

«РАЗРАБОТАНО»

«20» 04 2017г.

Начальник

Управления образования

администрации городского

округа Мытищи Московской области



Н.М. Гречаная

«УТВЕРЖДЕНО»

«20» 04 2017г.

Заведующий

муниципального автономного

дошкольного образовательного

учреждения комбинированного

вида детский сад № 50 «Зоренька»



М.В. Гогина

**Типовой рацион питания
на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского
округа Мытищи Московской области**

Разработчик:

сектор питания Управления

образования городского

округа Мытищи

Группа Д/с 3-7 лет

День 1

Завтрак 1

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ			200	12,2	18,4	51,3	408,7
Макаронные изделия группы А	69,00	69,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Сыр Российский	21,00	20,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,60	0,60					
Масло сливочное для смазывания противня	6,00	6,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Вода питьевая	70,00	70,00					
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					

Итого :

Завтрак 2

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед

	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			60	1,0	2,1	6,4	46,4
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Рассольник со сметаной на м/б			250	3,4	6,3	22,1	156,1
Картофель	100,00	70,00					
Крупа Перловая	8,00	8,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Огурцы соленые	30,00	18,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Запеканка картофельная с отварным			200	13,9	12,3	31,0	285,9
Картофель	210,00	147,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Яйцо куриное	0,25	10,00					
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Соль йодированная	2,00	2,00					
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					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Запеканка капустная			160	11,1	14,4	9,6	209,4
Яйцо куриное	1,64	65,64					
Масло сливочное несоленное	7,00	7,00					
Капуста белокочанная	160,00	128,00					
Сметана 15% жирности	4,00	4,00					
Сухари панировочные	4,00	4,00					
Соль йодированная	1,56	1,56					
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			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово- ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День 2

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Вермишель отварная в молоке жидкая			220	7,0	10,5	28,1	228,8
Макаронные изделия группы А	22,00	22,00					
Молоко стерилизованное	165,00	165,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	4,00	4,00					
Масло сливочное несоленное	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					

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 помидоров и огурцов с р/м			60	0,5	4,1	2,0	46,1
Томаты (грунтовые)	39,00	33,00					
Огурцы (грунтовые)	17,00	16,00					
Петрушка (зелень)	1,80	1,32					
Лук зеленый (перо)	9,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Суп гороховый вегетарианский			250	8,0	2,2	26,4	152,1
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,50	2,50					
Масло сливочное несоленное	2,00	2,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Петрушка (зелень)	2,50	1,85					

Горох шлифованный	30,00	30,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Картофель	50,00	35,00					
ДС Котлета куриная			80	16,5	13,3	4,1	212,4
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	122,00	107,4					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	8,00	8,00					
Вода питьевая	15,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сырники запеченные творожные			160	30,1	18,6	24,2	388,4
Мука Пшеничная высшего сорта	14,00	14,00					
Сахар-песок	9,00	9,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Яйцо куриное	0,43	17,39					
Творог полужирный	157,00	155,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	5,00	5,00					
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			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					

Итого :

День 3

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			220	6,2	11,2	29,2	245,3
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	165,00	165,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	22,00	22,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					

Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00
Сахар-песок	16,00	16,00
Вода питьевая	70,00	70,00

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты белокочанной и Морковь красная	24,00	19,00	60	1,0	4,1	3,4	53,2
Капуста белокочанная	49,00	39,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			250	4,5	4,7	27,5	163,4
Лук репчатый	10,00	8,00					
Свекла	70,00	56,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Соль иодированная	2,50	2,50					
ДС Рыба (треска), запеченная в молочном			80	10,0	2,6	2,5	74,5
Треска	108,00	79,00					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Ежики			160	13,1	8,0	13,6	182,0
Говядина 1 категории	101,00	92,00					
Крупа Рисовая	17,00	17,00					
Яйцо куриное	0,15	6,26					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Соль иодированная	0,84	0,84					
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			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					

Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День	4						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша гречневая молочная			220	6,8	10,1	31,9	236,9
Крупа Гречневая ядрица	29,00	29,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Д Какао на молоке			200	5,5	7,5	21,5	165,6
Какао-порошок	3,30	3,30					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	180,00	180,00					
Вода питьевая	28,00	28,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из зеленого горошка			60	1,6	1,2	4,2	33,4
Горошек зеленый консервированный	102,00	61,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
ДС Суп рыбный			250	11,2	2,0	16,2	125,9
Пшено	5,00	5,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Петрушка (корень)	5,00	3,75					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Треска	100,00	80,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Картофель	75,00	52,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Укроп	2,50	1,85					
ДС Котлета мясная			80	7,7	10,0	3,7	135,1
Лук репчатый	8,00	6,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	6,00	6,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Говядина 1-й категории блочная	66,00	60,00					
Вода питьевая	14,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль иодированная	0,96	0,96					
Д Рис отварной			150	3,6	6,9	37,4	228,1
Крупа Рисовая	51,00	51,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2

Вода питьевая	223,00	223,00
Сахар-песок	13,00	13,00
Шиповник (сухой)	20,00	20,00

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из отварных овощей			160	3,0	16,2	16,3	219,9
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,40	0,40					
Петрушка (зелень)	3,20	2,40					
Морковь красная	40,00	32,00					
Масло подсолнечное рафинированное	16,00	16,00					
Горошек зеленый консервированный	27,00	16,00					
Огурец консервированный без уксуса	35,00	28,00					
Лук репчатый	16,00	13,00					
Картофель	81,00	57,00					
ДС Пирожок печеный с яблоком			70	6,0	7,2	38,7	244,9
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Яйцо куриное	0,17	7,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Яблоки	21,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,17	0,17					
Мука Пшеничная высшего сорта	42,00	42,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	21,00	21,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	204	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1							
ДС Запеканка творожная			160	22,4	15,3	26,1	331,7
Творог полужирный	112,00	111,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Крупа Манная	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	56,00	56,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Виноград (изюм)	5,00	5,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,59	0,59					
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					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					

Вода питьевая 184,00 184,00

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из отварной свеклы с яблоком			60	1,0	2,1	6,4	46,4
Свекла	67,00	55,00					
Яблоки	4,00	3,00					
Петрушка (зелень)	2,40	1,80					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Щи вегетарианские со сметаной			250	2,5	6,2	13,0	115,2
Капуста белокочанная	62,00	50,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Картофель	54,00	38,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Д Суфле рыбное			80	9,55	6,2	8,0	124,8
Треска	83,00	60,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	13,00	13,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	27,00	27,00					
Яйцо куриное	0,17	6,93					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль иодированная	0,80	0,80					
ДС Картофель и овощи, тушеные в соусе			150	3,7	5,2	27,9	167,4
Картофель	140,00	105,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Петрушка (корень)	6,60	4,50					
Лук репчатый	14,00	12,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Горошек зеленый консервированный	19,00	12,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Вода питьевая	14,00	14,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	1,00	1,00					
Морковь красная	2,00	1,00					
Лук репчатый	1,00	1,00					
Петрушка (корень)	1,20	0,90					
Томат-пюре	15,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Сахар-песок	0,00	0,00					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Оладьи с яблоками			140	9,5	16,5	56,5	413,7
Мука Пшеничная высшего сорта	62,00	62,00					

Молоко стерилизованное 3,2% жирности	67,00	67,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	18,00	13,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,35	0,35					
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			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктовой-ягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :							
День 6							
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша рисовая молочная			220	4,8	9,4	29,7	221,5
Вода питьевая	73,00	73,00					
Крупа Рисовая	24,00	24,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	70,00	70,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Напиток кофейный	3,20	3,20					
Золотой колос							

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			60	0,7	4,1	5,9	61,9
Морковь красная	70,00	56,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Суп-лапша на курином бульоне			250	2,0	0,2	14,3	63,3
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Бульон куриный	262,00	262,00					

Картофель	25,00	18,00					
Макаронные изделия группы А	12,00	12,00					
ДС Суфле из отварной курицы			70	14,3	12,8	3,4	194,7
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	27,00	27,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,84	0,84					
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	94,00	83,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Сосиска с капустой тушеной			160	5,8	9,2	9,0	143,7
Капуста белокочанная	127,00	102,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Петрушка (зелень)	6,43	3,21					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Колбаски (сосиски) детские	32,00	31,00					
Соль иодированная	1,61	1,61					
ДС Булочка печеная			70	6,2	7,4	33,4	226,7
Сахар-песок	4,00	4,00					
Яйцо куриное	0,21	8,40					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	21,00	21,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	41,00	41,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					

Итого :

День	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1			160	23,8	16,1	22,4	330,9
ДС Суфле творожное							
Творог полужирный	118,00	117,00					
Крупа Манная	12,00	12,00					
Яйцо куриное	0,40	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	35,00	35,00					

Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
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 Какао на молоке			200	5,5	7,5	21,5	165,6
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	180,00	180,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					
Какао-порошок	3,30	3,30					
Вода питьевая	28,00	28,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из огурцов с р/м			60	0,5	4,1	1,9	45,3
Огурцы (грунтовые)	60,00	57,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,22					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д суп овощной со сметаной			250	3,5	5,5	18,4	132,9
Капуста белокочанная	98,00	78,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Морковь красная	20,00	16,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Горошек зеленый консервированный	20,00	12,00					
Картофель	100,00	56,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная	2,50	2,50					
ДС Кнели мясные отварные			80	9,8	6,8	3,6	117,4
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	32,00	32,00					
Яйцо куриное	0,10	4,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Говядина 1-й категории блочная	76,00	68,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
ДС Макароны отварные с маслом			130	5,1	5,6	34,9	201,4
Макаронные изделия группы А	47,00	47,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,30	1,30					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Рыба отварная под омлетом			60	17,9	3,7	1,3	70,2
Треска	60,00	44,00					
Яйцо куриное	0,47	19,22					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	11,00	11,00					

Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Соль йодированная	0,47	0,47					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ			100	1,9	6,1	9,4	98,9
Картофель	37,00	26,00					
Огурцы соленые	21,00	17,00					
Лук репчатый	19,00	16,00					
Горошек зеленый консервированный	23,00	15,00					
Масло подсолнечное рафинированное	6,00	6,00					
Морковь красная	26,00	22,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :							
День 8							
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша молочная Дружба			220	4,9	9,5	30,0	223,9
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Крупа Рисовая	11,00	11,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Пшено	14,00	14,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :							
Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

Итого :							
Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из капусты белокочанной и			60	1,0	4,1	3,4	53,2
Морковь красная	24,00	19,00					
Капуста белокочанная	49,00	39,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
ДС Суп фасолевый на м/б			250	8,5	4,2	32,7	190,3
Фасоль	30,00	30,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Укроп	2,50	1,88					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					

Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Бульон мясной	298,00	298,00					
ДС Запеканка картофельная с отварным			200	13,9	12,3	31,0	285,9
Лук репчатый	12,00	10,00					
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Картофель	210,00	147,00					
Яйцо куриное	0,25	10,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,00	22,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная	2,00	2,00					
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			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Сахар-песок	13,00	13,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					
Вода питьевая	223,00	223,00					

<i>Итого :</i>							
Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Гуляш			60	9,7	8,8	5,8	142,8
Мука Пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
Говядина 1 категории	81,00	73,00					
Морковь красная	26,00	21,00					
Лук репчатый	13,00	10,00					
Вода питьевая	25,00	25,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Томат-паста	3,00	3,00					
Соль йодированная	0,43	0,43					
Д Рис отварной			120	2,9	5,2	30,1	180,2
Крупа Рисовая	41,00	41,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,20	1,20					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

<i>Итого :</i>							
День	9						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Омлет натуральный			100	6,9	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					
Д колбаски детские (сосиски)			35	3,9	8,0	0,6	93,1
Колбаски (сосиски) детские	36,00	35,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0

Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00
Сахар-песок	16,00	16,00
Вода питьевая	70,00	70,00
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,0	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Морковь тертая с яблоком и сахаром			60	0,6	0,1	6,7	28,8
Морковь красная	56,00	45,00					
Яблоки	20,00	14,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			250	4,9	4,8	29,6	173,3
Фасоль	5,00	5,00					
Свекла	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	50,00	40,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,25					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Котлеты рыбные с капустой и морковью			80	8,6	10,1	5,4	146,5
Морковь красная	22,00	17,00					
Лук репчатый	19,00	16,00					
Капуста белокочанная	22,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Сметана 15% жирности	20,00	20,00					
Треска	67,00	49,00					
Сыр Российский	6,00	6,00					
Сухари панировочные	2,00	2,00					
Соль иодированная	0,40	0,40					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Оладьи из муки			140	10,6	14,4	58,7	407,3
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	70,00	70,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	64,00	64,00					
Яйцо куриное диетическое	0,35	14,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	4,00	4,00					

Соль йодированная	0,35	0,35					
Джем			20	0,1	0,0	13,8	53,0
Джем из абрикосов	20,00	20,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День10

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Вермишель отварная в молоке жидкая			220	7,0	10,5	28,1	228,8
Макаронные изделия группы А	22,00	22,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	165,00	165,00					
Сахар-песок	4,00	4,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

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			60	1,1	6,5	4,7	81,7
Икра кабачковая	65,00	61,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Укроп	0,60	0,24					
ДД Рассольник со сметаной на курином			250	3,5	6,7	22,2	160,3
Сметана 15% жирности	12,00	12,00					
Крупа Перловая	8,00	8,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	13,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Огурцы соленые	30,00	18,00					
Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная	5,00	4,00					
Бульон куриный	298,00	298,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Соль йодированная	2,25	2,25					
ДС Суфле из отварной курицы			70	14,3	12,8	3,4	197,7
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	27,00	27,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	3,00	3,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,84	0,84					
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	94,00	83,00					

Яйцо куриное диетическое	0,00	7,00					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное	44,00	44,00					
3,2% жирности							
Масло сливочное	4,00	4,00					
несоленое							
Соль йодированная с	1,50	1,50					
пониженным содержанием							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка	10,00	10,00					
витаминизированног							
Концентрат напитка	10,00	10,00					
витаминизированног							
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Печень по-строгановски			60	7,5	2,6	1,5	60,4
Лук репчатый	8,00	6,00					
Печень Говяжья	58,00	52,00					
Сметана 15% жирности	6,00	6,00					
Соль йодированная с	0,60	0,60					
пониженным содержанием							
Морковь красная	13,00	10,00					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			100	5,8	5,3	31,3	187,4
Крупа Гречневая ядрица	46,00	46,00					
Масло сливочное	5,00	5,00					
несоленое							
Вода питьевая	69,00	69,00					
Соль йодированная с	1,00	1,00					
пониженным содержанием							
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье	25,00	25,00					
витаминизированное							
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодецкий							

Итого :

День 11

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша пшеничная молочная			220	6,5	10,6	29,8	240,9
Молоко пастеризованное	172,00	172,00					
3,2 % жирности							
Пшено	24,00	24,00					
Масло сливочное	6,00	6,00					
несоленое							
Сахар-песок	5,00	5,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,0	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого	190,00	190,00					
отжима							

Итого :

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

ДС Салат из капусты с яблоком и морковью			60	0,8	4,0	4,2	55,5
Капуста белокочанная	36,00	29,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Яблоки	16,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			250	4,5	472	27,5	163,4
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Свекла	70,00	56,00					
Картофель	100,00	70,00					
Капуста белокочанная	100,00	80,00					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Соль иодированная	2,50	2,50					
Д Тефтели из рыбы			70	6,9	4,2	6,9	91,7
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	25,00	25,00					
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					
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			130	5,1	5,6	34,9	201,4
Макаронные изделия группы А	47,00	47,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,30	1,30					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Сахар-песок	13,00	13,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					
Вода питьевая	223,00	223,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плов из риса и мяса			160	11,4	9,9	25,8	240,9
Лук репчатый	13,00	11,00					
Говядина 1 категории	80,00	73,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Крупа Рисовая	32,00	32,00					
Томат-пюре	1,00	1,00					
Соль иодированная	1,60	1,60					
Д Пирожок печеный с капустой			70	5,2	6,3	25,3	179,3
Мука Пшеничная высшего сорта	31,00	31,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	15,00	15,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Масло сливочное несоленое	1,00	1,00					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Капуста белокочанная	27,00	21,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					

Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,17	0,17					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,14	0,14					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День 12							
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"			220	6,2	11,2	29,2	154,0
Вода питьевая	0,00	0,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	165,00	165,00					
Овсяные хлопья "Геркулес"	22,00	22,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Вода питьевая	70,00	70,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови с яблоками			60	0,6	2,0	6,7	46,7
Морковь красная	52,00	42,00					
Яблоки	23,00	16,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
ДС Суп картофельный на м/б			250	3,0	4,3	26,4	149,6
Картофель	175,00	122,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	5,00	5,00					
Петрушка (зелень)	5,00	3,75					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Голубцы ленивые с отварным мясом			220	12,7	14,8	22,5	274,6
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,20	2,20					
Крупа Рисовая	18,00	18,00					
Бульон мясной	19,00	19,00					
Говядина 1-й категории блочная	77,00	69,00					
Капуста белокочанная	198,00	158,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					

Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Сметана 15% жирности	11,00	11,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

<i>Полдник</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Котлета мясная			60	6,0	6,6	3,9	100,3
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	5,00	5,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Лук репчатый	6,00	5,00					
Говядина 1-й категории блочная	49,00	45,00					
Вода питьевая	11,00	11,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Соль йодированная	0,72	0,72					
Д Свекла тушеная			100	2,0	3,1	12,3	81,8
Лук репчатый	14,00	12,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	0,67	0,50					
Свекла	131,00	103,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,50	0,50					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День 13

<i>Завтрак 1</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша молочная Дружба			220	4,9	9,5	30,0	223,9
Пшено	14,00	14,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Крупа Рисовая	11,00	11,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
Масло сливочное несоленое			8	0,1	6,6	0,1	59,8
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Какао на молоке			200	5,4	7,1	22,5	166,3
Какао-порошок	2,50	2,50					
Сахар-песок	14,00	14,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	180,00	180,00					
Вода питьевая	28,00	28,00					

Итого :

<i>Завтрак 2</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,0	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из сырых овощей			60	0,7	4,1	2,5	48,6
Капуста белокочанная	24,00	19,00					
Томаты (грунтовые)	16,00	15,00					
Огурцы (грунтовые)	16,00	15,00					
Морковь красная	11,00	9,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Бульон куриный с grenками			250	1,7	0,2	11,3	54,4
Бульон куриный	234,00	234,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	28,00	14,00					
Морковь красная	28,00	23,00					
Соль иодированная	1,89	1,89					
Д Курица отварная			70	13,9	8,8	0,0	144,7
Цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные	106,00	94,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,84	0,84					
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			150	8,7	8,4	47,0	284,8
Крупа Гречневая ядрица	69,00	69,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Вода питьевая	104,00	104,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Сельдь вымоченная			30	3,4	1,2	0,0	25,5
Сельдь атлантическая среднесоленая	52,00	30,00					
ДС Винегрет с р/м			130	2,6	9,1	14,6	148,1
Свекла	40,00	32,00					
Петрушка (зелень)	1,30	0,96					
Масло подсолнечное рафинированное	9,00	9,00					
Огурец консервированный без уксуса	25,00	20,00					
Картофель	60,00	42,00					
Горошек зеленый консервированный	16,00	9,00					
Морковь красная	25,00	20,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,32	0,32					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День	14						
<i>Завтрак 1</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Пудинг творожный запеченный			160	22,6	15,2	22,5	318,2
Творог полужирный	112,00	110,00					
Крупа Манная	11,00	11,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Яйцо куриное диетическое	0,30	12,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	56,00	56,00					
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					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

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

Итого :

<i>Обед</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из огурцов с р/м			60	0,5	4,1	1,9	45,3
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Огурцы (грунтовые)	60,00	57,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,22					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			250	4,9	4,8	29,6	173,3
Фасоль	5,00	5,00					
Свекла	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	50,00	40,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,25					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
ДС Рыба (треска), запеченная в молочном			80	10,0	2,6	2,5	74,5
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,80	0,80					
Масло сливочное для смазывания противня	2,00	2,00					
Треска	108,00	79,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	23,00	23,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Сахар-песок	16,00	16,00					

Смесь сухофруктов	14,00	14,00
Вода питьевая	196,00	196,00

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Котлета куриная			60	12,5	9,6	4,1	161,4
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			100	1,9	10,1	10,3	137,8
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,25	0,25					
Масло подсолнечное рафинированное	10,00	10,00					
Морковь красная	25,00	20,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Горошек зеленый консервированный	17,00	10,00					
Огурец консервированный без уксуса	22,00	18,00					
Петрушка (зелень)	2,00	1,50					
Картофель	51,00	36,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День15

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша рисовая молочная			220	4,8	9,4	29,7	221,5
Сахар-песок	7,00	7,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Крупа Рисовая	24,00	24,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из свежих помидоров с луком			60	0,4	4,1	2,2	46,4
Томаты (грунтовые)	53,00	50,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
ДС Суп рыбный			250	11,2	2,0	16,2	125,9

Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Треска	100,00	80,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Лук репчатый	12,00	10,00					
Петрушка (корень)	5,00	3,75					
Морковь красная	20,00	16,00					
Картофель	75,00	52,00					
Пшено	5,00	5,00					
Укроп	2,50	1,85					
ДС Жаркое по-домашнему			220	9,8	9,3	37,3	264,3
Лук репчатый	22,00	18,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Картофель	244,00	172,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Говядина 1-й категории блочная	53,00	48,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,20	2,20					
Вода питьевая	44,00	44,00					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Вода питьевая	223,00	223,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					
Сахар-песок	13,00	13,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Оладьи из муки			140	10,6	14,4	58,7	407,3
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	70,00	70,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	64,00	64,00					
Яйцо куриное диетическое	0,35	14,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	4,00	4,00					
Соль иодированная	0,35	0,35					
Молоко сгущенное с сахаром			20	0,8	0,9	10,1	49,2
Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности	20,00	20,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День16

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Каша пшенная молочная			220	6,5	10,6	29,8	240,9
Пшено	24,00	24,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	172,00	172,00					
Сахар-песок	5,00	5,00					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0

Вода питьевая	70,00	70,00
Сахар-песок	16,00	16,00
Напиток кофейный	3,20	3,20
Золотой колос		
Молоко стерилизованное	150,00	150,00
3,2% жирности		

Итого :

<i>Завтрак 2</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Плоды свежие			180	0,7	0,0	19,2	78,2
Яблоки	205,00	180,00					

Итого :

<i>Обед</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Салат из кукурузы консервированной с р/м			60	1,6	1,2	4,1	33,0
Кукуруза консервированная	105,00	60,00					
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Д Борщ со сметаной вегетарианский			250	4,5	4,7	27,5	163,4
Капуста белокочанная	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Свекла	70,00	56,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Вода питьевая	198,00	198,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					
Соль иодированная	2,50	2,50					
Д Котлета рыбная			80	9,8	8,5	7,5	146,5
Треска	93,00	68,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	8,00	8,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	12,00	12,00					
Яйцо куриное диетическое	0,10	4,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,96	0,96					
Д Рагу овощное			150	4,0	4,7	20,5	136,8
Картофель	87,00	61,00					
Капуста белокочанная	48,00	38,00					
Морковь красная	45,00	36,00					
Лук репчатый	22,00	19,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	44,00	44,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Сахар-песок	16,00	16,00					
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

<i>Полдник</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Сосиска с капустой тушеной			160	5,8	9,2	9,0	143,7
Морковь красная	19,00	15,00					
Колбаски (сосиски) детские	32,00	31,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					

Петрушка (зелень)	6,43	3,21					
Капуста белокочанная	127,00	102,00					
Соль иодированная	1,61	1,61					
Кисломолочный напиток с сахаром			200	5,4	6,2	13,9	136,9
Кефир жирный	200,00	194,00					
Сахарный сироп 100%	6,00	6,00					
ДС Ватрушка с творогом			70	10,3	8,4	42,7	289,2
Молоко пастеризованное	22,00	22,00					
3,2 % жирности							
Сахар-песок	4,00	4,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Масло сливочное	3,00	3,00					
несоленое							
Яйцо куриное	0,12	4,67					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Соль иодированная	0,37	0,37					
Творог полужирный	23,00	22,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	44,00	44,00					
Масло сливочное	2,00	2,00					
несоленое							
Яйцо куриное	0,12	4,67					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный	72,00	72,00					
Молодецкий							

Итого :

День	17						
Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Запеканка творожная			160	22,4	15,3	26,1	331,7
Творог полужирный	112,00	111,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Крупа Манная	11,00	11,00					
Молоко стерилизованное	56,00	56,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	11,00	11,00					
Виноград (изюм)	5,00	5,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,59	0,59					
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	14,00	14,00					
3,2% жирности							
Сахар-песок	1,00	1,00					
Какао на молоке			200	5,4	7,1	22,5	166,3
Сахар-песок	14,00	14,00					
Молоко стерилизованное	180,00	180,00					
3,2% жирности							
Вода питьевая	28,00	28,00					
Какао-порошок	2,50	2,50					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,0	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из свеклы с чесноком			60	1,1	2,1	7,6	51,4
Свекла	77,00	60,00					
Чеснок	1,00	1,00					
Сахар-песок	1,00	1,00					

Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д Суп гороховый вегетарианский			250	8,0	2,2	26,4	152,1
Лук репчатый	12,00	10,00					
Петрушка (зелень)	2,50	1,85					
Морковь красная	20,00	16,00					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Горох шлифованный	30,00	30,00					
Вода питьевая	298,00	298,00					
Картофель	50,00	35,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,50	2,50					
Плов из риса и мяса			220	15,6	14,1	35,6	335,8
Лук репчатый	18,00	15,00					
Крупа Рисовая	44,00	44,00					
Морковь красная	28,00	22,00					
Говядина 1 категории	110,00	100,00					
Томат-пюре	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	6,00	6,00					
Соль иодированная	2,20	2,20					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ			200	0,0	0,0	14,0	76,0
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Концентрат напитка витаминизированног	10,00	10,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					
Вода питьевая	200,00	200,00					

Итого :

<i>Полдник</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ			140	7,7	16,1	27,8	283,7
Картофель	143,00	100,00					
Масло сливочное несоленое	13,00	13,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	21,00	20,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
Сыр Российский	11,00	10,00					
Яйцо куриное	0,34	13,50					
Соль иодированная	1,25	1,25					
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					
Печенье витаминизированное			25	5,1	2,9	16,5	117,5
Печенье витаминизированное	25,00	25,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

<i>День</i>	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Завтрак 1							
ДС Каша манная молочная			220	5,6	9,5	28,5	221,1
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Вода питьевая	73,00	73,00					
Сахар-песок	7,00	7,00					
Крупа Манная	24,00	24,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110,00	110,00					

Соль йодированная с пониженным содержанием	0,55	0,55					
ДС Сыр порционный			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
Д Кофейный напиток с молоком			200	4,6	5,3	23,1	154,0
Вода питьевая	70,00	70,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	150,00	150,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Напиток кофейный Золотой колос	3,20	3,20					

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			60	1,0	6,1	5,1	78,0
Картофель	25,00	17,00					
Горошек зеленый консервированный	28,00	17,00					
Огурцы (грунтовые)	22,00	21,00					
Масло подсолнечное рафинированное	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
ДС Суп вермишелевый на мясном бульоне			250	3,1	0,3	22,9	100,9
Макаронные изделия группы А	20,00	20,00					
Картофель	50,00	35,00					
Бульон мясной	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Морковь красная	20,00	16,00					
Д Суфле из отварного мяса запеченое			80	11,7	13,5	5,5	192,3
Говядина 1-й категории блочная	82,00	75,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	42,00	42,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	5,00	5,00					
Яйцо куриное диетическое	0,20	8,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,96	0,96					
ДС Капуста тушеная			150	3,4	8,2	12,2	132,8
Петрушка (зелень)	4,50	3,38					
Мука Пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
Капуста белокочанная	180,00	144,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Морковь красная	22,00	18,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Лук репчатый	18,00	15,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Сельдь вымоченная			30	3,4	1,2	0,0	25,5
Сельдь атлантическая среднесоленая	52,00	30,00					
ДС Винегрет с р/м			130	2,6	9,1	14,6	148,1
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,32	0,32					
Петрушка (зелень)	1,30	0,96					

Масло подсолнечное рафинированное	9,00	9,00					
Свекла	40,00	32,00					
Огурец консервированный без уксуса	25,00	20,00					
Горошек зеленый консервированный	16,00	9,00					
Лук репчатый	8,00	6,00					
Морковь красная	25,00	20,00					
Картофель	60,00	42,00					
Вафли с фруктовойгодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			48	2,7	0,5	20,8	95,5
Хлеб Целебный	48,00	48,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

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	1,25	50,00					
Д колбаски детские (сосиски)			35	3,9	8,0	0,6	93,1
Колбаски (сосиски) детские	36,00	35,00					
ДС Салат из зеленого горошка			40	1,1	1,1	2,8	25,4
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	1,00					
Горошек зеленый консервированный	68,00	41,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					

Итого :

Завтрак 2	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Сок из плодов и ягод свежих			190	1,1	0,2	18,8	81,7
Сок яблочный прямого отжима	190,00	190,00					

Итого :

Обед	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Салат из моркови с яблоками			60	0,6	2,0	6,7	46,7
Морковь красная	52,00	42,00					
Яблоки	23,00	16,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Масло подсолнечное рафинированное	2,00	2,00					
Д Свекольник вегетарианский со сметаной			250	4,9	4,8	29,6	173,3
Фасоль	5,00	5,00					
Свекла	100,00	80,00					
Картофель	100,00	70,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Морковь красная	50,00	40,00					
Томат-паста	2,00	2,00					
Масло сливочное несоленое	3,00	3,00					
Петрушка (зелень)	3,00	2,25					
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					

Вода питьевая	298,00	298,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	2,25	2,25					
Д Суфле из печени			80	11,3	5,5	4,6	114,6
Печень Говяжья	80,00	66,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	5,00	5,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	24,00	24,00					
Яйцо куриное	0,20	8,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	2,00	2,00					
ДС Каша гречневая рассыпчатая			150	8,7	8,4	47,0	284,8
Крупа Гречневая ядрица	69,00	69,00					
Масло сливочное несоленое	8,00	8,00					
Вода питьевая	104,00	104,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
ДС Отвар шиповника			200	0,6	0,0	24,9	103,2
Сахар-песок	13,00	13,00					
Вода питьевая	223,00	223,00					
Шиповник (сухой)	20,00	20,00					

Итого :

Полдник	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
Д Оладьи с яблоками			140	9,5	16,5	56,5	413,7
Мука Пшеничная высшего сорта	62,00	62,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	67,00	67,00					
Сахар-песок	6,00	6,00					
Яйцо куриное диетическое	0,18	7,00					
Дрожжи прессованные	2,00	2,00					
Яблоки	18,00	13,00					
Сахар-песок	3,00	3,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	7,00	7,00					
Масло сливочное несоленое	7,00	7,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,35	0,35					
Джем			20	0,1	0,0	13,8	53,0
Джем из абрикосов	20,00	20,00					
Вафли с фруктовойягодными начинками			21	1,9	5,8	12,2	108,8
Вафли с фруктово-ягодными начинками	21,00	21,00					
Д Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,2	118,0
Ряженка 3,2% жирности	203,00	200,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					

Итого :

День
 20

Завтрак 1	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц
ДС Суфле творожное			160	23,8	16,1	22,4	330,9
Творог полужирный	118,00	117,00					
Крупа Манная	12,00	12,00					
Яйцо куриное	0,40	16,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	35,00	35,00					
Сахар-песок	11,00	11,00					
Масло сливочное для смазывания противня	3,00	3,00					
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			10	2,3	3,0	0,0	37,1
Сыр Российский	11,00	10,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					

Сахар-песок	16,00	16,00
Вода питьевая	184,00	184,00

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			60	0,8	4,0	4,2	55,5
Капуста белокочанная	36,00	29,00					
Морковь красная	19,00	15,00					
Яблоки	16,00	14,00					
Масло подсолнечное рафинированное	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,15	0,15					
Д суп овощной со сметаной			250	3,5	5,5	18,4	132,9
Сметана 15% жирности	10,00	10,00					
Масло сливочное несоленое	4,00	4,00					
Морковь красная	20,00	16,00					
Лук репчатый	10,00	8,00					
Капуста белокочанная	98,00	78,00					
Картофель	100,00	56,00					
Горошек зеленый консервированный	20,00	12,00					
Петрушка (зелень)	3,00	1,50					
Соль иодированная	2,50	2,50					
ТИ Кнели рыбные отварные (треска)			80	8,9	1,4	3,9	64,3
Треска	88,00	64,00					
Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	24,00	24,00					
Мука Пшеничная 1 сорта	4,00	4,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,40	0,40					
Яйцо куриное	0,08	3,20					
ДС Картофельное пюре			150	3,3	6,0	25,4	162,4
Картофель	174,00	122,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	28,00	28,00					
Масло сливочное несоленое	6,00	6,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	1,50	1,50					
Д компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	25,4	98,1
Сахар-песок	16,00	16,00					
Смесь сухофруктов	14,00	14,00					
Вода питьевая	196,00	196,00					

Итого :

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					
Свекла	46,00	37,00					
Лук репчатый	5,00	4,00					
Горошек зеленый консервированный	31,00	20,00					
Яблоки	15,00	14,00					
ДС Котлета мясная			70	6,7	8,2	3,7	116,5
Лук репчатый	7,00	6,00					
Масло подсолнечное рафинированное	3,00	3,00					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	6,00	6,00					
Говядина 1-й категории блочная	57,00	52,00					
Вода питьевая	12,00	12,00					
Масло подсолнечное рафинир д/смазки	1,00	1,00					
Соль иодированная	0,84	0,84					

Пирожок печеный с яйцом и зеленым луком			70	6,9	6,3	23,1	178,0
Мука Пшеничная высшего сорта	28,00	28,00					
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,00	14,00					
Сахар-песок	2,00	2,00					
Яйцо куриное	0,10	4,20					
Дрожжи прессованные	1,00	1,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,21	0,21					
Масло сливочное несоленое	2,00	2,00					
Мука Пшеничная высшего сорта	1,00	1,00					
Яйцо куриное	0,52	21,00					
Лук зеленый (перо)	3,00	2,00					
Соль йодированная с пониженным содержанием	0,21	0,21					
Яйцо куриное	0,04	1,40					
Масло сливочное для смазывания противня	1,00	1,00					
ДС Чай с сахаром			200	0,1	0,0	16,0	61,5
Чай черный байховый	0,66	0,66					
Сахар-песок	16,00	16,00					
Вода питьевая	184,00	184,00					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день			47	2,6	0,5	20,4	93,5
Хлеб Целебный	47,00	47,00					
Хлеб пшеничный (витаминизированный) на			72	5,3	2,1	37,0	180,0
Хлеб пшеничный Молодецкий	72,00	72,00					
Итого :							