



Утверждаю:
Директор детского дома:

Е.Б.Вансович

ПРИМЕРНЫЕ

14-дневные меню для организации питания
детей в возрасте от 7 до 18 лет, находящихся
в детском доме им. К.Либкнехта
С 24-часовым пребыванием

Г.Владимир

2017г.

1 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	K	Кар.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша геркулес, молочная:			300	7,7	11,3	30,8	262,5	0,26	0,63	3,5	0,17	0,6	438,5	410,5	82,2	1,35	531	
- крупа геркулес.	30	30																
- молоко	200	200																
- масло сливочное	8	8																
- сахар	15	15																
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138,0	0,007	0,29	1,5	0,007	0,15	180,0	140,0	21,0	0,15	190,4	
- кофейный напиток	4	4																
- молоко	150	150																
- сахар	15	15																
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.			100/10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,05	0,007	0,75	0,06	0,34	10,0	49,0	15,0	0,9	50,03	
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
Сок фруктовый 200 200			200	0,8		23,4	100	130,0 54,0 60,0 32,0 0,6 610,0 0,1										
ОБЕД																		
Борш на к/м б-не, со сметаной:			300/10	10	10	20,3	212,6	0,08	0,15	23,6	0,09	0,55	85,2	169,0	55,0	3,53	461,3	0,00
- мясо	60	44																
- свекла	60	48																
- капуста св бел кач	40	32																
- лук репчатый	15	13																
- морковь	25	20																
- картофель	110	77																
- томат	5	5																
- масло сливочное	3	3																
- зелень	3	1,8																
- сметана	10	10																
Азу мясное:			45/50	7,74	10,38	19,66	239,2	0,08	0,13	4,08	0,06	0,4	24,4	152,8	16,7	0,9	240,7	0,00
- мясо	90	66																
- лук репчатый	15	13																
- масло растительное	3	3																
- масло сливочное	5	5																
- мука	3	3																
- огурец коне. (без уксуса)	40	20																
Вермишель с маслом:			200	4,5	4,4	31,41	187,0		0,02		0,06	0,6	17,0	48,5	17,0	0,75	69,06	
- вермишель	70	70																
- масло сливочное	10	10																
Компот из свежих фруктов:			200	0,07		17,0	65,0	0,01	0,01	2,3		0,06	6,1	4,01	3,1	0,7	34,8	0,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12	13	14	15	16	17	18	19
-молоко	200	200	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190,0	28,4	0,2	254,0	0,1
- сухари	80	80	80	2,5	7,1	18,3	148	0,8	0,005			0,53	16,0	85,2	28,4	1,3	81,1	
УЖИН																		
Картофельная запеканка со смет., соусом			300/30	22,0	18,2	40,0	113,3	0,96	0,36	4,48	0,33	0,37	44,1	199,1	28,8	2,21	502,9	1,44
- картофель	300	210																
- молоко	50	50																
- яйцо /А	11,7	10,5																
- масло сливочное	5	5																
- масло растительное	4	4																
- лук репчатый	15	12																
- мука пшеничная	3	3																
Подлива:			30	0,55	1	6,8	31,1	0,03	0,01		0,03	0,1	11,5	20,0	5,4	0,21	23,3	
- сметана	10	10																
- мука пшеничная	5	5																
- молоко	15	15																
Огурцы свежие	100	100	100	0,28	0,03	1,19	4,9	0,02	0,02	2,4		0,1	11,0	13,0	7,0	0,45	70,5	след
Чай сладкий			200	0,16	0	14,3	56,87	0,002		2,0	0,02		10,0	6,0	3,0	0,15	8,26	0,02
- чай заварка	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
Хлеб пшеничный с маслом			10	0,07	7,8	0,1	70,9											
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОЙ ужин																		
Яблоко	300	300	300	0,52	0	13,5	58,5	0,06	0,06	12,4		0,36	32,0	22,0	18,0	4,4	172,0	0,18
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3,0	0,60	25,5	140,4	0,099	0,078			0,27	17,4	34,6	13,2	1,02	94,8	
- хлеб пшеничный			200	7,10	1,10	46,4	229,0	0,1	0,07			0,67	20,0	98,0	31,0	1,8	100,0	
				70,21	72,1	271,1	2063,62	4,24	2,01	96,06	1,18	3,73	965,4	1594,	349,5	20,5	3443,	5,61

2 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- молоко	200	200	200	5,60	7,00	9,00		0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190	28,4	0,2	254,0	0,1
- печенье	80	80	80	3,43	3,46	25,8							29,6	126	34,4	2,8	82,4	
УЖИН																		
Пудинг: творог, маннй с яблоками, сгуш. молоком:			300/20	22,0	16,0	27,3	331,0	0,5	0,33		1,44	0,05	208,1	416,0	21,8	3,1	60,1	
- творог	200	200																
- манная крупа	15	15																
- масло сливочное	10	10																
- сахар	10	10																
- яйцо 1/8 шт.	11,7	10,5																
- молоко	50	50																
- молоко сгущенное	40	40																
- яблоки	50	30																
Омлет:			80	6,4	8,5	2,68	113	0,57	0,35	1,5	1,51	0,25	250,1	417,3	36,4	3,17	112,6	0,04
- яйцо	47	41																
- мука	5	5																
- молоко	50	50																
- масло сливочное	3	3																
Чай сладкий с лимоном:			200	0,1		14,9	56,8	0,002		2,0	0,02		10,0	6,0	3,0	0,15	8,26	0,02
- чай заварка	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
- лимон	7	5																
ВТОРОЙ ужин																		
- груша свежая	300	300	300	0,54		12,8	86,8	0,04	0,08	7,2		0,18	34,0	30,0	22,0	4,2	278,0	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3,00	0,60	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15,0	45,0	10,0	0,9	80,0	
- хлеб пшеничный			200	7,10	1,10	46,4	229,0	0,1	0,007			0,67	20	98,0	31,0	1,8	100,0	
				82,95	85,44	328,9	1853,23	2,27	3,38	78,4	3,46	4,33	1,637	2,401	435,5	26,1	3,243	0,31

3 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- масло сливочное	10	10																
Огурец свежий	110	100	100	0,28	0,03	0,8	4,55	0,01	0,03	3,3		0,13	15,4	18,2	9,1	0,6	98,7	
Компот из свежих фруктов:			200	0,07	0	17	65	0,01	0,01	2,5		0,07	7,1	4,9	4,0	1,1	36,0	0,04
- фрукты	30	28																
- сахар	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
- молоко	200	200	200	5,6	7	9	124	0,1	0,3	2,0	0,1	0,2	240,0	190,0	28,0	0,2	254	
Булочка домашняя:			90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,3	0,23		0,81	0,15	94,9	198,7	11,4	1,75	106,9	
- сахар	10	10																
- молоко	30	30																
- яйцо	1/4	1/4																
- дрожжи	1	1																
- масло слив.	3	3																
- масло раст.	2	2																
- мука	60	60																
- соль	0,4	0,4																
УЖИН																		
Запеканка творожно- морковная с киселем:			300/ /50	21 0,12	14,1 0	18 17	286,5 62,2	0,5	1,33		1,44	0,05	208,1	417,0	21,8	3,1	59,8	
- творог	200	200																
- молоко	50	50																
- морковь	100	80																
- крупа манная	15	15																
- яйцо 4 шт.	11,7	10,5																
- сахар	10	10																
- масло сливочное	5	5																
- кисель	20	18																
Яйцо вареное	50	50	50	4,5	4,8	0,15	63,5	0,5	0,78		1,44		64,0	276,0	15,0	3,0	58,0	
Чай сладкий:			200	0,2	0,04	14,9	56,8	0,002		2,0	0,02		10,0	6,0	3,0	0,15	8,26	0,02
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
Хлеб пшеничный с маслом:			100/10	0,07	7,8	0,1	70,9											
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОЙ УЖИН																		
Банан	300	300	300	1,45	0	19,8	84,5	0,04	0,08	7,2		0,18	34,0	30,0	22,0	4,2	278,0	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15,0	45,0	10,0	0,9	80,0	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,007			0,67	20,0	98,0	31,0	1,8	100,0	
				86,76	84,32	327,2	2408,9	2,03	3,61	70,9	4,28	4,53	1,317	2,195	239,4	22,1	2,906	1,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- мука	10	10																
- томат	5	5																
- сметана	5	5																
- МОЁКОВЬ	15																	
1 реча отварная:			170	3,48	5,61	23,6	258,1				0,03		27,5	145,5	56,5	0,9		
- крупа гречневая	70	70																
- масло сливочное	10	10																
Помидор свежий	105	100	100	0,35	0,06	1,46	7,32	0,2	0,012	136		0,168	4	8,8	3,6	0,48	60	
Компот из свежих фруктов.			200			17	65	0,009	0,009	1,86		0,054	4,8	3,3	27	0,66	26,1	
- фрукты	30	18																
- сахар	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
- молока печенье	200 80	200 80	200 80	5,6 2,5	7 7,1	9 18,3	124 148	0,1	0,38	2		0,2	240 11,1	190 47,4	28 12,9	0,2 1,05	254 30,9	
УЖИН																		
Котлета рыбная:			150	15,3	12,4	8,6	197	0,1124	0,2059	1,14	0,0498	1,711	97,364	265,432	33,2	1,061	411,498	
- рыба свежая	250	155																
- лук репчатый	15	12																
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																
- мука пшеничная	5	5																
- масло растительное	3	3																
- хлеб пшеничный	10	10																
- молоко																		
Картофельное пюре:			250	6,7	5,4	40,4	26,49	0,2	0,195	19,25	0,055	1,725	80	142,5	49,5	2,3	1128,5	
- картофель	300	210																
- молоко	50	50																
- масло сливочное	10	10																
Огурец свежий	110	100	100	0,28	0,03	1,19	4,9	0,012	0,016	1,80		0,076	8,8	10,4	5,2	0,26	56,4	
Чай с сахаром:			200	0,16		14,9	56,87										0,5	
- чай (заварка)	0,6	0,6															0,5	
- сахар	15	15																
Хлеб пшеничный																		
ВТОРОЙ УЖИН																		
Яблоко	300	300	300	0,52		13,5	58,5	0,069	0,069	14,26		0,414	36,8	25,3	20,7	5,06	197,8	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	5	0,6	25,5	122,4	0,09	0,078			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	94,8	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,18	0,13			1	20	98	31	1,8	100	
				90,86	92,58	314,2	2130,2	2,55	1,84	309	1,42	8,69	1120	2139	638,5	114,6	4602	

5 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	К	Кароти
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша гречневая молочная			300	8	9,7	30,6	242	0,2	0,48	2,0	0,03	1,6	258,3	277,3	61,9	0,74	254,2	
- крупа гречневая	40	40																
- молоко	200	200																
- сахар	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138	0,3	0,28	1,5		0,15	180	142	21	0,15	191	
- кофейный напиток	4	4																
- молоко	150	150																
- сахар	15	15																
Хлеб пшеничный с мас.сл.			10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,5	0,035			0,33	10	49	15,5	0,9	50	
- масло сливочное	10	10																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8		23,4	100			30,0			54,0	60,0	32,0	0,6	624,0	
Сок фруктовый	200	200								30,0			54,0	60,0	32,0	0,6	624,0	
ОБЕД																		
Суп гороховый с гречками на мяс. бу-не:			300/15	3,9	6,7	28,3	104	0,868	0,613	54,9	0,004	2,25	55,0	305,7	77,49	4,09	1171,75	
- горох колотый, сухой	30	30																
- морковь	20	16																
- картофель	100																	
- лук репчатый	15	12																
- масло сливочное	3	3																
- зелень	3	1,8																
- хлеб пшеничный (гречки)	20	15																
- масло раст.	2	2																
- мясо на косточке	40	35																
Шницель мясной			90	16,3	10,8	5,76	18,57	0,112	0,145	0,84	0,01	0,384	14,2	181,7	22,3	2,55	288,3	
- мясо	100	85																
- хлеб пшеничный	10	10																
- лук репчатый	15	12																
- масло растительное	3	3																
Картофельное пюре:			250	6,7	5,4	23,4	264,9	0,07	0,152	4,0	0,08	0,36	102,8	85,2	78,5	1,1	775,03	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- картофель	300	210																
- молоко	50	50																
- масло сливочное	5	5																
Помидор свежий	105	100	100	0,38	0,07	1,6	8,05	0,02	0,012	13,6		0,168	2	4,4	4,4	0,48	30	
Компот из с/х фруктов:			200	0,18	0	11,5	83,97											
- сухофрукты	14	12,5						0,21					3,4	3,19	2,26	0,25	37,35	
- сахар	15	15															0,056	
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Плюшка:			90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,76	0,16	1,0	0,0512	0,15	92,55	78,2	13,45	0,93	114,36	
- мука пшеничная	70	70																
- масло сливочное	3	3																
- масло растительное	2	3																
- молоко	30	30																
- яйцо 1/8 шт.	4	4																
- сахар	4	4																
- дрожжи	1	1																
Молоко	200	200	200	5,6	7	9	124	0,2	0,6	4	0,2	0,4	480	380	56	0,4	508	
УЖИН																		
Рагу овощное с мясом:			300	5,7	8,6	13,7	139	59,05	0,082	37,4	0,03	1,52	71,65	213,4	141,1	3,66	1240,43	
- масло растительное	3	3																
- масло сливочное	5	5																
- капуста свежая	150	120																
- картофель свежий	150	105																
- морковь	50	35																
- лук	10	8																
- соус томатный	5	5																
- соль	2	2																
- коне. фасоль	30	30																
Яйцо вареное	50	50	50	4,5	4,8	0,15	64	0,16	0,26		0,48		21,5	92,0	5,0	1,05	58,0	
Чай с сахаром:			200	0,1	0	14,9	56,8										0,056	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
ВТОРОЙ УЖИН																		
Банан свежий	300	300	300	1,45	0	19,8	84,5	0,109	0,148			0,94	37,4	152,6	44,2	1,82	194,8	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,009	0,078			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	94,8	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,07			0,67	20	98	31	1,8	100	
				69,88	71,68	305,31	2282,89	62,67	3,09	179,2	0,88	9,12	1474,2	2227,2	672,3	22,14	6356,13	

6 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	К	Каротин
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша пшениная, молочная:			300	7,2	8	32,9	242,5	0,11	0,63	3,5	0,17	0,36	250,8	385,8	75,1	0,56	530,3	
- пшено	40	40																
- молоко	200	200																
- сахар	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Какао на молоке:			200	5,1	6,4	13,4	163,9	0,008	0,3	1,5	0,008	0,15	180,0	140,0	21,0	0,15	190,4	
- какао порош.	2	2																
- сахар	15	15																
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.			10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,05	0,007	0,75	0,06	0,34	10,0	49,0	15,0	0,9	50,03	
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8		13,4	100											
Сок фруктовый 220 200													130,0	54,0	60,0	32,0	0,6	610,0 0,1
ОБЕД																		
Салат из свежих овощей:			100	0,6	2,9	2	46	0,05	0,05	21,1	2,29	0,33	42,4	42,0	19,9	2,25	234,8	0,85
- помидоры свежие	50	47																
- огурцы свежие	35	25																
- лук зеленый	10	8																
- капуста белокочанная	35	28																
- масло растительное	5	5																
Суп вермишелевый на кур. б-не:			300	2,6	2,66	18	108	0,02	0,04	1,15		0,4	22,2	32,2	11,9	1,73	129,9	0,7
- вермишель	20	20																
- морковь	20	16																
- картофель	100	70																
- масло сливочное	3	3																
- лук зеленый	20	16																
- бульон куриный	200	200																
Куры отварные	250	221	150	22,2	8,6	0,7	169	0,15	0,17		0,12	8,25	12,0	198,0		1,5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Морковно-картофельное пюре:			270	4,6	6,5	20,6	157	0,07	0,2	5,7	0,004	1,26	159,1	121,0	35,0	1,18	529,0	7,2
- морковь	150	120																
- картофель	150	100																
- молоко	40	40																
- масло сливочное	10	10																
Компот из свежих фруктов:			200	0,07		7	65	0,01	0,01	2,3		0,06	6,1	4,01	3,1	0,7	34,8	0,04
- фрукты	20	18																
- сахар	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром:			200/10	5,6	6,9	8,9	124	0,1	0,3	2,0	0,1	0,2	240,0	190,0	28,0	0,2	254,4	
- кефир	200	200																
- сахар	10	10																
Пастила	80	80	80	0,25		4,4	153						18,0	6,0	2,0	0,3	22,0	
УЖИН																		
Плов фруктовый:			250	5,78	10,26	61,65	460,14		0,02		0,06	0,8	39,4	73,8	35,2	2,53	299,1	1,5
- рис	70	70																
- сухофрукты	20	19																
- масло растительное	2	2																
- масло слив.	10	10																
- сахар	10	10																
Омлет с зел. горошком:			80/60	6,4	8,5	2,68	113	0,51	0,35	1,5	1,51	0,25	250,1	417,3	36,4	3,17	112,6	0,04
- яйцо	50	44																
- молоко	50	50																
- масло сливочное	3	3																
- зеленый горошек	60	60																
Чай сладкий с лимоном:			200/5	0,1		14,9	56,8	0,002		2,0	0,02		10,0	6,0	3,0	0,15	8,26	0,02
- чай заварка	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
- лимон	7	5																
Хлеб ржаной								0,05	0,04			0,14	15,0	45,0	10,0	0,9	80,0	
ВТОРОЙ УЖИН																		
Груша	300	300	300	0,54	0,4	12,8	56,8	0,04	0,08	7,2		0,18	34	30	22	4,2	278	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15	45	10	0,9	80	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	220	0,1	0,007			0,67	20	98	31	1,8	100	
				72,01	74,22	285,33	2428,4	1,45	2,08	78,7	4,4	13,67	1,393	1,988	400,6	24,62	3,624	10,5

7 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- яйцо	20	18							■									
- молоко	30	30																
- хлеб пшеничный	10	10																
- масло сливочное	3	3																
- масло растительное	2	2																
Овощи тушеные:			230	8,5	18,4	27,9	260	0,87	0,2	17,9	0,3	0,37	84,3	183,0	45,6	3,17	593,5	1,44
- яйцо	25	23																
- картофель	150	105																
- капуста	150	120																
- лук репчатый	15	12																
- масло растительное	5	5																
- морковь	20	16																
- томат	5	5																
Компот из лимона:			200	0,1		20,5	82	0,008	следы	8,0		0,02	8,0	4,4	0,002	0,12	33,2	0,08
- лимон	20	18																
- сахар	20	20																
ПОЛДНИК																		
- молоко	200	200	200	5,6	7,1	9	124	0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190,0	28,0	0,2	254,0	0,1
- печенье	80	80	80	2,5	7,1	28,3	148						29,6	126,0	34,4	2,8	82,4	
УЖИН																		
Рыба по Польски:			200	15,3	12,4	12,6	197	0,94	0,52	0,5	0,29	2,09	226,2	472,5	44,3	1,95	570,5	
- рыба (минтай, горбуша)	280	170																
- масло растительное	3	3																
- хлеб пшеничный	10	10																
- молоко	30	30																
- яйцо	5	5																
- сыр	10	9																
- лук репчатый	15	12																
Картофельное пюре:			250	4,3	5,38	52,4	264,9	0,21	0,2	2,0	0,09	0,18	66,4	30,4	20,6	0,75	403,6	
- картофель	300	210																
- молоко	40	40																
- масло сливочное	5	5																
Помидоры свежие	105	100	100	0,38	0,07	1,6	8,05	0,03	0,02	17,0		0,2	5,0	11,0	4,5	1,2	75,0	0,85
Чай сладкий с лимоном:			200	0,1		14,9	56,8	0,08	следы	8,0		0,02	8,0	4,4	0,002	0,12	33,2	0,08
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
- лимон	7	5																
Хлеб ржаной																		
ВТОРОЙ УЖИН																		
Мандарин	300	300	300	0,8		8,1	40	0,12	0,04	44,4		0,3	52,0	24,0	16,0	0,6	230,0	0,8
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	60	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15,0	45,0	10,0	0,9	80,0	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,007			0,67	20,0	98,0	31,0	1,8	100,0	
				96,8	98,01	344	2515	3,98	3,25	137,5	2,71	7,5	1,306	2,248	380,9	21,84	4,139	3,47

8 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	К	Кароти					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19					
ЗАВТРАК																							
Каша кукуруз. молочная:			300	8	9,7	30,6	242	0,132	0,396	2	0,16	0,52	240	190	28	0,2	254,2						
- крупа кукур.	30	30																					
- молоко	200	200																					
- сахар	15	15																					
- масло сливочное	8	8																					
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138	0,075	0,285	1,5	0,075	0,15	180	142,5	21,0	0,15	190,9						
- кофейный напиток	4	4																					
- молоко –	150	150																					
- сахар^	15	15																					
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.			10	0,07	7,8	0,1	70,9				0,12												
- масло сливочное	10	10									0,12												
- сыр	12	10	10	2,68	2,73	0	36,1	0,009	0,047		0,019		69,9										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100												54 60 32 0,6 624				
Сок фруктовый 200 200																							
ОБЕД																							
Свекольник со сметаной на кур.б- не			300/10	3,3	4,6	22,4	142,1	0,258	0,267	15,06	1,62	13,53	60,12	327,88	31,59	3,631	393,96						
- свекла	100	80																					
- картофель	70	49																					
- лук репчатый	10	8																					
- морковь	20	16																					
- томат	2	2																					
- зелень	5	2,5																					
- масло сливочное	3	3																					
- сметана	10	10																					
- бульон куриный	200	200																					
Суфле куриное:			90	20,6	22,3	5	202	0,132	0,211	0,3	0,169	5,746	47,64	179,31	6,48	1,25	49,69						
- куры отварные	150	103						0,007	0,005			0,04	1,16	5,28	1,76	0,08	5,56						
- молоко	30	30																					
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																					
- мука пшеничная	4	4																					
- масло сливочное	3	3									0,04												

Рис отварной с томат, подл.			220/30	3,22	4,3	29	170	0,008	0,023	0,64	0,06	0,851	19,94	55,96	21,12	0,746	52,14	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- крупа рисовая	70	70																
- масло сливочное	10	10																
- МОЕКОВ^	20	16																
Подлива								0,023	0,029	7,5		13,65	256,87	73,16	10,92	0,62	126,57	
- томат	3	3	30															
- мука пшеничная	3	3																
- лук репчатый	20	18																
Компот из лимонов:			200	0,1		20,5	82	0,00036		3,6		0,009	3,6	1,98	1,08	0,054	15,16	
- лимон	20	18																
- сахар	20	20																
ПОЛДНИК																		
Молоко	200	200	200	5,6	7,1	9	124	0,1	0,38	2,0	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254	
Зефир	80	80	80	0,25		40,0	153	0,16	0,24		0,3		42,1	178,1	9,1	1,8	52,4	
УЖИН																		
Овощное рагу: с колбасой			280	5,7	8,6	13,7	139	0,157	0,109	35,99	0,05	1,240	63,82	86,52	39,13	2,24	701,74	
- морковь	50	35																
- картофель	150	114																
- лук репчатый	18	15																
- масло сливочное	5	5																
- томат	3	3																
- капуста	150	120																
- масло растит.	3	3																
- колбаса вареная	80	80	45	4,63	8,055	0,18	90						3,15	58,95	6,75	0,855	92,7	
Чай сладкий с лимоном:			200/3	0,2	0,04	14,9	56,8	0,0001		1,2		0,003	1,2	0,66	0,36	0,018	5,32	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
- лимон	5	3																
Хлеб ржаной																		
ВТОРОЙ УЖИН																		
Банан свежий	300	500	300	1,45		19,8	84,5	0,09	0,078			0,27	37,4	152,6	44,2	1,82	196,4	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,09	0,078			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	96,38	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229						20	98	31	1,8	100	
				70,6	81,5	298,7	2149,8	1,24	3,69	70,46	2,68	37,8	1439	1889	328,5	17,4	3250	

9 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- молоко	30	30																
- масло растительное	7	7																
СОУС:	35	30	30	0,55	1	6,8	31,1	0,03	0,01		0,03	0,1	0,1	11,5	20,0	5,4	0,21	23
- сметана	10	10																
- мука пшеничная	3	3																
Картофельное пюре			250	5,5	4,04	30,3	198,7	0,21	0,2	2,0	0,09	0,18	66,4	30,4	20,6	0,75	403,6	
- картофель	300	210																
- молоко	40	40																
- масло сливочное	10	10																
Компот из свежих фруктов			200	0	0	17,0	65,0	0,01	0,01	2,3		0,06	6,1	4,01	3,1	0,7	34,8	0,0
- фрукты -сахар^	30	28																
	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром			200/10	5,6	6,9	8,9	124	0,1	0,3	2	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254,4	
- кефир	200	200																
- сахар	10	10																
Мармелад	80	80	80			37	150						35	12	4	0,6	44	
УЖИН																		
Запеканка творожно морковная с вареньем			300/ /25	21,0 0,12	14,1 0	18,0 17,2	286,5 66,2	0,5	1,33		1,44	0,05	208,1 4,2	417 2,7	21,8 2,1	3,1 0,54	59,8 21,6	
- творог	200	200																
- молоко	50	50																
- морковь	70	56																
- крупа манная	7	7																
- яйцо 1/4 шт.	11,7	10,5																
- сахар	10	10																
- масло сливочное	3	3																
- джем	25	25																
Чай с сахаром			200	0,2	0,04	14,9	56,8	0,002		2	0,02		10	6	3	0,15	8,26	0,0
- чай (заварка) -сахар^	0,2	0,2																
	15	15																
Яйцо вареное	50	50	50	4,5	4,8	0,15	63,5	0,5	0,78		1,44		64	276	15	3	58	
ВТОРОЙ УЖИН																		
Банан	300	300	300	1,45	0	19,8	84,5	0,04	0,08	7,2		0,18	34	30	22	4,2	278	
За весь день																		
- Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15	45	10	0,9	80	
- Хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,00			0,67	20	98	31	1,8	100	
				70,3	74,0	268,2	2076	3,01	3,37	61,3	17,51	3,76	1219,	1731,	347	36,1	3408	32,

10 ДЕНЬ

[illegible]

№105

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- молоко	30	30																
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																
- мука пшеничная	4	4																
- масло сливочное	5	5																
Рис отварной с томатной подливой			200/30	3,22	4,3	29,0	170,0		0,02		0,06	0,8	14,5	51,0	18,5	0,65	31,6	
- крупа рисовая	70	70																
- масло сливочное	10	10																
Подлива:								0,03	0,03	2,48		0,19	16,1	29,2	21,4	0,42	70,3	1,42
- морковь	20	16																
- томат	3	3																
- мука пшеничная	3	3																
- лук репчатый	20	18																
Компот из с/фр. с добавл. лимона			200	0,1	0	20,5	82,0	0,002		2		0,005	22,5	17,4	11,1	1,05	142,1	0,77
- лимон	20	18																
- сахар	20	20																
- Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Молоко	200	200	200	5,6	7	9	124	0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190,0	28,0	0,2	254,0	0,1
Печенье	80	80	80	2,5	5,1	18,3	148						29,6	126,0	34,4	2,8	82,4	
УЖИН																		
Сосиска с тушеной капустой			80/ /250	8,24 4,0	14,3 3,1	0,32 11,7	160,0 93,0	0,03	0,03	30,5	0,06	0,19	5,6 88,1	107,8 79,2	12,0 34,2	1,52 2,22	164,8 366,4	1,44
- сосиска	80	80																
- капуста белокочан.	350	280																
- морковь	30	24																
- зелень	10	5																
- мука пшеничная	3	3																
- томат	3	3																
- масло растительное	3	3																
- масло сливочное	10	10																
Булочка с джемом			80	6,3	5,01	43,4	206,8	0,93	0,38	1,1	0,33	0,45	96	194,1	31,1	2,26	163,0	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- мука	50	50																
- молоко	40	40																
- яйцо 1/8 шт.	5.8	5.8																
- масло сливочное	5	5																
- масло растительное	2	2																
- сахар	5	5																
- дрожжи	1	1																
- джем	20	20																
Чай с сахаром			200	0,16	0	14,9	56,87	0,002		2	0,02		10	6	3	0,15	8,26	0,02
- чай (заварка)	0.6	0.6																
- сахар	15	15																
ВТОРОЙ ужин																		
Яблоко	300	300	300	0,48	0	12,5	54	0,06	0,06	12,4		0,36	32	22	18	4,4	172	0,18
За весь день:																		
Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,009	0,078			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	94,8	
Хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,07			0,67	20	98	31	1,8	100	
				72,81	89,9	321,2	2289	2,55	2,05	92,7	0,98	4,43	1145	1797	392,2	24,7	3038	3,04

11 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- морковь	60	48																
- лук репчатый	10	8																
- капуста цветная	150	120																
- зеленый горошек	20	13																
- зелень	5	2,5																
- масло сливочное	5	5																
- масло растит.	2	2																
Компот из сухофруктов с доб. сока			200	6,1"	6	21,1	82,3						13,5	15	8	0,15	156,3	
- сухофрукты	15	13,5																
- сахар	15	15																
- сок	50	50																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром			200/10	5,6	6,9	8,9	124						240	190	28	0,2	254,2	
- кефир ^саха^_	200	200																
	10	10																
Пастила	80	80	80	0,25		4,4	153						18,0	6,0	2,0	0,3	22,0	
УЖИН																		
Салат из капусты с яблоком			100	0,72	3,96	5,2	60,5						25,04	16,54	8,46	0,848	100,8	
- капуста белокочан.	100	80																
- яблоко	20	14																
- сахар	3	3																
- масло растительное	5	5																
Оладьи			220	6,34	7,6	35,3	222,6	0,04	0,15	0,5	0,12	0,34	79,6	136,3	33,9	1,36	153,0	
- мука пшеничная	70	70																
- молоко	50	50																
- сахар	10	10																
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																
- масло сливочное	5	5																
- дрожжи	1	1																
- масло растительное	7	7																
Чай с сахаром			200	0,1		14,9	56,8										0,03	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- сахар	15	15																
ВТОРОЙ УЖИН																		
Яблоко	300	300	300	0,46	0	11,96	51,75	0,08	0,08	15,5	0,03	0,45	40,0	3,03	22,5	5,5	215,0	
За весь день:																		
Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,09	0,08			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	94,8	
Хлеб пшеничный			200	7,1	1Д	46,4	229	0,1	0,07			0,67	20	9,8	31,0	1,8	100,0	
				54,46	60,98	195,9	2793	1,28	1,42	197,7	5,91	4,67	1007,5	1290	329,6	18,83	3358	

12 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Кулебяка с мясом			160	19,2	9,59	49,62	330	0,260	0,403	1,072	0,154	1,239	66,6	298,8	47,86	3,67	410,72	
- соль	2	2																
- мясо вырезка	100	50																
- мука пшеничная	70	70																
- масло сливочное	5	5																
- молоко свежее	35	35																
- яйцо	6	6																
- сахарный песок	10	10																
- лук	15	12																
- масло растительное	5	5																
- дрожжи	1	1																
Компот из свежих фруктов с доб.лим.			200	0	0	17	65	0,06	0,06	1,24		0,036	3,2	2,2	1,8	0,44	17,56	
- фрукты	20	18																
- сахар																		
Хлеб ржаной	15	15																
ПОЛДНИК																		
Молоко	200	200	200	4,2	5,25	6,75	93	0,1	0,38	2,0	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254	
Зефир	80	80	80	0,28	0	16,9	106,4						14,8	63,2	17,2	1,4	41,2	
УЖИН																		
Рагу овощное с мясом			250	17,64	23,8	17,37	298,7	0,185	0,173	36,47	0,052	1,25	62,86	174,2	44,51	3,42	778,19	
- мясо говядина	90	75																
- масло растительное	5	5																
- масло сливочное	10	10																
- капуста свежая	150	120																
- картофель свежий	150	100																
- морковь	20	15																
- лук	10	8																
- соус томатный	10	10																
- соль	2	2																
Яйцо вареное			50	4,5	4,8	0,15	64	0,14	0,69		0,6	2,2	21,5	92,0	5,0	1,05	58,0	
Чай с сахаром			200	0,1	0	14,9	56,8										0,3	
- чай заварка	0,2	0,2																
- сахар	15	15																
ВТОРОЙ УЖИН																		
Банан	300	300	300	1,45	0	19,8	84,5	0,03	0,03	6,2		0,18	32,0	22,0	18,0	4,4	172,0	
За весь день:																		
Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,09	0,08			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	94,8	
Хлеб пшеничный			200	7Д	1,1	46,4	229,0	0,1	0,07			0,67	20,0	98,0	31,0	1,8	100,0	
				57,78	78,2	28,37	2159,0	1,408	2,739	68,92	2,307	7,26	1021,70	1573,01	351,65	21,211	3625,37	

13 ДЕНЬ

Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	K	Кар.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша гречневая молочная			300	8,0	9,7	30,6	242,0	0,25	0,452	2,0	0,13	1,46	256,5	277,3	61,9	0,74	254,2	
- крупа гречневая	40	40																
- молоко	200	200																
- сахар	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Какао на молоке			200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,075	0,285	1,5	0,075	0,15	180,0	142,5	21,0	0,15	190,8	
- какао порошок	2	2																
- сахар	15	15																
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с маслом			10	0,07	7,8	0,1	70,9				0,36							
- масло сливочное	10	10																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100											
Сок фруктовый 1 200 200								54,0 60,0 32,0 0,6 624,0										
ОБЕД																		
Салат из_моёкови			100	0,57	3,96	6,3	63,41	0,034	0,034	3,268		0,217	20,4	18,6	10,2	0,36	77,44	4,33
- морковь	110	88																
- яблоко	20	14																
- сахар	2	2																
- масло растительное	4	4																
Щи на к-м/б со сметаной			300/10	3,0	4,6	16,6	119,5	0,248	0,317	20,35	1,387	0,593	46,56	89,39	26,64	1,79	478,2	
- капуста белокочан.	100	80																
- бульон к/м	200	200																
- морковь	15	12																
- картофель	100	70																
- лук репчатый	15	12																
- масло сливочное	3	3																
- зелень	3	1,8																
- сметана	10	10																
- мясо	50																	
Ежики в томатно-сметанном соусе			110/50	18,1	12,0	14,2	235,4	0,08	0,470	1,452	0,087	0,532	9,966	19,48	3,1	0,23	26,79	
- мясо	90	77																
- крупа рисовая	20	20																
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																
- лук репчатый	15	12																
- масло сливочное	5	5																
СОУС:																		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- мука пшеничная	3	3																
- томат	3	3																
- сметана	5	5																
- бульон	50	50																
Свекла тушеная			200	2,65	5,11	16,0	119,6	0,036	0,069	14,31		0,542	40,96	63,22	37,36	1,886	275,54	0,02
- свекла	250	200																
- масло растительное	5	5																
- лук репчатый	20	18																
Компот из с/фр.с доб.лим.			200	0,17		21,1	82,3										0,3	
- сухофрукты	14	12,5																
- сахар	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром			200/10	5,6	6,9	8,9	124						240,0	190,0	28,0	0,2	254,1	
- кефир	200	200																
- сахар	10	10																
Пастила	80	80	80	0,25		40,7	153											
УЖИН																		
Творожный пудинг со сгущенным молоком			280/50	22,0	16,0	27,3	331,0	0,048	0,187	0,55	0,111	0,105	440,15	399,54	16,69	0,863	131,06	0,004
- творог	220	220																
- крупа манная	15	15																
- масло сливочное	5	5																
- сахар	10	10																
- яйцо 1/4 шт.	11,7	10,5																
- молоко	50	50																
- молоко сгущенное	50	50																
- изюм	5	5																
Омлет с зеленым горошком			80/65	6,4	8,5	2,68	113,0	0,51	0,35	1,5	1,21	0,25	250	417,3	36,4	3,17	112,6	0,04
- яйцо	50	44																
- молоко	50	50																
- масло сливочное	3	3																
- зеленый горошек	95	65																
ВТОРОЙ УЖИН																		
Груша	300	300	300	0,46	0,34	11	48,3	0,023	0,046	4,14		0,104	19,55	17,25	12,65	2,415	160,15	
- чай с сахаром			180-200	0,2	0,04	14,9	55,8											
-чай	0,2	0,2																
-сахар	15	15																
За весь день:								0,14	0,108			0,716	34,0	167,6	46,4	2,28	173,6	
Хлеб ржаной			150	2,340 8	0,48	13,68	72,4	0,06	0,052			0,18	11,6	36,4	8,8	0,68	63,2	
Хлеб пшеничный			200	6,2	2,4	39,8	208,0	0,08	0,056			0,536	22,4	131,2	37,6	1,6	110,4	
				91,45	82,63	310,6	2457	1,584	2,4426	49,07	3,66	4,669	1652,0 0	1862,2 0	332,34	14,68	3125,6 8	4,452

14 ДЕНЬ

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- картофель	150	105																
- молоко	40	40																
- масло сливочное	10	10																
Компот из лимонов с доб. яблок			200	0,1	0	20,5	82,0	0,013	0,009	5,46		0,063	8,4	4,4	3,3	0,39	34,4	
- лимон	10	18																
- сахар	20	20																
- яблоки	30																	
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Молоко	200	200	200		7	9	124		0,38	2,0	0,1	0,2	240,0	190,0	28,0	0,2	254,0	
Печенье	80	80	80	2,5	7,1	28,3	148						11,1	47,4	12,9	1,05	30,9	
УЖИН																		
Суфле рыбное			170	21	4,76	3,35	110,6	0,080	0,147	0,2	0,041	1,03	61,24	168,1	20,67	0,684	252,1	
- рыба	280	170																
- хлеб пшеничный	10	10																
- молоко	20	20																
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2																
- масло растительное	3	3																
Винегрет			200	3,76	7,4	37,76	172	0,081	0,067	17,70	0,151	0,71	49,04	73,69	33,37	1,853	460,2	
- свекла	60	48																
- картофель	80	63																
- морковь	30	24																
- лук репчатый	20	16																
- горошек зеленый	20	12																
- огурец соленый	30	24																
- масло растительное	5	5																
- зелень	3	1,8																
- капуста Кваш.	30	24																
Чай с сахаром			200	0,1	0	24,9	56,8										0,3	
- чай (заварка)	0,2	0,2																
- сахар	15	15																
Зефир	80	80	80	0,28	0	16,9	106,4											
ВТОРОЙ УЖИН																		
Мандарин	300	300	300	0,8	0	8,1	40	0,12	0,04	44,4		0,30	52,0	24,0	16,0	0,6	230,0	0,8
За весь день:																		
Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,09	0,08			0,27	17,4	54,6	132,0	1,02	94,8	
Хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,07			0,67	20,0	98,0	31,0	1,8	100,0	
				79,29	53,9	349,8	2269,6	2,148	2,245	101,7	2,254	14,62	1360,81	1690,21	513,14	14,9	3558,4	1,52