

«РАЗРАБОТАНО»

«20» 04 2017г.

Начальник

Управления образования
администрации городского
округа Мытищи Московской области



[Signature]

Н.М. Гречаная

«УТВЕРЖДЕНО»

«20» 04 2017г.

Заведующий

муниципального автономного
дошкольного образовательного
учреждения комбинированного
вида детский сад № 50 «Зоренька»



[Signature]
М.В. Гогина

**Типовой рацион питания
на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 1 до 3 лет
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского
округа Мытищи Московской области**

Разработчик:

сектор питания Управления
образования городского
округа Мытищи

Группа Д/с 1-3года

День 1

<i>Завтрак 1</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ			140	8,6	13,1	36,5	289,9
Макаронные изделия группы А	49,00	49,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Сыр Российский	15,00	14,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,42	0,42					
Масло сливочное для смазывания противня	4,00	4,00					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Вода питьевая	56,00	56,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Напиток кофейный Золотой колос	2,56	2,56					

Итого :

<i>Завтрак 2</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

<i>Обед</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			40	0,7	1,0	4,3	28,1
Свекла	45,00	37,00					
Яблоки	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	1,60	1,20					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Рассольник со сметаной на м/б			200	2,7	5,1	17,4	123,6
Картофель	80,00	56,00					
Крупа Перловая	6,00	6,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Огурцы соленые	24,00	14,00					
Петрушка (зелень)	4,00	3,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Бульон мясной	238,00	238,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
ДС Запеканка картофельная с отварным			160	11,2	10,0	24,9	229,9
Лук репчатый	10,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Говядина 1-й категории блочная	66,00	60,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	18,00	18,00					
Картофель	168,00	118,00					
Соль йодированная	1,60	1,60					
Д Соус молочный			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
ДС Чай с сахаром			150	0,1	0,0	12,0	46,1
Чай черный байховый	0,50	0,50					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	138,00	138,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Запеканка капустная			120	8,3	10,6	7,2	155,2
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Яйцо куриное	1,23	49,23					
Капуста белокочанная	120,00	96,00					
Сухари панировочные	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	3,00	3,00					
Соль йодированная	1,17	1,17					
Д Соус сметанный			20	0,4	1,4	1,6	21,1
Сметана 15% жирности	7,00	7,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Вода питьевая	16,00	16,00					
Печенье витаминизированное			20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное	20,00	20,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День 2

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Вермишель отварная в молоке жидкая			170	5,4	7,6	21,7	172,0
Макаронные изделия группы А	17,00	17,00					
Молоко стерилизованное	128,00	128,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			160	0,6	0,0	18,1	73,6
Яблоки	182,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из помидоров и огурцов с р/м			40	0,4	3,0	1,4	33,9
Томаты (грунтовые)	26,00	22,00					
Огурцы (грунтовые)	11,00	11,00					
Петрушка (зелень)	1,20	0,88					
Лук зеленый (перо)	6,00	5,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Суп гороховый вегетарианский			200	6,4	2,1	21,2	124,7
Петрушка (зелень)	2,00	1,48					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,00	2,00					
Горох шлифованный	24,00	24,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Картофель	40,00	28,00					

Вода питьевая	238,00	238,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
ДС Котлета куриная Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные			60	12,3	9,7	3,1	156,3
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	6,00	6,00					
Вода питьевая	12,00	12,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Д Рагу овощное			120	3,2	3,8	16,5	108,7
Картофель	70,00	49,00					
Капуста белокочанная	38,00	31,00					
Морковь красная	36,00	29,00					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	36,00	36,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сырники запеченные творожные			120	22,5	14,6	18,3	297,1
Сахар-песок	7,00	7,00					
Яйцо куриное	0,33	13,04					
Мука Пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Творог полужирный	117,00	116,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00	180	5,0	5,8	7,4	106,2
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					

Итого :							
День	3						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			170	4,8	8,3	22,2	185,3
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	128,00	128,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	17,00	17,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					

Напиток кофейный	2,56	2,56
Золотой колос		
Вода питьевая	56,00	56,00

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты белокочанной и			40	0,6	3,0	2,3	38,5
Морковь красная	16,00	13,00					
Капуста белокочанная	33,00	26,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			200	3,6	3,4	22,2	128,4
Морковь красная	16,00	13,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Капуста белокочанная	80,00	64,00					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,20					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Свекла	56,00	45,00					
Картофель	80,00	56,00					
Вода питьевая	159,00	159,00					
Соль иодированная	1,00	1,00					
ДС Рыба (треска), запеченная в молочном			60	7,5	1,6	2,2	53,5
Масло сливочное для смазывания противня	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	17,00	17,00					
Треска	81,00	59,00					
ДС Картофельное пюре			120	2,6	4,1	20,2	123,8
Картофель	139,00	97,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Чай с сахаром			150	0,1	0,0	12,0	46,1
Чай черный байховый	0,50	0,50					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	138,00	138,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Ежики			120	9,8	6,0	10,2	136,3
Говядина 1 категории	76,00	69,00					
Крупа Рисовая	13,00	13,00					
Лук репчатый	9,00	7,00					
Яйцо куриное	0,11	4,69					
Соль иодированная	0,63	0,63					
Д Соус сметанный			20	0,4	1,4	1,6	21,1
Сметана 15% жирности	7,00	7,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Вода питьевая	16,00	16,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00			
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на	53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный	53,00	53,00			
Молодецкий					

Итого :

День	4						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша гречневая молочная			170	5,2	7,4	24,0	177,1

Крупа Гречневая ядрица	22,00	22,00
Молоко стерилизованное	85,00	85,00
3,2% жирности		
Вода питьевая	56,00	56,00
Сахар-песок	5,00	5,00
Масло сливочное	5,00	5,00
несоленое		
Соль йодированная с	0,43	0,43
пониженным содержанием		

Д Какао на молоке			160	4,4	6,0	16,8	131,0
Молоко стерилизованное	144,00	144,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	10,00	10,00					
Какао-порошок	2,64	2,64					
Вода питьевая	22,00	22,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из зеленого горошка			40	1,1	1,1	2,8	25,4

Масло подсолнечное	1,00	1,00
рафинированное		
Горошек зеленый	68,00	41,00
консервированный		

ДС Суп рыбный			200	9,0	1,9	13,0	104,1
Картофель	60,00	42,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Масло сливочное	2,00	2,00					
несоленое							
Пшено	4,00	4,00					
Укроп	2,00	1,48					
Вода питьевая	239,00	239,00					
Треска	80,00	64,00					
Соль йодированная с	1,00	1,00					
пониженным содержанием							
Петрушка (корень)	4,00	3,00					

ДС Котлета мясная			70	6,7	8,2	3,7	116,5
Масло подсолнечное	3,00	3,00					
рафинированное							
Хлеб пшеничный формовой	6,00	6,00					
из муки в/с							
Лук репчатый	7,00	6,00					
Говядина 1-й категории	57,00	52,00					
блочная							
Вода питьевая	13,00	13,00					
Масло подсолнечное	1,00	1,00					
рафинир д/смазки							
Соль иодированная	0,42	0,42					

Д Рис отварной			100	2,4	4,3	24,9	149,6
Крупа Рисовая	34,00	34,00					
Масло сливочное	5,00	5,00					
несоленое							
Соль йодированная с	1,00	1,00					
пониженным содержанием							

ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,0	78,4
Сахар-песок	10,00	10,00					
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					
Вода питьевая	167,00	167,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из отварных овощей			120	2,3	12,1	12,3	165,3
Морковь красная	30,00	24,00					
Горошек зеленый консервированный	20,00	12,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	12,00	12,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Огурец консервированный без уксуса	26,00	21,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,30	0,30					
Картофель	61,00	43,00					
ДС Пирожок печеный с яблоком			50	4,4	4,1	27,6	165,1
Яйцо куриное	0,13	5,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Яблоки	15,00	10,00					
Масло подсолнечное рафинированное	0,00	0,00					
Сахар-песок	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,13	0,13					
Мука Пшеничная высшего сорта	30,00	30,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	15,00	15,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1							
ДС Запеканка творожная			120	16,7	11,2	19,3	245,5
Творог полужирный	84,00	83,00					
Яйцо куриное	0,15	6,00					
Крупа Манная	8,00	8,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	42,00	42,00					
Сахар-песок	8,00	8,00					
Виноград (изюм)	4,00	4,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,44	0,44					
Д Соус сметанный сладкий			15	0,6	0,9	2,9	22,4
Вода питьевая	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,00	10,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Чай сладкий с молоком			160	2,3	2,6	13,8	85,0
Чай черный байховый	0,48	0,48					
Вода питьевая	69,00	69,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	80,00	80,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8

Сок яблочный прямого отжима 160,00 160,00

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			40	0,7	1,0	4,3	28,1
Свекла	45,00	37,00					
Яблоки	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	1,60	1,20					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Щи вегетарианские со сметаной			200	2,0	5,0	10,3	91,7
Капуста белокочанная	50,00	40,00					
Морковь красная	18,00	14,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Картофель	43,00	30,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Петрушка (зелень)	4,00	3,00					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Вода питьевая	238,00	238,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
Д Суфле рыбное			70	8,3	5,9	6,8	112,2
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	23,00	23,00					
Яйцо куриное	0,15	6,07					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Треска	72,00	52,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	11,00	11,00					
Соль йодированная	0,70	0,70					
ДС Картофель и овощи, тушеные в соусе			120	3,0	5,1	22,6	144,1
Картофель	112,00	84,00					
Морковь красная	15,00	12,00					
Петрушка (корень)	5,28	3,60					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,20	1,20					
Горошек зеленый консервированный	15,00	10,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Вода питьевая	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	1,00	1,00					
Морковь красная	1,00	1,00					
Лук репчатый	1,00	1,00					
Петрушка (корень)	0,96	0,72					
Томат-пюре	12,00	12,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Сахар-песок	0,00	0,00					
Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
Сахар-песок	12,00	12,00					
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Оладьи с яблоками			130	8,7	14,3	51,7	371,5
Мука Пшеничная высшего сорта	57,00	57,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	62,00	62,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Яйцо куриное диетическое	0,15	6,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	17,00	12,00					

Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	6,00	6,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,32	0,32					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День

6

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша рисовая молочная			170	3,7	7,0	22,9	168,1
Вода питьевая	56,00	56,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Крупа Рисовая	19,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	85,00	85,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Напиток кофейный Золотой колос	2,56	2,56					
Вода питьевая	56,00	56,00					

Итого :

Завтрак 2

Брутто Нетто Выход Б Ж У Эн/ц

Плоды свежие			160	0,6	0,0	18,1	73,6
Яблоки	182,00	160,00					

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови			40	0,5	3,0	3,6	42,9
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Морковь красная	47,00	37,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Суп-лапша на курином бульоне			200	1,7	0,2	11,4	50,9
Картофель	20,00	14,00					
Бульон куриный	210,00	210,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Макаронные изделия группы А	10,00	10,00					
Морковь красная	15,00	12,00					
ДС Суфле из отварной курицы			60	12,1	10,6	2,5	161,2
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,72	0,72					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					

Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	81,00	71,00					
Яйцо куриное диетическое	0,15	6,00					
Д Рагу овощное			120	3,2	3,8	16,5	108,7
Картофель	70,00	49,00					
Капуста белокочанная	38,00	31,00					
Морковь красная	36,00	29,00					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	36,00	36,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Чай с сахаром			150	0,1	0,0	12,0	46,1
Чай черный байховый	0,50	0,50					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	138,00	138,00					

<i>Итого :</i>							
<i>Полдник</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Котлета мясная			60	5,8	6,7	3,1	96,1
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	5,00	5,00					
Говядина 1-й категории блочная	49,00	45,00					
Лук репчатый	6,00	5,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Вода питьевая	11,00	11,00					
Соль йодированная	0,36	0,36					
ДС Капуста тушеная			90	2,1	4,6	7,3	77,0
Капуста белокочанная	108,00	86,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Морковь красная	14,00	11,00					
Петрушка (зелень)	2,70	2,03					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Томат-паста	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,90	0,90					
Лук репчатый	11,00	9,00					
ДС Булочка печеная			50	4,3	5,0	23,8	158,4
Мука Пшеничная высшего сорта	29,00	29,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Яйцо куриное	0,15	6,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	15,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					

<i>Итого :</i>							
День	7						
<i>Завтрак 1</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Суфле творожное			120	17,9	11,9	16,5	245,6
Творог полужирный	89,00	88,00					
Крупа Манная	9,00	9,00					

Яйцо куриное	0,30	12,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	26,00	26,00					
Сахар-песок	8,00	8,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Д Соус сметанный сладкий			15	0,6	0,9	2,9	22,4
Вода питьевая	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,00	10,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Какао на молоке			160	4,4	6,0	16,8	131,0
Какао-порошок	2,64	2,64					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	144,00	144,00					
Вода питьевая	22,00	22,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из огурцов с р/м			40	0,3	3,0	1,2	33,2
Петрушка (зелень)	2,00	1,48					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Огурцы (грунтовые)	40,00	38,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д суп овощной со сметаной			200	2,7	4,2	14,9	105,7
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Горошек зеленый консервированный	16,00	10,00					
Капуста белокочанная	78,00	63,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Картофель	80,00	45,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,20					
Лук репчатый	9,00	7,00					
Соль иодированная	1,00	1,00					
ДС Кнели мясные отварные			70	8,7	6,0	3,4	104,5
Говядина 1-й категории блочная	66,00	60,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Яйцо куриное	0,09	3,50					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,70	0,70					
ДС Картофельное пюре			100	2,2	4,0	16,9	108,8
Картофель	116,00	81,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
Сахар-песок	12,00	12,00					
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Рыба отварная под омлетом			60	7,9	3,7	1,3	70,2
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					

Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Треска	60,00	44,00					
Яйцо куриное	0,47	19,22					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	11,00	11,00					
Соль йодированная	0,47	0,47					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ			60	1,2	4,1	5,8	63,3
Картофель	22,00	16,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Огурцы соленые	13,00	10,00					
Лук репчатый	11,00	10,00					
Горошек зеленый консервированный	14,00	9,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Печенье витаминизированное			20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное	20,00	20,00					
ДС Чай с сахаром			180	0,1	0,0	14,0	53,8
Чай черный байховый	0,59	0,59					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

<i>Итого :</i>							
День	8						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша молочная Дружба			170	3,7	7,0	22,5	167,3
Крупа Рисовая	8,00	8,00					
Вода питьевая	56,00	56,00					
Пшено	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	85,00	85,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

<i>Итого :</i>							
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			160	0,6	0	18,1	73,6
Яблоки	182,00	160,00					

<i>Итого :</i>							
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты белокочанной и			40	0,6	3,0	2,3	38,5
Морковь красная	16,00	13,00					
Капуста белокочанная	33,00	26,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
ДС Суп фасолевый на м/б			200	6,8	3,7	26,2	155,3
Фасоль	24,00	24,00					
Картофель	80,00	56,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	16,00	13,00					

Масло сливочное несоленное	2,00	2,00					
Укроп	2,00	1,50					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
Бульон мясной	238,00	238,00					
ДС Запеканка картофельная с отварным			160	11,2	10,0	24,9	229,9
Масло сливочное несоленное	2,00	2,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Говядина 1-й категории блочная	66,00	60,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Картофель	168,00	118,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	18,00	18,00					
Соль йодированная	1,60	1,60					
Д Соус молочный			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,0	78,4
Вода питьевая	167,00	167,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					

Итого :							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Гуляш			60	9,7	8,8	5,8	142,8
Морковь красная	26,00	21,00					
Лук репчатый	13,00	10,00					
Говядина 1 категории	81,00	73,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
Томат-паста	3,00	3,00					
Вода питьевая	25,00	25,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная	0,43	0,43					
Д Рис отварной			80	1,9	3,5	19,8	119,0
Крупа Рисовая	27,00	27,00					
Масло сливочное несоленное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :							
День	9						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Омлет натуральный			100	6,8	9,0	3,1	120,0
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	60,00	60,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,25	0,25					
Яйцо куриное диетическое	1,00	50,00					
ДС Салат из зеленого горошка			40	1,1	1,1	2,8	25,4
Горошек зеленый консервированный	68,00	41,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленное	8,00	8,00					

Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Вода питьевая	56,00	56,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Напиток кофейный	2,56	2,56					
Золотой колос							
Молоко стерилизованное	120,00	120,00					
3,2% жирности							

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Морковь тертая с яблоком и сахаром			40	0,4	0,1	5,1	21,5
Морковь красная	38,00	30,00					
Яблоки	13,00	9,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			200	4,0	3,5	23,8	136,3
Фасоль	4,00	4,00					
Свекла	80,00	64,00					
Картофель	80,00	56,00					
Лук репчатый	8,00	7,00					
Морковь красная	40,00	32,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Вода питьевая	239,00	239,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					
ДС Котлеты рыбные с капустой и морковью			70	7,4	9,3	4,3	130,8
Треска	59,00	43,00					
Лук репчатый	17,00	14,00					
Сметана 15% жирности	18,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Капуста белокочанная	20,00	15,00					
Сыр Российский	6,00	5,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Сухари панировочные	1,00	1,00					
Соль иодированная	0,35	0,35					
ДС Картофельное пюре			120	2,6	4,1	20,2	123,8
Картофель	139,00	97,00					
Молоко стерилизованное	23,00	23,00					
3,2% жирности							
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
Сахар-песок	12,00	12,00					
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Оладьи из муки			130	10,0	13,3	54,6	378,6
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное	65,00	65,00					
3,2% жирности							
Мука Пшеничная высшего сорта	60,00	60,00					
Яйцо куриное диетическое	0,33	13,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					

Масло подсолнечное	4,00	4,00					
рафинир д/смазки							
Соль йодированная	0,32	0,32					
Джем			20	0,1	0,0	13,8	53,0
Джем из абрикосов	20,00	20,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,57
Хлеб пшеничный	53,00	53,00					
Молодецкий							

Итого :

День 10

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Вермишель отварная в молоке жидкая			170	5,4	7,6	21,7	172,0
Макаронные изделия	17,00	17,00					
группы А							
Молоко стерилизованное	128,00	128,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло сливочное	4,00	4,00					
несоленое							
Соль йодированная с	0,43	0,43					
пониженным содержанием							
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное	8,00	8,00					
несоленое							
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Икра кабачковая			40	0,8	4,7	3,2	57,8
Масло подсолнечное	1,00	1,00					
рафинированное							
Икра кабачковая	43,00	41,00					
Укроп	0,40	0,16					
ДД Рассольник со сметаной на курином			200	2,8	5,5	17,5	127,7
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Крупа Перловая	6,00	6,00					
Картофель	80,00	56,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Огурцы соленые	24,00	14,00					
Зелень петрушки,	4,00	3,00					
сельдерея, укропа сушеная							
Бульон куриный	238,00	238,00					
Масло сливочное	4,00	4,00					
несоленое							
Соль йодированная	1,80	1,80					
ДС Суфле из отварной курицы			60	12,1	10,6	2,5	161,2
Соль йодированная с	0,72	0,72					
пониженным содержанием							
Масло сливочное для	2,00	2,00					
смазывания противня							
Молоко стерилизованное	23,00	23,00					
3,2% жирности							
Масло сливочное	1,00	1,00					
несоленое							
Мука Пшеничная высшего	2,00	2,00					
сорта							
Цыплята-бройлеры 1-й	81,00	71,00					
категории потрошенные							
Яйцо куриное диетическое	0,00	6,00					

Д Рагу овощное			120	3,2	3,8	16,5	108,7
Картофель	70,00	49,00					
Капуста белокочанная	38,00	31,00					
Морковь красная	36,00	29,00					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	36,00	36,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Сок из плодов и ягод свежих			150	0,9	0,0	14,9	64,5
Сок яблочный прямого отжима	150,00	150,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Печень по-строгановски			60	7,5	2,6	1,5	60,4
Сметана 15% жирности	6,00	6,00					
Печень Говяжья	58,00	52,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Морковь красная	13,00	10,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			80	4,7	4,3	25,2	150,5
Крупа Гречневая ядрица	37,00	37,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Вода питьевая	55,00	55,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Печенье витаминизированное			20	4,1	2,3	13,2	94,0
Печенье витаминизированное	20,00	20,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День 11

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша пшениная молочная			170	5,0	7,7	22,7	180,2
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Пшено	18,00	18,00					
Сахар-песок	4,00	4,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	133,00	133,00					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты с яблоком и морковью			40	0,5	3,0	2,7	39,7
Капуста белокочанная	24,00	19,00					
Морковь красная	13,00	10,00					
Яблоки	10,00	9,00					

Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			200	3,6	3,4	22,2	128,4
Картофель	80,00	56,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,20					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Свекла	56,00	45,00					
Вода питьевая	159,00	159,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	80,00	64,00					
Соль иодированная	1,00	1,00					
Д Тефтели из рыбы			70	6,9	4,2	6,9	91,7
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	11,00	11,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	25,00	25,00					
Треска	58,00	42,00					
Д Томатный соус			20	0,4	3,0	2,3	37,8
Томат-паста	3,00	3,00					
Лук репчатый	4,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
ДС Макароны отварные с маслом			110	4,3	4,7	29,7	170,6
Макаронные изделия группы А	40,00	40,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,10	1,10					
ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,0	78,4
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Вода питьевая	167,00	167,00					

Итого :							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плов из риса и мяса			120	8,4	7,4	19,4	179,7
Говядина 1 категории	60,00	54,00					
Томат-пюре	1,00	1,00					
Морковь красная	15,00	12,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Крупа Рисовая	24,00	24,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль иодированная	1,20	1,20					
Д Пирожок печеный с капустой			50	3,5	5,6	18,6	139,0
Мука Пшеничная высшего сорта	22,00	22,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	11,00	11,00					
Яйцо куриное диетическое	0,05	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	19,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Яйцо куриное диетическое	0,05	2,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,13	0,13					

Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День	12						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			170	4,8	8,3	22,2	185,3
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	128,00	128,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	17,00	17,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Вода питьевая	56,00	56,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Напиток кофейный	2,56	2,56					
Золотой колос							
Сахар-песок	13,00	13,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови с яблоками			40	0,4	1,0	4,2	27,0
Морковь красная	35,00	28,00					
Яблоки	16,00	11,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Суп картофельный на м/б			200	2,4	3,4	21,2	120,1
Картофель	140,00	98,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Петрушка (зелень)	4,00	3,00					
Бульон мясной	238,00	238,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
ДС Голубцы ленивые с отварным мясом			180	10,5	11,8	18,0	219,9
Говядина 1-й категории блочная	63,00	57,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Капуста белокочанная	162,00	130,00					
Крупа Рисовая	14,00	14,00					
Бульон мясной	16,00	16,00					
Сметана 15% жирности	9,00	9,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
ДС Чай с сахаром			150	0,1	0,0	12,0	46,1

Чай черный байховый	0,50	0,50
Сахар-песок	12,00	12,00
Вода питьевая	138,00	138,00

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Котлета мясная			60	5,8	6,7	3,1	96,1
Лук репчатый	6,00	5,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	5,00	5,00					
Говядина 1-й категории блочная	49,00	45,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Вода питьевая	11,00	11,00					
Соль йодированная	0,36	0,36					
Д Свекла тушеная			80	1,6	2,1	9,8	61,8
Лук репчатый	11,00	10,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	0,54	0,40					
Свекла	105,00	82,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,40	0,40					
ДС Чай с сахаром			180	0,1	0,0	14,0	53,8
Чай черный байховый	0,59	0,59					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День	13						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша молочная Дружба			170	3,7	7,0	22,5	167,3
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Пшено	11,00	11,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	85,00	85,00					
Вода питьевая	56,00	56,00					
Крупа Рисовая	8,00	8,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00	8	0,1	6,6	0,1	59,8
Какао на молоке			160	4,3	5,7	17,8	132,3
Сахар-песок	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	144,00	144,00					
Вода питьевая	22,00	22,00					
Какао-порошок	2,00	2,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из сырых овощей			40	0,4	3,0	1,7	35,5
Капуста белокочанная	16,00	13,00					
Томаты (грунтовые)	11,00	10,00					
Огурцы (грунтовые)	11,00	10,00					

Морковь красная	8,00	6,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Бульон куриный с гренками			200	1,0	0,3	6,9	33,4
Бульон куриный	187,00	187,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	23,00	11,00					
Морковь красная	23,00	18,00					
Соль иодированная	1,51	1,51					
Д Курица отварная			60	11,8	7,5	0,0	123,2
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	91,00	80,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,72	0,72					
Д Соус молочный			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			80	4,7	4,3	25,2	150,5
Крупа Гречневая ядрица	37,00	37,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Вода питьевая	55,00	55,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,0	78,4
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					
Вода питьевая	167,00	167,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Сельдь вымоченная			20	2,3	0,8	0,0	17,0
Сельдь атлантическая среднесоленая	35,00	20,00					
ДС Винегрет с р/м			120	2,4	8,1	13,5	133,7
Масло подсолнечное рафинированное	8,00	8,00					
Петрушка (зелень)	1,20	0,89					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,30	0,30					
Картофель	55,00	38,00					
Огурец консервированный без уксуса	23,00	18,00					
Лук репчатый	7,00	6,00					
Свекла	37,00	30,00					
Горошек зеленый консервированный	14,00	9,00					
Морковь красная	23,00	18,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			17	1,6	4,7	10,0	88,1
Вафли с фруктово-ягодными начинками	17,00	17,00					
ДС Чай с сахаром			180	0,1	0,0	14,0	53,8
Чай черный байховый	0,59	0,59					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День14

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Пудинг творожный запеченный			120	16,9	10,8	16,5	231,8
Крупа Манная	8,00	8,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	8,00	8,00					
Яйцо куриное диетическое	0,23	9,00					

Молоко стерилизованное 3,2% жирности	42,00	42,00					
Творог полужирный	84,00	82,00					
Д Соус сметанный сладкий			15	0,6	0,9	2,9	22,4
Вода питьевая	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	3,00	3,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,00	10,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Д Чай сладкий с молоком			160	2,3	2,6	13,8	85,0
Чай черный байховый	0,48	0,48					
Вода питьевая	69,00	69,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	80,00	80,00					

Итого :							
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из огурцов с р/м			40	0,3	3,0	1,2	33,2
Огурцы (грунтовые)	40,00	38,00					
Петрушка (зелень)	2,00	1,48					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			200	4,0	3,5	23,8	136,3
Фасоль	4,00	4,00					
Свекла	80,00	64,00					
Картофель	80,00	56,00					
Лук репчатый	8,00	7,00					
Морковь красная	40,00	32,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Вода питьевая	239,00	239,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					
ДС Рыба (треска), запеченная в молочном			70	8,8	1,7	2,3	60,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Треска	94,00	69,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,70	0,70					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Масло сливочное для смазывания противня	1,00	1,00					
ДС Картофельное пюре			120	2,6	4,1	20,2	123,8
Картофель	139,00	97,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Д компот из сухофруктов			150	0,6	0,0	18,7	72,2
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Котлета куриная			60	12,3	9,7	3,1	156,3
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	91,00	80,10					

Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	6,00	6,00					
Вода питьевая	12,00	12,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Салат из отварных овощей			80	1,5	8,1	8,1	109,8
Петрушка (зелень)	1,60	1,20					
Масло подсолнечное рафинированное	8,00	8,00					
Огурец консервированный без уксуса	18,00	14,00					
Горошек зеленый консервированный	14,00	8,00					
Лук репчатый	8,00	7,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,20	0,20					
Картофель	41,00	28,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День	15						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша рисовая молочная			170	3,7	7,0	22,9	168,1
Вода питьевая	56,00	56,00					
Крупа Рисовая	19,00	19,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	85,00	85,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из свежих помидоров с луком			40	0,3	3,0	1,4	33,7
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Томаты (грунтовые)	35,00	33,00					
Лук репчатый	7,00	5,00					
ДС Суп рыбный			200	9,0	1,9	13,0	104,1
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Треска	80,00	64,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Картофель	60,00	42,00					
Пшено	4,00	4,00					
Укроп	2,00	1,48					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					

Петрушка (корень)	4,00	3,00					
Вода питьевая	239,00	239,00					
ДС Жаркое по-домашнему			180	8,1	8,6	30,4	225,5
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Морковь красная	18,00	14,00					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Картофель	200,00	140,00					
Говядина 1-й категории блочная	44,00	40,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
Вода питьевая	36,00	36,00					
ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,	78,4
Вода питьевая	167,00	167,00					
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Оладьи из муки			130	10,0	13,3	54,6	378,6
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	65,00	65,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	60,00	60,00					
Яйцо куриное диетическое	0,00	13,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	4,00	4,00					
Соль иодированная	0,32	0,32					
Молоко сгущенное с сахаром			20	0,9	0,9	10,1	49,2
Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности	20,00	20,00					
Д Кисломолочный напиток			180	75,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День16

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша пшенная молочная			170	5,0	7,7	22,7	180,2
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	133,00	133,00					
Пшено	18,00	18,00					
Сахар-песок	4,00	4,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Напиток кофейный	2,56	2,56					
Золотой колос							
Сахар-песок	13,00	13,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Вода питьевая	56,00	56,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из кукурузы консервированной с р/м			40	1,0	1,1	2,7	25,0

Кукуруза консервированная	70,00	40,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			200	3,6	3,4	22,2	128,4
Петрушка (зелень)	2,40	1,20					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Картофель	80,00	56,00					
Вода питьевая	159,00	159,00					
Свекла	56,00	45,00					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Капуста белокочанная	80,00	64,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Соль йодированная	1,00	1,00					
Д Котлета рыбная			70	8,3	7,5	4,8	119,3
Треска	81,00	59,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,00	10,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,84	0,84					
Д Рагу овощное			120	3,2	3,8	16,5	108,7
Картофель	70,00	49,00					
Капуста белокочанная	38,00	31,00					
Морковь красная	36,00	29,00					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	36,00	36,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
Сахар-песок	12,00	12,00					
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Кнели мясные отварные			50	6,1	4,2	2,3	72,9
Яйцо куриное	0,06	2,50					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Говядина 1-й категории блочная	48,00	42,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
ДС Капуста тушеная			90	2,1	4,6	7,3	77,0
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	2,70	2,03					
Капуста белокочанная	108,00	86,00					
Морковь красная	14,00	11,00					
Томат-паста	1,00	1,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Лук репчатый	11,00	9,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,90	0,90					
ДС Ватрушка с творогом			50	7,3	5,5	30,4	200,9
Яйцо куриное	0,08	3,33					

Мука Пшеничная высшего сорта	31,00	31,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Соль йодированная	0,27	0,27					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	16,00	16,00					
Яйцо куриное	0,08	3,33					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Творог полужирный	17,00	16,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			180	5,0	5,8	12,4	124,9
Кефир жирный	180,00	175,00					
Сахарный сироп 100%	5,00	5,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День 17

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Запеканка творожная			120	16,7	11,2	19,3	245,5
Творог полужирный	84,00	83,00					
Яйцо куриное	0,15	6,00					
Крупа Манная	8,00	8,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	42,00	42,00					
Сахар-песок	8,00	8,00					
Виноград (изюм)	4,00	4,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,44	0,44					
Д Соус сметанный сладкий			20	0,7	1,5	3,2	28,8
Вода питьевая	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	5,00	5,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Какао на молоке			160	4,3	5,7	17,8	132,3
Какао-порошок	2,00	2,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	144,00	144,00					
Вода питьевая	22,00	22,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из свеклы с чесноком			40	0,7	2,0	5,5	41,8
Свекла	51,00	40,00					
Чеснок	1,00	1,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д Суп гороховый вегетарианский			200	6,4	2,1	21,2	124,7
Петрушка (зелень)	2,00	1,48					
Морковь красная	16,00	13,00					

Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Горох шлифованный	24,00	24,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,00	2,00					
Вода питьевая	238,00	238,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Картофель	40,00	28,00					
Плов из риса и мяса			160	11,4	9,9	25,8	240,9
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	13,00	11,00					
Томат-пюре	1,00	1,00					
Говядина 1 категории	80,00	73,00					
Крупа Рисовая	32,00	32,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль иодированная	1,60	1,60					
ДС Чай с сахаром			150	0,1	0,0	12,0	46,1
Чай черный байховый	0,50	0,50					
Сахар-песок	12,00	12,00					
Вода питьевая	138,00	138,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ			120	6,8	13,8	24,1	245,2
Картофель	123,00	86,00					
Масло сливочное несоленое	11,00	11,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	18,00	17,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	9,00	9,00					
Сыр Российский	9,00	9,00					
Яйцо куриное	0,29	11,57					
Соль иодированная	1,07	1,07					
Д Соус молочный			20	0,8	0,7	2,3	18,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,05	0,05					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	53,00	53,00					

Итого :

День 18

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша манная молочная			170	4,4	7,0	21,9	167,7
Крупа Манная	19,00	19,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Вода питьевая	56,00	56,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	85,00	85,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,43	0,43					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
Д Кофейный напиток с молоком			160	3,7	4,2	18,7	123,9
Вода питьевая	56,00	56,00					
Напиток кофейный Золотой колос	2,56	2,56					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120,00	120,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат картофельный с р/м			40	0,6	4,1	3,3	51,6

Картофель	16,00	11,00					
Горошек зеленый консервированный	18,00	11,00					
Огурцы (грунтовые)	15,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					

ДС Суп вермишелевый на мясном бульоне			200	2,4	0,3	18,3	80,8
--	--	--	-----	-----	-----	------	------

Макаронные изделия группы А	16,00	16,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Картофель	40,00	28,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,80	1,80					
Бульон мясной	238,00	238,00					

Д Суфле из отварного мяса запеченое			70	10,1	11,4	4,5	163,1
--	--	--	----	------	------	-----	-------

Говядина 1-й категории блочная	72,00	65,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	36,00	36,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,84	0,84					

ДС Капуста тушеная			120	2,7	5,5	9,4	95,2
---------------------------	--	--	-----	-----	-----	-----	------

Петрушка (зелень)	3,60	2,70					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Капуста белокочанная	144,00	115,00					
Морковь красная	18,00	14,00					
Томат-паста	1,00	1,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,20	1,20					
Лук репчатый	14,00	12,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					

Д компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	18,7	72,2
--------------------------------	--	--	-----	-----	-----	------	------

Сахар-песок	12,00	12,00					
Смесь сухофруктов	10,00	10,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
----------------	---------------	--------------	--------------	----------	----------	----------	-------------

Д Сельдь вымоченная			20	2,3	0,8	0,0	17,0
Сельдь атлантическая среднесоленая	35,00	20,00					

ДС Винегрет с р/м			120	2,4	8,1	13,5	133,7
--------------------------	--	--	-----	-----	-----	------	-------

Морковь красная	23,00	18,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,30	0,30					
Горошек зеленый консервированный	14,00	9,00					
Огурец консервированный без уксуса	23,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	8,00	8,00					
Петрушка (зелень)	1,20	0,89					
Картофель	55,00	38,00					
Свекла	37,00	30,00					
Лук репчатый	7,00	6,00					

Вафли с фруктовой начинкой			17	1,6	4,7	10,0	88,1
-----------------------------------	--	--	----	-----	-----	------	------

Вафли с фруктовой начинкой	17,00	17,00					
----------------------------	-------	-------	--	--	--	--	--

ДС Чай с сахаром			180	0,1	0,0	14,0	53,8
Чай черный байховый	0,59	0,59					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный	53,00	53,00					
Молодецкий							

Итого :

День	19						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Омлет натуральный			100	6,8	9,0	3,1	120,0
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	60,00	60,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,25	0,25					
Яйцо куриное диетическое	1,00	50,00					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
ДС Салат из зеленого горошка			40	1,1	1,1	2,8	25,4
Горошек зеленый консервированный	68,00	41,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			160	1,0	0,0	15,8	68,8
Сок яблочный прямого отжима	160,00	160,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови с яблоками			40	0,4	1,0	4,2	27,0
Морковь красная	35,00	28,00					
Яблоки	16,00	11,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			200	4,0	3,5	23,8	136,3
Фасоль	4,00	4,00					
Свекла	80,00	64,00					
Картофель	80,00	56,00					
Лук репчатый	8,00	7,00					
Морковь красная	40,00	32,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Вода питьевая	239,00	239,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					
Д Суфле из печени			70	9,8	5,1	3,8	101,2
Печень Говяжья	70,00	58,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	4,00	4,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	21,00	21,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			100	5,8	5,3	31,3	187,4

Крупа Гречневая ядрица	46,00	46,00					
Масло сливочное несоленное	5,00	5,00					
Вода питьевая	69,00	69,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,00	1,00					
ДС Отвар шиповника			150	0,5	0,0	19,0	78,4
Шиповник (сухой)	15,00	15,00					
Вода питьевая	167,00	167,00					
Сахар-песок	10,00	10,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Оладьи с яблоками			130	8,7	14,3	51,7	371,5
Мука Пшеничная высшего сорта	57,00	57,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	62,00	62,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
Яйцо куриное диетическое	0,00	6,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	17,00	12,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	6,00	6,00					
Масло сливочное несоленное	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,32	0,32					
Джем			20	0,1	0,0	13,8	53,0
Джем из абрикосов	20,00	20,00					
Д Кисломолочный напиток			180	5,0	5,8	7,4	106,2
Ряженка 3,2% жирности	183,00	180,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			53	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный	53,00	53,00					
Молодецкий							

Итого :

День 20	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1			120	17,9	11,9	16,5	245,6
ДС Суфле творожное							
Творог полужирный	89,00	88,00					
Крупа Манная	9,00	9,00					
Яйцо куриное	0,30	12,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	26,00	26,00					
Сахар-песок	8,00	8,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Молоко сгущенное с сахаром			20	0,8	0,9	10,1	49,2
Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности	20,00	20,00					
ДС Сыр порционный			8	1,9	2,4	0,0	29,7
Сыр Российский	9,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			160	0,1	0,0	13,0	49,9
Чай черный байховый	0,53	0,53					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	147,00	147,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			170	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	194,00	170,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты с яблоком и морковью			40	0,5	3,0	2,7	39,7
Капуста белокочанная	24,00	19,00					

Морковь красная	13,00	10,00					
Яблоки	10,00	9,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,10	0,10					
Д суп овощной со сметаной			200	2,7	4,2	14,9	105,7
Сметана 15% жирности	8,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Морковь красная	16,00	13,00					
Лук репчатый	9,00	7,00					
Картофель	80,00	45,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,20					
Горошек зеленый консервированный	16,00	10,00					
Капуста белокочанная	78,00	63,00					
Соль йодированная	1,00	1,00					
ТИ Кнели рыбные отварные (треска)			70	7,9	1,2	3,8	57,9
Треска	77,00	56,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	21,00	21,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,35	0,35					
Яйцо куриное	0,07	2,80					
ДС Картофельное пюре			120	2,6	4,1	20,2	123,8
Картофель	139,00	97,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
ДС Сок из плодов и ягод свежих			150	0,9	0,0	14,9	64,5
Сок яблочный прямого отжима	150,00	150,00					

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Бурячок			80	1,3	7,1	7,3	96,9
Масло подсолнечное рафинированное	7,00	7,00					
Лук репчатый	5,00	4,00					
Яблоки	15,00	14,00					
Свекла	46,00	37,00					
Горошек зеленый консервированный	31,00	20,00					
ДС Котлета мясная			60	5,8	6,7	3,1	96,1
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	5,00	5,00					
Говядина 1-й категории блочная	49,00	45,00					
Лук репчатый	6,00	5,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Вода питьевая	11,00	11,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Соль йодированная	0,36	0,36					
Пирожок печеный с яйцом и зеленым луком			50	5,1	4,5	16,3	127,0
Мука Пшеничная высшего сорта	20,00	20,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,00	10,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Яйцо куриное	0,08	3,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Яйцо куриное	0,38	15,00					
Лук зеленый (перо)	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Яйцо куриное	0,03	1,00					

Масло сливочное для смазывания противня	1,00	1,00					
ДС Чай с сахаром			180	0,1	0,0	14,0	53,8
Чай черный байховый	0,59	0,59					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Вода питьевая	166,00	166,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			38	2,1	0,4	16,5	75,6
Хлеб Целебный	38,00	38,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			50	3,9	1,5	27,2	132,5
Хлеб пшеничный Молодецкий	50,00	50,00					
Итого :							