	18,51	5,04	6,09	143,46
минтай	188,61	18,86	100	100		15,90	0,90	0,00	72,00
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
сметана	255,09	2,55	10	10		1,63	1,07	0,00	16,10
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
мука	53,81	0,27	5	5		0,52	0,06	3,45	16,70
Рис отварной					115	2,67	4,36	31,78	181,40
крупa рисовая	101,45	4,06	40	40		2,64	0,23	31,74	144,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
Компот из сухофруктов					200	4,21	0,00	21,64	84,93

сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	201,08	3,02	15	13		0,36	0,00	6,67	28,08
Хлеб	89,94	4,50	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		68,94				35,57	15,39	67,10	520,53
<i>Полдник</i>									
Булочка					90	7,76	7,14	80,00	411,98
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,8		0,74	0,67	0,04	9,11
мука	53,81	2,69	50	50		5,15	0,55	34,50	167,00
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
дрожжи	196,82	0,39	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
масло растительное	144,63	0,29	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
Чай с лимоном						0,09	0,04	15,26	58,58
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Лимон	166,42	1,16	7	6,2		0,06	0,01	0,19	0,99
<i>Всего за полдник</i>		14,29				7,94	7,22	110,52	125,68
Всего за день		115,96				54,64	39,86	406,31	1728,74

8 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность Ккал. Г.
Завтрак									
Суп гречневый молочный					200	3,18	4,95	15,57	121,15
крупа гречневая	73,17	1,83	25	25		3,15	0,83	15,53	83,75
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
молоко	77,69	9,32	120	120		3,36	3,00	5,64	62,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Какао на молоке					200	3,68	3,15	96,51	414,33
какао	587,32	1,17	2	2		0,48	0,35	0,64	7,48
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/7/10	4,65	9,58	15,00	166,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
сыр	738,12	7,38	10	10		2,30	2,90	0,00	36,00
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		41,19	319,00			11,50	20,68	132,71	764,84
Обед									
Куриный бульон с гренками					200/20	23,18	14,48	116,17	191,22
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
мясо курицы	217,69	11,97	55	35		5,60	4,90	0,00	66,50
Гуляш					200/30	7,88	3,81	52,32	279,14
мясо говядины	53,81	4,30	80	67		6,90	0,74	46,23	223,78
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
мука	53,81	0,27	5	5		0,52	0,06	3,45	16,70
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97

Картофельное пюре					180	8,28	5,84	103,45	478,85
картофель	29,37	7,34	250	210		6,30	0,32	62,06	261,45
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
огурец свежий	168,78	8,44	50	50	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Компот из сухофруктов с витамином С					200	4,27	1,50	47,57	220,25
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб	89,94	4,50	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Всего за обед</i>		59,57	681,00			43,61	25,63	319,51	1169,46
<i>Полдник</i>									
Овощи тушёные					180	5,56	3,76	24,73	148,40
капуста белокачанная	26,04	2,34	90	80		1,44	0,08	3,76	21,60
морковь	32,48	1,95	60	52		0,68	0,05	4,37	17,68
картофель	29,37	1,76	60	52		1,56	0,08	15,37	64,74
лук репчатый	78,43	0,78	10	7		0,10	0,00	0,64	2,87
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97
сметана	255,09	2,55	10	10		1,63	1,07	0,00	16,10
Хлеб	89,94	2,70	30	30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
Сок фруктовый	65,61	13,12	200	200	200	32,60	21,40	0,00	322,00
печенье	191,07	3,82	20	20	20	1,14	0,00	15,70	60,80
<i>Всего за полдник</i>		32,14	486,00			39,30	25,16	40,43	531,20
Всего за день		132,91				94,41	71,46	492,64	2465,50

9 день									
Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая
Завтрак									
Омлет					80	6,06	9,90	40,72	270,37
яйцо	9,94	9,94	40	35		4,45	4,03	0,25	54,95
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
масло растительное	144,63	0,29	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
Какао на молоке					200	0,48	0,35	15,61	64,33
какао	587,32	1,17	2	2		0,48	0,35	0,64	7,48
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	77,69	7,77	100	100		2,80	2,50	4,70	52,00
Хлеб пшеничный с масломи сыром					30/7/10	2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
сыр	738,12	7,38	10	10		2,30	2,90	0,00	36,00
Всего за завтрак		42,20				8,89	16,92	71,32	465,66
Обед									
Суп с клецками					250/20	14,76	11,81	36,62	307,27
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
мука	53,81	1,08	20	20		2,06	0,22	13,80	66,80
мясо курицы	217,69	6,53	30	60		9,60	8,40	0,00	114,00
Рожки отварные					240/30	4,20	6,22	27,94	187,16
рожки	93,7	3,75	40	40		4,16	0,44	27,88	134,80
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Тефтели мясные					80	14,09	11,96	8,70	199,70
говядина вырезка	550,00	44,00	80	67		12,66	8,31	0,00	125,29
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
крупа рисовая	101,45	1,01	10	10		0,66	0,06	7,93	36,00
Соус (подлив)					50	4,62	6,54	29,61	197,66
мука	53,81	0,16	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
масло растительное	144,63	0,72	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95
морковь	32,48	0,65	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
томат	236,92	0,71	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97

лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	89,94	4,50	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Компот из сухофруктов с витамином С					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Всего за обед</i>		<i>84,52</i>				<i>41,94</i>	<i>38,04</i>	<i>150,43</i>	<i>1112,05</i>
<i>Полдник</i>									
Ватрушка с повидлом					80/30	7,89	8,07	103,55	511,23
повидло	216,06	6,48	30	30		0,21	0,00	23,55	91,20
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
дрожжи	196,82	0,39	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51
мука	53,81	2,69	50	50		5,15	0,55	34,50	167,00
яйцо	9,94	1,44	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16
масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
Ряженка	135,56	24,40	180	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
сахар	70,61	0,71	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
Банан	130,46	19,57	150	150		2,25	0,30	32,70	142,50
<i>Всего за полдник</i>		<i>62,76</i>				<i>10,14</i>	<i>8,37</i>	<i>136,25</i>	<i>653,73</i>
Всего за день		189,47				60,97	63,33	358,00	2231,44

2231,44

0,00

1112,05

10 день

Название блюд и продуктов	Цена	Сумма	Брутто г.	Нетто	Выход	Химические вещества			
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая
Завтрак									
Каша рисовая молочная					200	0,00	0,00	4,99	18,95
крупа рисовая	101,45	3,04	30	30		1,98	0,17	23,80	108,00
молоко	77,69	9,32	120	120		3,36	3,00	5,64	62,40
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
сахар	70,61	0,35	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Кофейный напиток на молоке					200	3,26	2,85	96,58	410,22
кофейный напиток	724,46	0,72	1	1		0,06	0,05	0,71	3,37
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
молоко	77,69	7,77	100	100		3,20	2,80	80,90	350,00
Хлеб пшеничный с маслом						2,35	6,68	15,00	130,96
хлеб	89,94	2,70	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60
масло сливочное	800,48	5,60	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36
Всего за завтрак		34,58	313			5,61	9,52	116,57	560,13
Обед									
Салат из свежей капусты					50	0,79	2,04	4,35	38,26
капуста белокачанная	26,04	1,30	50	40		0,72	0,04	1,88	10,80
морковь	32,48	0,23	7	5,6		0,07	0,01	0,47	1,90
масло растительное	144,63	0,29	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
сахар	70,61	0,14	2	2		0,00	0,00	2,00	7,58
Суп фасолевый со сметаной					250/5	7,65	5,61	24,96	175,89
картофель	29,37	2,94	100	70		2,10	0,11	20,69	87,15
лук репчатый	78,43	0,78	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28
морковь	32,48	0,32	10	8		0,10	0,01	0,67	2,72
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
фасоль	160,46	2,41	15	15		0,72	0,00	2,85	14,85
сметана	255,09	1,28	5	5		0,82	0,54	0,00	8,05
говядина суповой набор	150,00	4,50	30	20		3,78	2,48	0,00	37,40
соль	13,91	0,07	5	5		0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель по домашнему					240	8,28	9,50	1,70	124,24
картофель	29,37	7,34	250	154		4,62	0,23	45,51	191,73
лук репчатый	78,43	0,39	5	5		0,07	0,00	0,46	2,05

масло растительное	144,63	0,43	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97
морковь	32,48	0,65	20	20		0,26	0,02	1,68	6,80
мясо курицы	217,69	17,42	80	50		8,00	7,00	0,00	95,00
масло сливочное	800,48	2,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44
Компот из сухофруктов с витамином С					200	0,42	0,00	22,67	89,25
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
сухофрукты	201,08	3,02	15	15		0,42	0,00	7,70	32,40
Хлеб	89,94	4,50	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Всего за обед		53,87	680			19,78	16,60	51,56	431,13
Полдник									
Творожная запеканка					100	15,45	10,23	55,20	367,10
творог	366,55	25,66	70	70		12,04	3,50	1,26	84,70
молоко	77,69	3,88	50	50		1,60	1,40	40,45	175,00
масло сливочное	800,48	4,00	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40
крупа манная	49,26	0,25	5	5		0,52	0,05	3,40	16,40
яйцо	9,94	2,88	11,6	10		1,27	1,15	0,07	15,70
сахар	70,61	0,71	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90
Чай с сахаром					200	0,03	0,03	15,07	57,59
чай	612,28	0,61	1	1		0,03	0,03	0,10	0,74
сахар	70,61	1,06	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Всего за полдник		39,05	168			15,48	10,26	70,27	424,69
Всего за день		127,49				40,86	36,38	238,40	1415,95