

## ПРИКАЗ

31 августа 2023 года

№ 224/2- ОД

п. Чална

Об утверждении примерного  
десятидневного меню

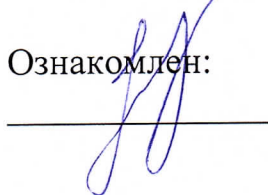
В связи с внесением изменений и с целью организации сбалансированного рационального питания воспитанников МКДОУ Детский сад «Лесовичок» и строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд на 2023-2024 год

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с внесенными изменениями примерное циклическое десятидневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.
2. Утвердить индивидуальное десятидневное меню для организации питания воспитанников согласно реестру.
3. Утвердить технологические карты для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.
4. Кладовщику Гартман А.А. применять в организации питания воспитанников МКДОУ Детский сад «Лесовичок» указанные в пунктах 1 и 2 меню с 31 августа 2023 г., а также довести все изменения в меню до поваров.
5. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующая

Ознакомлен:



А.А. Гартман



О.М. Ерюшкина



Приложение №1  
к приказу № 224/2-ОД  
от «31» августа 2023 г.

дни	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин
1	Каша манная молочная,205 Чай полусладкий, 180 Кондитерское изделие	яблоко	Салат картофельный с зеленым горошком,50 Борщ с капустой и картофелем,200 Котлета рыбная, 70 Соус молочный,30 Пюре картофельное,150 Компот из смеси сухофруктов,180 хлеб, булка 40/30	Напиток кисло молочный,200 печенье,5	Булочка «Веснушка»,70 Макароны с маслом, сыр, 150/20 Чай полусладкий, 180
2	Каша «дружба», 205 Кофейный напиток с молоком,180 Булка с маслом, яйцо, 55	Сок фруктовый, 200	Салат из свеклы с чесноком,50 Рассольник ленинградский, 200 Котлета припущенная,85 Капуста тушеная,150 Компот из свежих фруктов,180 Хлеб, булка 40/30	Молоко кипяченое,200 печенье,5	Сырники из творога запеченные,150 Молоко сгущенное,25 Чай полусладкий, 180
3	Каша гречневая вязкая на молоке,205 Какао с молоком,180 Булка с маслом, сыр,50	Мандарин	Салат из свежих огурцов,50 Щи из свежей капусты с картофелем,200 Жаркое по –домашнему,220 Горошек зеленый отварной,30 Компот из изюма,180 Хлеб, булка 40/30	Напиток кисло молочный,200 печенье,5	Котлеты морковные, 150 Соус молочный,50 Чай полусладкий, 180 Булка,30
4	Каша рисовая молочная жидкая,205 Кофейный напиток с молоком,180 Булка с маслом,35	Сок фруктовый, 200	Салат из капусты с морковью,50 (с 01.09. по 01.03);салат из свежих помидор,50 (с 01.03 по 01.09) Суп картофельный с фрикадельками,200 Гренки,25 Печень говяжья по –строгановски,110 Макароны отварные,150 Компот из свежих фруктов,180 Хлеб,40	Молоко кипяченое,200 печенье,5	Пудинг овощной,150 Соус молочный,50 Чай полусладкий, 180 Булка,30
5	Каша пшеничная молочная,205 Кофейный напиток с молоком,180 Булка с маслом,35	Яблоко	Салат из свеклы с соленым огурцом,50 Суп крестьянский с крупой,200 Рыба в сметанном соусе с картофелем,215 Сок фруктовый, 180 Хлеб, булка 40/30	Напиток кисло молочный,200 печенье,5	Пирожки печеные из сдобного теста,60 Омлет с зеленым горошком,75 Чай полусладкий,180 180
6	Каша из «геркулеса» жидкая,205 Кофейный напиток с молоком,180 Кондитерское	яблоко	Салат картофельный с зеленым горошком,50 Суп картофельный с макаронными изделиями,200 Запеканка капустная с	Молоко кипяченое,200 печенье,5	Булочка «веснушка»,70 Винегрет овощной,200 Чай полусладкий,

	изделие		мясом,160 Соус сметанный,30 Компот из сухофруктов,180 Хлеб, булка 40/30		180 Булка,30
7	Каша «дружба», 205 Кофейный напиток с молоком,180 Булка с маслом, яйцо, 55	Сок фруктовый, 200	Салат из свеклы с соленым огурцом,50 Суп из овощей вегетарианский,200 Рыба отварная,60 Соус польский,25 Картофель отварной,150 Компот из изюма,180 Хлеб, булка 40/30	Напиток кисло молочный,200 печенье,5	Пудинг из творога паровой,150 Молоко сгущенное,25 Чай полусладкий, 180
8	Каша пшеничная молочная,205 какао с молоком,180 Булка с маслом, сыр,50	мандарин	салат из свежих помидор,50 Суп картофельный с рыбой,200 Рулет из говядины с яйцом,85 Овощи в молочном соусе,150 Компот из свежих фруктов,180 Хлеб, булка 40/30	Молоко кипяченое,200 печенье,5	Вареники ленивые с маслом,205 Чай полусладкий, 180
9	Каша рисовая на молоке ,205 Кофейный напиток с молоком,180 Булка с маслом,35	Сок фруктовый, 200	Салат из капусты с морковью,50 (с 01.09. по 01.03);салат из свеклы с соленым огурцом ,50 (с 01.03 по 01.09) Суп картофельный с бобовыми,200, гренки,25 Печень говяжья по – строгановски,110 Пюре картофельное,150 Компот из сухофруктов,180 Хлеб,40	Напиток кисло молочный,200 печенье,5	Запеканка морковная, 150 Соус молочный,50 Чай полусладкий, 180 Булка,30
10	Омлет натуральный,130 Чай с молоком,180 Булка с маслом,35	яблоко	Салат из свежих огурцов,50 Суп молочный с крупой,200 Котлета из говядины,70 Соус молочный,30 Картофель отварной,150 Сок фруктовый,180 Хлеб, булка 40/30	Молоко кипяченое,200 печенье,5	Запеканка капустная, 150 Соус молочный,50 Булочка домашняя,90 Чай полусладкий,180

Приложение №4  
к приказу № 224/2-ОД  
от «31» августа 2023 г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Лесовичок»



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МКДОУ  
Детский сад «ЛЕСОВИЧОК»  
О.М.Ерющкина

Приказ № 224/2-ОД  
От «31» августа 2023г.

# Технологические карты для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет

		день 1													
№ рецепта	Наименование	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7				
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
90	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная Молоко Вода Сахар Масло сливочное														
		23	23	31	31										
		80	80	106	106										
		53	53	70	70										
		3,8	3,8	5	5										
		3,8	3,8	5	5										
263	<b>Бр</b> Пряник <b>Чай с сахаром</b> Чай Сахар					25	0,7	0,5	15,2	68	20	0,7	0,5	15,2	68
		42,5	42,5	45	45	170	0,1	0	10,24	41,34	180	0,11	0	10,84	43,78
		13	13	14	14										
						<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>6,53</b>	<b>48,44</b>	<b>275,86</b>	<b>405</b>	<b>7,01</b>	<b>8,55</b>	<b>57,13</b>	<b>333,8</b>
	<b>2 завтрак</b> Яблоко					<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>
23	<b>Обед</b> <b>Салат картофель с зеленым горошком</b> Картофель Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Яйцо Масло растительное					40	1,22	4,55	4,3	62,8	50	1,52	5,69	5,38	78,5
		29	22	36	27										
		4,4	3,2	5,5	4										
		12	8	15	10										
		0,1	0,1	1,8	5										
		4	4	5	5										
27	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Петрушка Лук репчатый Масло растительное Вода или бульон Лимонная кислота Сахар Сметана					150	1,14	4	6,5	66,66	200	1,52	5,33	8,65	88,89
		30	24	40	32										
		15	12	20	16										
		17	12	22,5	16										
		8,3	6	11	8										
		6	1	3	2										
		4	3	5	4										
		2	2	2,4	2,4										
		113	113	150	150										
		0,15	0,15	0,2	0,2										
		1,5	1,5	2	2										
		6	6	8	8										
139	<b>Рыба в сметане соус</b> Треска Мука пшеничная Масло растительное Гарнир: Картофель отварной Масло сливочное Соус сметанный Сыр					160	11,94	14,53	28,7	259,88	215	16,05	19,53	38,56	349,21
		90	65,5	120	88										
		3,5	3,5	4,7	4,7										
		5,6	5,6	7,5	7,5										
		130	97	172	130										
		4	4	5	5										
		40	40	50	50										
4,3	4,3	5,8	5,8												
241	<b>Кашот из смеси сухофруктов</b> Смесь сухофруктов Сахар Вода					170	0,44	0	22,38	96,72	180	0,5	0	25,1	102,41
		20	26	22	27,45										
		13	13	14	14										
		162	162	171	171										
Бр	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Хлеб ржаной</b>					40	2,64	0,48	13,68	72,4	30				
						25	1,93	0,8	13,28	69,86	45	5,28	1,44	46,07	160,05
						<b>585</b>	<b>19,31</b>	<b>24,36</b>	<b>88,84</b>	<b>628,32</b>	<b>720</b>	<b>24,87</b>	<b>31,99</b>	<b>123,76</b>	<b>779,06</b>
Бр	<b>Повидок</b> <b>кефир</b> печенье	200	200	200	200	200	6	3	8	100	200	6	3	8	100
		5	5	5	5	5	0,37	0,66	3,46	21,2	5	0,37	0,66	3,46	21,2
						<b>205</b>	<b>6,37</b>	<b>5,66</b>	<b>11,46</b>	<b>121,2</b>	<b>205</b>	<b>6,37</b>	<b>5,66</b>	<b>11,46</b>	<b>121,2</b>
	<b>Ужин</b>														
289	<b>Ватрушка с повидом</b> Тесто Мука дрожжевое: Сахар пшеничная Масло сливочное Яйцо Соль Дрожжи прессованные Вода Мука на подпыл Повидло Яйцо Масло растительное для смазки					70	8,48	1,2	50,18	263	70	8,48	1,2	50,18	263
			47,04		47,04										
		32,8	29,8	32,8	29,8										
		1,76	1,76	1,76	1,76										
		1,43	1,43	1,43	1,43										
		136	1,65	136	1,65										
		0,5	0,5	0,5	0,5										
		0,9	0,9	0,9	0,9										
		13,2	13,2	13,2	13,2										
		1,54	1,54	1,54	1,54										
		33	33	33	33										
		133	1,3	133	1,3										
	0,22	0,22	0,22	0,22											
263	<b>Чай с сахаром</b> Чай Сахар					180	0,11	0	10,84	43,78	180	0,11	0	10,84	43,78
		45	14	45	14										
14		14													
194	<b>Макаронные изделия отварные с сыр</b> Макаронные изделия Масло сливочное					150	3,68	3,53	23,55	140,73	150	3,68	3,53	23,55	140,73
		51	51	51	51										
		6,5	6,5	6,5	6,5										
						<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>4,73</b>	<b>84,57</b>	<b>447,51</b>	<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>4,73</b>	<b>84,57</b>	<b>447,51</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1640</b>	<b>43,85</b>	<b>41,68</b>	<b>243,11</b>	<b>1517,89</b>	<b>1830</b>	<b>50,92</b>	<b>51,33</b>	<b>286,72</b>	<b>1726,57</b>

		Неделя 1									День 2				
№ Рец	Завтрак	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7				
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
84	Каши "Дружба" Крупа рисовая Крупа пшено Молоко Вода Сахар Масло сливочное	11.3	11.3	15	15	155	4.9	6.25	26.32	180.83	205	6.55	8.33	35.09	241.11
б.р.	Булка с маслом, яйцо					55	4.74	7.03	15.18	144.4	55	4.74	7.03	15.18	144.4
254	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар Вода	2	2	2	2	170	1.19	1.36	14.75	75.92	180	1.26	1.44	15.62	80.39
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
		153	153	153	153										
						380	10.83	14.64	56.25	401.15	440	12.55	16.8	65.89	465.9
	Завтрак														
б.р.	Сок яблочный	200	200	200	200	200	0	0	22.4	89.6	200	0	0	22.4	89.6
	Обед														
22	Салат из свежих с ес Свекла Чеснок Масло растительное	46.4	36	58	45	40	0.56	4.03	3.7	53.31	50	0.7	5.04	4.61	66.64
		0.24	0.2	0.3	0.25										
		4	4	5	5										
33	Рисовый суп Картофель Крупа рисовая Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Бульон или вода Масло сливочное или растительное Сметана	60	45	80	60	150	3.02	6.78	19.43	89.8	200	4.02	9.04	25.9	119.68
		3	3	4	4										
		7.5	6	10	8										
		3.75	3	5	4										
		10.5	9	14	12										
		113	113	150	150										
		3	3	4	4										
		3	3	4	4										
		6	6	8	8										
178	Котлета свиная Кура 1 кат. Пюре пшеничный Хлеб Молоко или вода Соус	105	45	105	45	85	9.43	10.66	6.42	159.32	85	9.43	10.66	6.42	159.32
		11	11	11	11										
		15	15	15	15										
		40	40	40	40										
200	Капуста тушеная Капуста белокочанная Масло растительное Морковь Петрушка Лук репчатый Томат-поре Мука пшеничная Сахар	144	115	196	157	110	2.9	3.56	14.8	95.88	150	3.93	4.85	20.18	130.74
		5	5	6.7	6.7										
		5.5	3.08	7.5	4.2										
		2.93	2.2	4	3										
		7.85	6.6	10.7	9										
		8.8	8.8	12	12										
		1.32	1.32	1.8	1.8										
		3.3	3.3	4.5	4.5										
240	Компот из свежих фр Яблоки Вода Сахар Кислота лимонная	39	34	41	36	170	0.13	0	12.74	51.55	180	0.14	0	13.49	54.58
		13	13	14	14										
		2	2	2	2										
б.р.	Хлеб ржаной	40	40	45	45	40	2.64	0.48	13.68	72.4	45	2.97	0.54	15.39	81.45
б.р.	Хлеб пшеничный	25	25	30	30	25	1.93	0.8	13.28	69.86	30	2.31	0.9	14.94	78.6
						620	20.61	26.31	84.05	592.12	740	23.5	31.03	100.93	691.01
	Полдник														
255	Молоко кап. печенье печенье Ужин	210	200	210	200	205	5.97	5.66	12.86	125.2	205	5.97	5.66	12.86	125.2
							5.6	5	9.4	104		5.6	5	9.4	104
		5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
130	Сырники из творога запеченые творог Крупа манная Ябло Сахар Ванилин Мука пшеничная Сметана Масло сливочное для смазки	136	136	136	136	150	21.5	5.61	29.69	255.27	150	21.5	5.61	29.69	255.27
		11	11	11	11										
		118	5	118	5										
		15	15	15	15										
		0.02	0.02	0.02	0.02										
		10	10	10	10										
		5	5	5	5										
		2	2	2	2										
б.р.	Молоко сгущеное	25	25	25	25	25	1.8	2.13	14	80	25	1.8	2.13	14	80
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30	2.31	0.9	14.94	78.6
263	Чай с сахаром Чай Сахар	45	45	45	45	180	0.11	0	10.84	43.87	180	0.11	0	10.84	43.87
		14	14	14	14										
						385	25.72	8.64	69.47	457.74	385	25.72	8.64	69.47	457.74
	Итого за день					1790	63.13	55.25	245.03	1665.81	1970	67.74	62.13	271.55	1829.45

		Неделя 1									День 3				
№ Рес	Завтрак	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7				
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
86	Каши гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая продел Молоко Вода Сахар Масло сливочное					155	5.96	6.16	26.35	184.63	205	7.94	8.21	35.13	246.17
		30	30	40	40										
		100	100	133	133										
		20.25	20.25	27	27										
		4	4	5	5										
		4	4	5	5										
БР	Булка с маслом, сыр					50	4.64	7.93	14.98	152	50	4.64	7.93	14.98	152
248	Какао с молоком Какао- порошок Молоко Вода Сахар					170	3.2	3.34	17.52	130.75	180	3.39	3.54	23.36	138.44
		2.8	2.8	3	3										
		8.5	8.5	90	90										
		94	94	99	99										
		17	17	18	18										
						375	13.8	17.43	58.85	467.38	435	15.97	19.68	73.47	536.61
	2 завтрак														
БР	Мандарины					100	0.8	0.3	8.1	40	100	0.8	0.3	8.1	40
	Обед														
15	Салат из свежих огурцов Огурцы свежие Масло растительное					40	0.3	4.03	1.2	41.44	50	0.36	5.04	1.5	51.8
		46	36.5	57	45.5										
		4	4	5	5										
56	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Петрушка Масло растительное Бульон или вода Сметана					150	1.25	3.8	6.38	64.7	200	1.67	5.06	8.51	86.26
		41.25	30	55	40										
		24	18	32	24										
		7.5	6	10	8										
		7.5	6	10	8										
		2.25	1.5	3	2										
		3	3	4	4										
		120	120	160	160										
		6	6	8	8										
153	Жаркое по-домашнему Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливочное Томат- пюре					160	18	14.53	20.58	285.11	220	24.76	19.98	28.29	392.02
		82	60.36	113	83										
		117	87	161	120										
		10	8.36	14	11.5										
		4	4	6	6										
		5	5	7	7										
196	Горошек зеленый отваренный Горошек зеленый консервированный					30	0.94	1	2.1	23.36	30	0.94	1	2.1	23.36
		50.4	32.7	50.4	32.7										
239	Компот из изюма Изюм Сахар Вода					170	0.28	0	19.25	78.27	180	0.3	0	20.39	82.78
		17	27.2	18	28.8										
		13	13	14	14										
		172	172	182	182										
БР	Хлеб ржаной	40	40	45	45	40	2.64	0.48	13.68	72.4	45	2.97	0.54	15.39	81.45
БР	Хлеб пшеничный	25	25	30	30	25	1.93	0.8	13.28	69.86	30	2.31	0.9	14.94	78.6
						615	29.71	46.79	103.22	796.27	755	29.71	46.79	103.22	796.27
	Полдник														
БР	кефир	200	200	200	200	200	6	5	8	100	200	6	5	8	100
	печенье	5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
						205	6.37	5.66	11.46	121.2	205	6.37	5.66	11.46	121.2
67	Котлеты морские Морковь Масло сливочное Молоко крупа манная Яйцо Мука пшеничная Масса полуфабриката Сметана Масса готовых котлет Соус молочный					150	7.12	12.22	29.47	256.34	150	7.12	12.22	29.47	256.34
		176	141	176	141										
		8	8	8	8										
		23	23	23	23										
		10	10	10	10										
		15	8	15	8										
		7	7	7	7										
		180		180											
		5	5	5	5										
		150		150											
		50	50	50	50										
219	Соус молочный Молоко Мука пшеничная Масло сливочное Сахар					50	1.68	3.45	4.61	56.17	50	1.68	3.45	4.61	56.17
		50	50	50	50										
		2.5	2.5	2.5	2.5										
		2.5	2.5	2.5	2.5										
		0.5	0.5	0.5	0.5										
263	Чай с сахаром Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
БР	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30	2.31	0.9	14.94	78.6
						410	9.54	13.12	55.25	378.72	410	9.54	13.12	55.25	378.72
	Итого за день					1705	60.22	83.3	236.88	1803.57	1905	62.39	85.55	251.5	1872.8

		Неделя 1				Неделя 2					Неделя 3					Неделя 4				
№ Рец	Витрикс	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7									
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл					
98	Каши рисовая, молот. желтая Крупа рис Молоко Вода Сахар Масло сливочное					150	3.84	4.97	24.46	157.6						205	5.12	6.62	32.61	210.13
		23.1	23.1	30.8	30.8															
		80	80	106.7	106.7															
		53.48	53.48	71.3	71.3															
		4	4	5	5															
		4	4	5	5															
						35	2.34	5.03	14.98	116	35	4.64	7.93	14.98	152					
254	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар Вода					170	1.19	1.36	14.75	75.92	180	1.26	1.44	15.62	80.39					
		2	2	2	2															
		45	45	45	45															
		14	14	14	14															
		153	153	153	153															
						355	7.37	11.36	54.19	349.52	420	11.02	15.99	63.21	442.52					
Бр	сок яблочный					200	0	0	22.4	89.6	200	0	0	22.4	89.6					
	Обед																			
4	Салат из свежей капусты с морковью Капуста белокочанная Морковь Масло растительное Сахар Лимонная кислота Вода для разведения кислоты					40	0.66	4.03	4.25	53.98	50	0.82	5.04	5.31	67.47					
		42.4	33.6	53	42															
		5.2	4	6.5	5															
		4	4	5	5															
		2	2	2.5	2.5															
		0.04	0.04	0.05	0.05															
		2	2	2.5	2.5															
39/58	Суп картофельный с фрикадельками Картофель Морковь Лук Масло сливочное Бульон или вода Фарш для фрикаделек Лук Яйцо Вода для фрикаделек Вес					150	5.58	4.4	10.75	104.8	200	7.44	5.85	14.33	139.73					
						20					25									
		80.25	60	107	80															
		7.5	6	10	8															
		4	3	5	4															
		1.5	1.5	2	2															
		105	105	140	140															
		30	29	39	29															
		2.25	2	3	2.5															
		0.03	2	1/20	2															
		2	2	3	3															
				20	25															
162	Печень по-строгановски Печень говяжья Масло сливочное или растительное Масса жареной печени Соус сметанный					90	19.93	24.74	4.02	316.37	110	23.32	28.95	4.7	370.15					
		106	88	124	103															
		8	8	9	9															
			60		70															
		30	30	40	40															
194	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия Масса отварных макаронных изделий Масло сливочное					100	3.68	3.52	23.55	140.73	150	5.52	5.3	35.33	211.1					
		34	34	51	51															
			96		144															
		4.5	4.5	6.7	6.7															
240	Компот из свежих фруктов Яблоки Вода Сахар Кислота лимонная					170	0.13	0	12.74	51.55	180	0.14	0	13.49	54.58					
		39	34	41	36															
		146	146	155	155															
		13	13	14	14															
		2	2	2	2															
Бр	Хлеб ржаной	40	40	45	45	40	2.98	0.35	19.57	93.42	45	2.97	0.54	15.39	81.45					
Бр	Тренки из пшени. хлеба	25	25	35	35	25	2.64	0.48	13.68	72.4	35									
						635	29.98	37.17	68.99	833.25	795	37.24	45.68	88.55	924.48					
	Полдник																			
255	Молоко кипяченое, печенье молоко печенье					205	5.97	5.66	12.86	125.2	205	5.97	5.66	12.86	125.2					
						5.6	5	9.4	104		5.6	5	9.4	104						
		210	200	210	200	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2					
		210	200	210	200															
	Ужин																			
76	Пудинг овощной, соус мал. Морковь Капуста Молоко Масло сливочное Горошек зеленый Крупа манная Яйцо Сметана Сухари Соус					190	8	17	21.9	272.05	200	8.55	18.16	23.46	291.48					
		57	46	61	49															
		64	50	68	54															
		21.4	21.4	23	23															
		3.7	3.7	4	4															
		33	21	35	23															
		10	10	11	11															
		0.37	15	2/5	16															
		3.7	3.7	4	4															
		3.7	3.7	4	4															
		50	50	50	50															
263	Чай с сахаром Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78					
		45	45	45	45															
		14	14	14	14															
Бр	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30	2.31	0.9	14.94	78.6					
						400	10.42	17.9	47.68	315.83	410	10.97	19.06	49.24	335.26					
	Итого за день					1795	53.74	72.09	206.12	1713.4	2030	65.2	86.39	236.26	1917.06					



		Неделя 1				День 5									
№ Рес	Завтрак	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7				
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
96	Каши пшеничная молотая					155	4.53	5.45	25.72	170.37	205	6.04	7.27	34.29	227.16
	Крупа пшеничная	30	30	40	40										
	Вода	50.4	50.4	67.2	67.2										
	Молоко сливочное	75.6	75.6	100.8	100.8										
	Сахар	4	4	5	5										
	Масло	4	4	5	5										
254	Кофейный напиток с молоком					170	1.19	1.36	14.75	75.92	180	1.26	1.44	15.62	80.39
	Кофейный напиток														
	Молоко	2	2	2	2										
	Сахар	45	45	45	45										
	вода	14	14	14	14										
		153	153	153	153										
б.р.	Булка с маслом					35	2.34	5.03	14.98	116	35	2.34	5.03	14.98	116
						360	8.06	11.84	55.45	362.29	420	9.64	13.74	64.89	423.55
	2 завтрак														
б.р.	Яблоко					100	0.4	0.4	9.8	45	100	0.4	0.4	9.8	45
	Обед														
21	Салат из свеклы с соевыми стручками					40	0.5	4.03	3.1	50.72	50	0.63	5.04	3.88	63.4
	Свекла														
	Огурцы соевые	37.2	28.4	46.5	35.5										
	Масло растительное	10	8	12.5	10										
		4	4	5	5										
42	Суп крестьян с крупой					150	1.39	4.95	9.87	84.35	200	1.85	6.19	12.34	112.47
	Капуста														
	Картофель	22.5	18	30	24										
	Крупа пшено	20.25	15	27	20										
	Морковь	6	6	8	8										
	Лук	7.5	6	10	8										
	Масло растительное	7.5	6	10	8										
	Бульон или вода	3	3	4	4										
	Сметана	128	128	170	170										
		6	6	8	8										
134	Котлета рыбная, соус молочный					90	8.88	1.65	5.82	73.65	100	10.36	1.93	6.79	85.93
	Треска														
	Хлеб пшеничный	76	48	89	56										
	Молоко или вода	11	11	13	13										
	Яйцо	8.6	8.6	10	10										
	Соус сливочное	0.08	4	11.10	4										
		1.2	1.2	1.4	1.4										
		30	30	30	30										
206	Пюре картофельное					100	2.13	4.04	15.53	106.97	150	3.2	6.06	23.3	160.46
	Картофель	113	84	170	126										
	Молоко	16	15	24	22										
	Масло сливочное	4.5	4.5	6	6										
б.р.	Сок яблочный	180	180	180	180	180	0.9	0	16.38	68.4	180	0.9	0	16.38	68.4
б.р.	Хлеб ржаной	40	40	45	45	40	2.64	0.48	13.68	72.4	45	2.97	0.54	15.39	81.45
б.р.	Хлеб пшеничный	25	25	30	30	25	1.93	0.8	13.28	69.86	30	2.31	0.9	14.94	78.6
						625	16.24	11.91	62.13	419.38	755	22.22	20.66	93.02	650.71
	Полдник														
б.р.	кефир	200	200	200	200	200	6	5	8	100	200	6	5	8	100
	печенье	5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
						205	6.37	5.66	11.46	121.2	205	6.37	5.66	11.46	121.2
	Ужин														
294	Пирожки					60	4.64	3.89	28.9	169.3	60	4.64	3.89	28.9	169.3
	Тесто дрожжевое:														
	Мука пшеничная в/с		43		43										
	Сахар	27.5	27.5	27.5	27.5										
	Масло сливочное	2	2	2	2										
	Яйцо	3	3	3	3										
	Соль	1/13	3	1/13	3										
	Дрожжи прессованные	0.3	0.3	0.3	0.3										
	Вода	1	1	1	1										
	Мука на подъем	7.4	7.4	7.4	7.4										
	Фарш капустный	0.9	0.9	0.9	0.9										
	Масло растительное для смазки	25	25	25	25										
	Яйцо для смазки пирожков	0.9	0.9	0.9	0.9										
		130	1.3	130	1.3										
111	Омлет с зел. горошком					75	10.01	23.05	2.5	257.13	75	10.01	23.05	2.5	257.13
	Яйцо	3/4	30	3/4	30										
	Молоко	30	30	30	30										
	Масло сливочное	2.5	2.5	2.5	2.5										
	Горошек зеленый	22.5	14.5	22.5	14.5										
363	Чай с сахаром					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78
	Чай	45	45	45	45										
	Сахар	14	14	14	14										
	Итого за ужин					315	14.76	26.94	42.24	470.21	315	14.76	26.94	42.24	470.21
	Итого за день					1605	45.83	56.75	181.08	1418.08	1795	53.39	67.4	221.41	1710.67

		Неделя 2				День 6									
№ Рес	Затраг	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3				с 3 до 7					
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
93	Каша из "геркулеса" геркулес Крупа Молоко Вода Сахар Масло сливочное	23	23	30	30	155	4.75	6.68	19.11	155.54	205	6.33	8.9	25.49	207.38
254	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар Вода	2	2	2	2	170	1.19	1.36	14.75	75.92	180	1.26	1.44	15.62	80.39
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
		153	153	153	153										
б/р	Пряник					20	0.7	0.5	15.2	68	20	0.7	0.5	15.2	68
						345	6.64	8.54	49.06	299.46	405	8.29	10.84	56.31	355.77
	2 завтрак Яблоко					100	0.4	0.4	9.8	45	100	0.4	0.4	9.8	45
	Обед														
23	Салат картофельный с зел сор Картофель Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Яйло Масло растительное	29	22	36	27	40	1.22	4.55	4.3	62.8	50	1.52	5.69	5.38	78.5
		4.4	3.2	5.5	4										
		12	8	15	10										
		0.1	0.1	1.8	5										
		4	4	5	5										
38	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия Картофель Морковь Петрушка Лук репчатый Масло сливочное Булон или вода	6	6	8	8	150	1.7	1.7	13.06	74.53	200	2.26	2.29	17.41	99.27
		60	45	80	60										
		7.5	6	10	8										
		2.1	1.5	2.8	2										
		7	6	9.3	8										
		2	2	3	3										
		112.5	112.5	150	150										
154	Запеканка капуста с говядиной, соус смет Говядина Масло сливочное Капуста белокочанная Молоко Масло сливочное Крупа манная Яйло Масло на смазку Масло для запекания Соус сметанный	132	97	132	97	160/30	21.54	24.37	11.55	351.14	160/30	21.54	24.37	11.55	351.14
		4	4	4	4										
		162	130	162	130										
		24	24	24	24										
		4	4	4	4										
		8	8	8	8										
		1/6	7/16	7	7										
		2	2	2	2										
		1.5	1.5	1.5	1.5										
		30	30	30	30										
241	Компот из смеси сух Смесь суоорруктов Сахар Вода	20	26	22	27.45	170	0.44	0	22.38	96.72	180	0.5	0	25.1	102.41
		13	13	14	14										
		162	162	171	171										
б/р	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25	25	30	30	25	2.64	0.48	13.68	72.4	30				
		40	40	45	45	40	1.93	0.8	13.28	69.86	45	5.28	1.44	46.07	160.05
						615	26.83	31.42	64.57	655.05	695	31.1	33.79	105.51	791.37
	Полдник														
255	Молоко кис, печенье молоко печенье Угости	210	200	210	200	205	5.97	5.66	12.86	125.2	205	5.97	5.66	12.86	125.2
		5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
289	Ватрушка с повид Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйло Соль Дрожжи прессованные Вода Мука Повидло Яйло Масло растительное для смазки	47.04		47.04		70	8.48	1.2	50.18	263	70	8.48	1.2	50.18	263
		32.8	29.8	32.8	29.8										
		1.76	1.76	1.76	1.76										
		1.43	1.43	1.43	1.43										
		1/36	1.65	1/36	1.65										
		0.5	0.5	0.5	0.5										
		0.9	0.9	0.9	0.9										
		13.2	13.2	13.2	13.2										
		1.54	1.54	1.54	1.54										
		33	33	33	33										
		1/33	1.3	1/33	1.3										
		0.22	0.22	0.22	0.22										
1	Винегрет овощной Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые репчатый растительное пшеничный	44	33	58.8	22	150	1.89	15.21	12.48	193.89	200	2.52	20.28	16.64	258.52
		29	22.5	38	15										
		18	15	26	10										
		57	45	76	30										
		27	22.5	36	15										
		10	10	10	10										
		25	25	30	30	25	1.93	0.8	13.28	69.86	30	2.31	0.9	14.94	78.6
263	Чай с сахаром Чай Сахар	42.5	42.5	45	45	170	0.1	0	10.24	41.34	180	0.11	0	10.84	43.78
		13	13	14	14										
						415	12.4	17.21	86.18	568.09	480	13.42	22.38	92.6	643.9
	Итого за день					1680	52.24	63.23	222.47	1692.8	1885	59.18	73.07	277.08	1961.24

		Неделя 2				День 7									
№ Рец	Витрик	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7				
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	ЖИРЫ	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
84	Каша "Дружба" Крупа рисовая Крупа пшено Молоко Вода Сахар Масло сливочное					155	4.9	6.25	26.32	180.83	205	6.55	8.33	35.09	241.11
		11.3	11.3	15	15										
		9	9	11	11										
		77	77	102	102										
		53	53	70	70										
		4	4	5	5										
		4	4	5	5										
254	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар Вода					170	1.19	1.36	14.75	75.92					
		2	2	2	2										
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
		153	153	153	153										
б/р	Булка с маслом, яйцо					55	4.74	7.03	15.18	144.4	55	4.74	7.03	15.18	144.4
						380	10.83	14.64	56.25	401.15	440	12.55	16.8	65.89	465.9
	2 завтрак														
б/р	Сок яблочный					200	0	0	22.4	89.6	200	0	0	22.4	89.6
	Обед														
21	Салат из свеклы с сол. огурцом Свекла Огурцы Масло соленые растительное					40	0.5	4.03	3.1	50.72	50	0.63	5.04	3.88	63.4
		37.2	28.4	46.5	35.5										
		10	8	12.5	10										
		4	4	5	5										
35	Суп из овощей вегет. Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук Горошек зеленый кон или раст. Бульон или вода Сметана					150	1.16	3.52	7.55	69.14	200	1.54	4.69	10.07	92.19
		15	12	20	16										
		40	30	53	40										
		7.5	6	10	8										
		7.2	6	9.6	8										
		7	4.5	9.2	6										
		3	3	4	4										
		113	113	150	150										
		7	7	10	10										
136	Рыба отварная Треска Лук репчатый Морковь масса отварной рыбы					60	3.96	0.47	0.39	52.52	60	3.96	0.47	0.39	52.52
		100	73	100	73										
		2	1.6	2	1.6										
		2.4	2	2.4	2										
		60		60											
225	Соус польский Бульон рыбный Масло сливочное мука пшеничная Зелень Лимонная кислота Масса белого соуса Масло сливочное Яйцо					25	0.63	5.13	0.69	49.44	25	0.63	5.13	0.69	49.44
		16.25	16.25	16.25	16.25										
		0.88	0.88	0.88	0.88										
		0.88	0.88	0.88	0.88										
		0.68	0.5	0.68	0.5										
		0.05	0.05	0.05	0.05										
		16.25		16.25											
		5.38	5.38	5.38	5.38										
		0.1	0.1	0.1	0.1										
204	Картофель от. Картофель Масло сливочное или раст.					110	2.3	5.16	19.95	136.85	150	3.14	7.04	27.21	182.46
		148.5	107.5	198	143										
		5	5	7	7										
239	Компот из изюма Изюм Сахар Вода					170	0.28	0	19.25	78.27	180	0.3	0	20.39	82.78
		17	27.2	18	28.8										
		13	13	14	14										
		172	172	182	182										
б/р	Хлеб пшеничный Хлеб рисовый	25	25	30	30	25	2.64	0.48	13.68	72.4	30				
		40	40	45	45	40	1.93	0.8	13.28	69.86	45	5.28	1.44	46.07	160.05
						620	10.76	19.11	64.21	506.8	740	15.48	23.81	108.7	682.84
	Полдник														
б/р	кефир	200	200	200	200	200	6	5	8	100	200	6	5	8	100
	печенье	5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
						205	6.37	5.66	11.46	121.2	205	6.37	5.66	11.46	121.2
126	Пудинг из творога на манная Творог Яйцо Сахар Изюм Ванилин Масло сливочное для смазки					150	25.17	9.01	40.96	147.22	150	25.17	9.01	40.96	147.22
		114	113	114	113										
		11	11	11	11										
		1/3	1/3	1/3	1/3										
		15	15	15	15										
		15.3	15	15.3	15										
		0.01	0.01	0.01	0.01										
		4	4	4	4										
б/р	Молоко сгущеное					25	1.8	2.13	14	80	25	1.8	2.13	14	80
263	Чай с сахаром Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
						355	27.08	11.14	65.8	271	355	27.08	11.14	65.8	271
	Итого за день					1760	55.04	50.55	220.12	1389.75	1940	61.48	57.41	274.25	1630.54

№ рецеп	Завтрак	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3					с 3 до 7						
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
96	Каша пшеничная Крупа пшено Вода Молоко Сахар Масло сливочное					155	4.53	5.45	25.72	170.37	205	6.04	7.27	34.29	227.16		
		30	30	40	40												
		50.4	50.4	67.2	67.2												
		75.6	75.6	100.8	100.8												
		4	4	5	5												
248	Какао с молоком Какао- порошок Молоко Вода Сахар					170	3.2	3.34	17.52	130.75	180	3.39	3.54	23.36	138.44		
		2.8	2.8	3	3												
		85	85	90	90												
		94	94	99	99												
		17	17	18	18												
БР	Булка с маслом, смр					55	4.64	7.93	14.98	152	55	4.64	7.93	14.98	152		
						380	4.53	16.72	58.22	453.12	440	6.04	18.74	72.63	517.6		
2 завтрак																	
БР	Мандарин					100	0.8	0.3	8.1	40	100	0.8	0.3	8.1	40		
Обед																	
18	Салат из св помидор Помидоры свежие Масло растительное					40	0.4	4.06	1.84	45.57	50	0.5	5.08	2.3	56.96		
		43.5	36.4	54	45.5												
		4	4	5	5												
41	Суп картофель с рыбой Бульон или вода Треска картофель Морковь Лук Масло слив или раст.					150	7.93	2.47	4.02	69.74	200	10.57	3.29	5.36	92.99		
		105	105	140	140												
		43	32.25	57	43												
		90	67.5	120	90												
		7.5	6	10	8												
		7.5	6	10	8												
170	Рулет из гов с яйцом (кот мясо) Хлеб пшеничный Вода Яйцо Яйцо для фарша Масло слив для сливочное					65	9.45	6.38	3.83	110.58	85	12.64	8.53	5.12	147.86		
		53.4	37	71.4	50												
		8	8	10	10												
		11	11	15	15												
		0.13	5	0.16	6.85												
		0.25	11	0.38	15												
		1.5	1.5	1.7	1.7												
72	Овощи в мол соусе Морковь картофель Капуста белокочанная Горошек зеленый кон Масло сливочное Соус мол ( 2 вариант)					110	2.62	5.57	8.86	94.64	150	3.57	7.6	12.08	129.06		
		38.13	30.5	52	41.6												
		23	18	32	24												
		29	23	40	32												
		15.5	12	21	16												
		7	7	9	9												
240	Компот из св фрукто Яблоки Вода Сахар Кислота лимонная					170	0.13	0	12.74	51.55	180	0.14	0	13.49	54.58		
		39	34	41	36												
		146	146	155	155												
		13	13	14	14												
		2	2	2	2												
БР	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25	25	30	30	25	2.64	0.48	13.68	72.4	30						
		40	40	45	45	40	1.93	0.8	13.28	69.86	45	5.28	1.44	46.07	160.05		
						600	25.1	19.76	58.25	514.34	740	32.7	25.94	84.42	641.5		
						205	5.97	5.66	12.86	125.2	205	5.97	5.66	12.86	125.2		
255	Молоко кип , печенье молоко печенье																
		210	200	210	200		5.6	5	9.4	104		5.6	5	9.4	104		
		5	5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2		
116	Ужин Вареники лепиные с м Мука Яйцо Сахар Масло пшеничная сливочное					200	10	32.49	9.82	33.22	351.22	200	10	32.49	9.82	33.22	351.22
		159	156	159	156												
		22	22	22	22												
		310	11	310	11												
		11	11	11	11												
263	Чай с сахаром Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78		
		45	45	45	45												
		14	14	14	14												
						390	32.6	9.82	44.06	395	390	32.6	9.82	44.06	395		
Итого за день						1675	69	52.26	181.49	1527.66	1875	78.11	60.46	222.07	1719.3		

Неделя 2

день 9

№ рецепта	Наименование	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3				с 3 до 7					
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Высок	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Высок	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
98	Завтрак Каша рисовая зла Крупа рис Молоко вода Сахар Масло сливочное	23.1	23.1	30.8	30.8	155	3.84	4.97	24.46	157.6	205	5.12	6.62	32.61	210.13
		80	80	106.7	106.7										
		53.48	53.48	71.3	71.3										
		4	4	5	5										
		4	4	5	5										
254	Кофейный напиток с молоком Кофейный Молоко Сахар Вода					170	1.19	1.36	14.75	75.92	180	1.26	1.44	15.62	80.39
		2	2	2	2										
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
		153	153	153	153										
б/р	Булка с маслом					35	2.34	5.03	14.98	116	35	2.34	5.03	14.98	116
						360	7.37	11.36	54.19	349.52	420	8.72	13.09	63.21	406.52
б/р	2 завтрак Сок яблочный					200	0	0	22.4	89.6	150	0.75	0	13.65	57
4	Салат из свежей капусты с морковью Капуста белокочанная Морковь Масло растительное Сахар Лимонная кислота Вода для разведения кислоты					40	0.66	4.03	4.25	53.98	50	0.82	5.04	5.31	67.47
		42.4	33.6	53	42										
		5.2	4	6.5	5										
		4	4	5	5										
		2	2	2.5	2.5										
		0.04	0.04	0.05	0.05										
		2	2	2.5	3.5										
36	Суп картофельный с бобовыми, гречки Горох Картофель Морковь Петрушка Лук Масло сливочное Бульон или вода					150	1.4	2.33	8.16	59.27	200	1.87	3.11	10.89	79.03
						25					30				
		13	12	17	16										
		40.5	30	54	40										
		7.5	6	10	8										
		1.9	1.5	2.5	2										
		7.5	6	10	8										
		3	3	4	4										
		105	105	140	140										
162	Печень по-строгану говяжья Масло сливочное или растительное Масса жареной печени Соус сметанный					90	19.93	24.74	4.02	316.37	110	23.32	28.95	4.7	370.15
		106	88	124	103										
		8	8	9	9										
			60		70										
		30	30	40	40										
206	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное					100	2.13	4.04	15.53	106.97	150	3.2	6.06	23.3	160.46
		113	84	170	126										
		16	15	24	22										
		4.5	4.5	6	6										
240	Компот из свежих фр Яблоки Вода Сахар Кислота лимонная					170	0.13	0	12.74	51.55	180	0.14	0	13.49	54.58
		20	26	41	36										
		13	13	155	155										
		162	162	14	14										
		2	2	2	2										
б/р	Гречки из пшеницы Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	2.98	0.35	19.57	93.42	25	2.98	0.35	19.57	93.42
		40	40	45	45	40	2.97	0.54	15.39	81.45	45	2.97	0.54	15.39	81.45
б/р	Пшеника кефир печенье					615	30.2	36.03	79.66	763.01	790	9.01	14.56	72.56	454.96
		200	200	200	200	5	0.37	0.66	3.46	21.2	5	0.37	0.66	3.46	21.2
						205	6.37	5.66	11.46	121.2	205	6.37	5.66	11.46	121.2
69	Морковная запеканка Морковь Масло сливочное Молоко Масса припущ моркови Крупа манная Сахар Сушари Сметана Яйно Масса полуфабриката Масса готовой запеканки Соус молочный					200	6.7	19.29	35.9	344.01	200	6.7	19.29	35.9	344.01
		203	163	203	163										
		8	8	8	8										
		26	26	26	26										
				150	150										
		15	15	15	15										
		5	5	5	5										
		4	4	4	4										
		4	4	4	4										
		15	8	15	8										
		175	175												
		150	150												
		50	50	50	50										
219	Соус молочный Молоко Мука пшеничная Масло сливочное Сахар					50	1.68	3.45	4.61	56.17	50	1.68	3.45	4.61	56.17
		50	50	50	50										
		2.5	2.5	2.5	2.5										
		2.5	2.5	2.5	2.5										
		0.5	0.5	0.5	0.5										
263	Чай с сахаром Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
б/р	Булка					30	2.31	0.9	14.94	78.6	30	2.31	0.9	14.94	78.6
						460	10.8	23.64	66.29	522.56	460	10.8	23.64	66.29	522.56
						1840	53.37	71.4	223.2	1845.89	2025	34.28	51.66	216.37	1444.5

Неделя 2		день 10													
№ рецепта	Заправка	с 1,5 до 3		с 3 до 7		с 1,5 до 3				с 3 до 7					
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
110	<b>Омлет натуральный</b> Яйно Молоко Масса омлета Масло сливочное					130	11.64	18.06	3.05	221.3	130	11.64	18.06	3.05	221.3
		2	80	2	80										
		50	50	50	50										
		120		120											
		10	10	10	10										
фр	<b>Булка с маслом</b>					35	2.34	5.03	14.98	116	35	2.34	5.03	14.98	116
262	<b>Чай с молоком</b> Чай-заварка Сахар Молоко Вода					180	2.51	2.3	11.94	78.77	180	2.51	2.3	11.94	78.77
		36	36	36	36										
		12	12	12	12										
		72	72	72	72										
		61	61	61	61										
						<b>345</b>	<b>16.49</b>	<b>25.39</b>	<b>29.97</b>	<b>416.07</b>	<b>345</b>	<b>16.49</b>	<b>25.39</b>	<b>29.97</b>	<b>416.07</b>
	<b>2 завтрак</b> Яблоко					<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>45</b>
	<b>Обед</b>														
15	<b>Салат из св. огуриное</b> Огуры свежие Масло растительное					40	0.3	4.03	1.2	41.44	50	0.36	5.04	1.5	51.8
		46	36.4	57	45.5										
		4	4	5	5										
43	<b>Суп молоч с крупой</b> Молоко Вода Крупа рис Сахар Масло сливочное					150	3.07	4.54	14	111.41	200	4.94	6.06	18.62	148.54
		110	110	140	140										
		11	11	14	14										
		2	2	2	2										
		2	2	2	2										
161/219	<b>Котлета из говядины, соус мясной</b> Говядина Хлеб Сухари Молоко Масло Соус					60	10.68	10.72	5.27	161.64	70	10.68	11.72	5.74	176.75
						25					30				
		69	56	81	60										
		11	11	13	13										
		6.5	6.5	7	7										
		14	14	16	16										
		4	4	5	5										
		25	25	30	30										
204	Картофель отвар Картофель Масло сливочное или раст.					110	2.3	5.16	19.95	136.85	150	3.14	7.04	27.21	182.46
		148.5	107.25	198	143										
		5	5	7	7										
240	<b>Компот из св. фруктов</b> Яблоки Вода Сахар Кислота лимонная					170	0.13	0	12.74	51.55	180	0.14	0	13.49	54.58
		39	34	41	36										
		146	146	155	155										
		13	13	14	14										
		2	2	2	2										
фр	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Хлеб ржаной</b>	25	25	30	30	40	2.64	0.48	13.68	72.4	30				
		40	40	45	45	25	1.93	0.8	13.28	69.86	45	5.28	1.44	46.07	160.05
						<b>620</b>	<b>21.05</b>	<b>25.73</b>	<b>80.12</b>	<b>645.15</b>	<b>755</b>	<b>5.28</b>	<b>1.44</b>	<b>46.07</b>	<b>774.18</b>
	<b>Полдник</b>														
255	<b>Молоко кипя , печенье</b> молоко печенье					<b>205</b>	<b>5.97</b>	<b>5.66</b>	<b>12.86</b>	<b>125.2</b>	<b>205</b>	<b>5.97</b>	<b>5.66</b>	<b>12.86</b>	<b>125.2</b>
		210	200	210	200	0.66	5.6	5	9.4	104	5.6	5	9.4	104	
		5	5	5	5	0.37	0.66	3.46	21.2	0.37	0.66	3.46	21.2		
61	<b>Капустная запеканка</b> Капуста белокочанная Масло сливочное Яйно Крупа манная Сухари Сметана Масло					105	5.47	12.38	19.4	210.86	105	5.47	12.38	19.4	210.86
		260	208	260	208										
		13	13	13	13										
		13	13	13	13										
		27	27	27	27										
		7	7	7	7										
		7	7	7	7										
		5	5	5	5										
274	<b>Булочка домашняя</b> Мука Мука на подпыл Сахар Сахар для отделки Масло растительное Яйно для смазки Соль Дрожжи Вода					90	6.56	10.61	55.2	342.3	90	6.56	10.61	55.2	342.3
		58.5	58.5	58.5	58.5										
		3	3	3	3										
		10.5	10.5	10.5	10.5										
		3	3	3	3										
		13.5	13.5	13.5	13.5										
		0.05	0.05	0.05	0.05										
		0.6	0.6	0.6	0.6										
		1.5	1.5	1.5	1.5										
		25.5	25.5	25.5	25.5										
263	<b>Чай с сахаром</b> Чай Сахар					180	0.11	0	10.84	43.78	180	0.11	0	10.84	43.78
		45	45	45	45										
		14	14	14	14										
						<b>375</b>	<b>12.14</b>	<b>22.99</b>	<b>85.44</b>	<b>596.94</b>	<b>375</b>	<b>12.14</b>	<b>22.99</b>	<b>85.44</b>	<b>596.94</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1645</b>	<b>56.05</b>	<b>80.17</b>	<b>218.19</b>	<b>1828.36</b>	<b>1780</b>	<b>40.28</b>	<b>55.88</b>	<b>184.14</b>	<b>1957.39</b>