

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
1 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная на сгущ. молоке			170	3.59	5.28	38.31	208		182
• пшено	26	26							
• сгущенное молоко	28	28							
• масло сливочное	6	6							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Чай сладкий			180	0.06	0.01	9.89	52	0.00001	411
• чай (заварка)	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	46	0.001	
ОБЕД									
Салат из св. капусты с морков			50	0.68	2.5	4.48	48	0.0017	21
• капуста бολокочанная	48	38							
• морковь	9	7							
• сахар	2	2							
• масло растительное	3	3							
Щи рыбные			180	2.25	5.52	6.11	72	0.0014	73
• консервы рыбные	30	30							
• картофель	40	30							
• морковь	20	16							
• капуста бολокочанная	40	32							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	3	3							
Печень по-строгановски с отварными макаронами			80/100	9.02	9.58	45.29	326.4		218/294
• печень	120	80							
• макароны	35	35							
• масло сливочное	6	6							
• масло растительное	3	3							
• лук репчатый	13	10							
• мука пшеничная	13	13							
• сметана	11	11							
Кисель из ягод + ac.ascorb			180	0.16	0.07	24.16	107.9	0.0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	9	9							
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Каша рисовая молочная			150	2.32	5.05	29.74	178		182
• рис	23	30							
• молоко	110	120							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Ватрушка			60	7.59	15.3	24.41	258	0.00001	441
• молоко	29	29							
• сахар	8	8							
• мука пшеничная	48	48							
• масло растительное	3	3							
• яйцо	1/4	10							
• дрожжи	1	1							
• творог	20	20							
Какао с молоком			190	4.2	3.62	17.28	118.66	0.00016	416
• какао порошок	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<i>За весь день:</i>				38.41	52.06	277.57	1729.21	0.0065	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/д,ккал	Вит. С	№ ре-ы
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная			170	3.84	4.46	30.14	187		182
• манка	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
Бутерброд с сыром			50	6.85	6.77	35.4	161.4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
Кофейный напиток на молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	42	0.001	
ОБЕД									
Салат витаминный			50	0.67	3.09	3.9	46.05	0.00048	11
• лук репчатый	55	47							
• масло растительное	3	3							
Рассольник со сметаной			180/11	2.06	4.37	9.51	97.7	0.0005	80
• крупа перловая	10	10							
• картофель	100	75							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• огурец соленый	20	18							
• куры	20	15							
• масло сливочное	5	5							
• сметана	11	11							
Биточки куриные с гороховым пюре			80/100	17.17	19.28	24.09	339.3	0.00004	323/339
• куры	98	59							
• яйцо	1/4	10							
• хлеб пшеничный	15	15							
• молоко	21	21							
• масло сливочное	8	8							
• горох	50	50							
Сок	180	180	180	0.9	—	18.18	77.4	0.00036	418
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбные зразы с картоф. пюре			80/100	13.63	14.05	25.6	249.96	0.0015	281/339
• картофель	143	106							
• молоко	40	40							
• яйцо	1/3	14							
• масло сливочное	6	6							
• лук репчатый	20	16							
• рыба свежая	90	68							
• масло растительное	3	3							
Чай сладкий			190	0.07	0.02	9.99	52	0.00001	411
• чай (заварка)	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
Булка			30	2.3	0.9	15	77.7		
• батон	30	30							
<i>За весь день:</i>				58.53	61.6	232.83	1660.73	0.004	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			150	3.07	3.17	28.7	191		182
• крупа пшеничная	23	23							
• молоко	110	110							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Яйца вареные			20	2.56	2.32	0.14	31.74	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Какао с молоком			180	3.78	3.26	15.55	116.8	0.00014	414
• какао порошок	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0.5	—	10.1	46	0.0002	418
ОБЕД									
Салат из свежей моркови			46	0.57	0.04	5.28	42	0.00022	42
• морковь	50	40							
• сахар	3	3							
• масло растительное	3	3							
Щи со смет на мясн бульоне			180/10	1.26	3.55	6.17	82	0.0014	73
• капуста белокочанная	50	40							
• мясо	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	65	48							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	10	10							
Жаркое по-домашнему			120	14.69	12.76	23.05	235	0.0005	292
• картофель	125	95							
• лук репчатый	10	8							
• мясо говядины	85	65							
• масло сливочное	6	6							
Компот из сухофр + ас.асcorbi			180	0.4	0.02	23.8	123	0.00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка из творога			130	22.89	17.67	32.3	342	0.00003	251
• творог	107	105							
• крупа манная	9	9							
• молоко	19	19							
• яйцо	1/4	10							
• масло сливочное	6	6							
• сметана	6	6							
• масло растительное	3	3							
• сахар	10	10							
Ряженка			180	8.2	3	11.8	124	0.00012	420
• ряженка	180	180							
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
Вафли			20	1	1.31	9.9	55.6		
• вафли	20	20							
<i>За весь день:</i>				67.46	52.23	244.69	1747.39	0.00367	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/цкка л	Вит. С	№ ре-ы
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Омлет с зеленым горошком			132	9.05	18.81	7.2	256	0.00011	233
• яйцо	1.5	56							
• молоко	56	56							
• горошек зеленый	23	15							
• масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			50	6.85	6.77	35.4	161.4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
Кофейный напиток на молоке			200	4.2	4.8	17	134	0.00013	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0.5	—	10.1	46	0.0002	418
ОБЕД									
Салат из св. капусты с яблоком			50	0.68	2.5	4.48	48	0.0017	21
• капуста болокочанная	46	36							
• яблоко	12	9							
• сахар	2	2							
• масло растительное	3	3							
Свекольник со смет на мясн бул			180/11	3.95	4.8	11.75	97	0.00042	64
• свекла	40	32							
• мясо	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	65	55							
• масло сливочное	3	3							
• томат паста	5	5							
• сметана	11	11							
Бефстроганов			75	9.85	10.89	2.09	186		294
• лук репчатый	10	8							
• мясо	105	75							
• масло растительное	3	3							
• мука пшеничная	6	6							
• сметана	9	9							
Каша гречневая			100	5.74	4.06	25.08	183		330
• крупа гречневая	34	34							
• масло сливочное	6	6							
Компот из сухофр+ас.ascorb			180	0.4	0.02	23.8	123	0.00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.32	19.68	93.6		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пирожок с картошкой			130	7.83	11.88	58.07	372	0.00015	437
• мука пшеничная	70	70							
• сахар	3	3							
• молоко	42	42							
• масло сливочное	4	4							
• яйцо	1/4	10.5							
• дрожжи	1.1	1.1							
• картофель	110	70							
• лук репчатый	31	26							
• масло растительное	4	4							
Чай сладкий с молоком			200	3.54	3.1	15.08	102.66	0.00016	413
• чай (заварка)	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	110	110							
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
<i>За весь день:</i>				59.33	68.95	256.23	1933.66	0.00391	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/д,кка л	Вит. С	№ ре-ы
5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная			170	3.73	3.57	28.21	180		182
• крупа ячневая	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Кофейный напиток на молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
ОБЕД									
Винегрет			55	0.75	3.89	4.64	62	0.00056	46
• свекла	24	17							
• картофель	32	21							
• огурец соленый	19	14							
• масло растительное	3	3							
Борщ со сметаной на кур. бул			180/10	7.12	6.24	9.88	135	0.0012	68
• свекла	40	32							
• мясо кур	20	15							
• капуста белокочанная	40	32							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	40	24							
• сахар	3	3							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	10	10							
Плов с мясом кур			150	14	19.86	39.09	365	0.00004	321
• лук репчатый	30	26							
• морковь	30	26							
• крупа рис	40	40							
• мясо кур	105	75							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	6	6							
Кисель из ягод + ас. ascorbinici			180	0.16	0.07	24.16	107.9	0.0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.32	19.68	93.6		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молочный суп лапша			170	4.89	6.43	26.01	183	0.00007	100
• лапша	17	17							
• молоко	130	130							
• сахар	4	4							
• масло сливочное	3	3							
Яйца вареные			20	2.56	2.32	0.14	31.74	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Чай сладкий			190	0.07	0.02	9.99	56	0.00001	411
• чай (заварка)	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
Печенье	20	20	20	1.5	1.96	14.8	83.4		
<i>За весь день:</i>				47.48	53.85	252.58	1695.64	0.00522	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Макароны отварн. с кабач. икрой			150/20	5.44	3.78	29.41	196	0.00001	218
• макароны	40	40							
• масло сливочное	6	6							
• кабачковая икра	20	20							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Кофейный напиток на сгущ. молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• молоко сгущеное	34	34							
кофейный напиток	1.2	1.2							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
ОБЕД									
Салат из св. капуста с яблоком			50	0.68	2.5	4.48	48	0.0017	21
• капуста болокочанная	46	36							
• яблоко	12	9							
• сахар	2	2							
• масло растительное	3	3							
Суп с рыбными консервами			180	5.19	6.05	10.32	120	0.00066	95
• консервы рыбные	30	30							
• картофель	97	73							
• морковь	20	16							
• пшено	10	10							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
Печень по-строгановски с картофельным пюре			80	3.45	7.37	28	193		294
• печень	120	80							
•масло сливочное	3	3							
•масло растительное	3	3							
•лук репчатый	13	10							
•мука пшеничная	13	13							
• сметана	11	11							
Картофельное пюре			100	2.03	3.19	13.56	120	0.0013	339
• картофель	150	100							
• молоко	40	40							
•масло сливочное	4	4							
Кисель из ягод + ас.асcorbinici			180	0.16	0.07	24.16	107.9	0.0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники со сгущ. молоком			130/15	25.63	20.05	25.12	366.6	0.00006	245
• мука	19	19							
• творог	113	111							
• яйцо	1/4	10							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
•сгущенное молоко	15	15							
• масло растительное	6	6							
Какао на молоке			180	3.78	3.26	15.55	116.8	0.00014	416
• какао порошок	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
Вафли	20	20	20	1.5	1.96	14.8	83.4		
<i>За весь день:</i>				60.18	57.68	258.6	1831.95	0.00721	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Омлет с зеленым горошком			132	9.05	18.81	7.2	236	0.00011	233
• яйцо	1.5	56							
• молоко	56	56							
• горошек зеленый	23	15							
• масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			50	6.85	6.77	35.4	161.4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
Кофейный напиток на молоке			200	4.2	4.8	17	124	0.00013	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
ОБЕД									
Салат из свежей моркови			46	0.57	0.04	5.28	42	0.00022	42
• морковь	50	40							
• сахар	3	3							
• масло растительное	3	3							
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками			180	3.95	3.8	31.75	137	0.00042	87/123
• горох сухой	20	19							
• мясо	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	70	53							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• хлеб пшеничный	20	10							
Тефтели с капустой туш.			80/140	8.31	15.56	20.06	228.7	0.00203	304/354
• мясо	71	51							
• капуста	200	160							
• морковь	20	20							
• лук репчатый	20								
• томат-паста	6	6							
• рис	12								
• масло сливочное	3	3							
• масло растительное	6	6							
• яйцо	1/8	5.2							
Компот из сухофр + ас.асorb			180	0.4	0.02	23.8	123	0.00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молочный суп лапша			170	4.89	6.43	26.01	183	0.00007	100
• лапша	17	17							
• молоко	130	130							
• сахар	4	4							
• масло сливочное	3	3							
Чай			200	2	0.51	0.4	14	0.00001	410
• чай	1.2	1.2							
Булочка "Гребешок"			60	9.17	9.1	65.5	329.5	0.00006	445
• мука пшеничная	45	45							
• дрожжи	1	1							
• молоко	30	30							
• масло сливочное	5	5							
• масло растительное	2	2							
• яйцо	1/4	10							
• сахар	8	8							
• курага	8	8							
<i>За весь день:</i>				55.75	67.12	276.12	1791.85	0.00409	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
8 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная			170	5.3	7.3	27.5	209		182
• крупа пшено	17	17							
• крупа рис	13	13							
• молоко	120	120							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Какао с молоком			180	3.78	3.26	15.55	116.8	0.00014	414
• какао порошок	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0.5	—	10.1	46	0.0002	418
ОБЕД									
Салат из свеклы			50	0.72	3.02	4.15	46	0.00047	34
• свекла	59	47							
• масло растительное	3	3							
Суп с клецками на кур бульоне со сметаной			180/11	1.49	4.23	9.05	92	0.0005	91
• мука	20	20							
• мясо кур	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	70	53							
• яйцо	1/4	10.5							
• сметана	11	11							
• масло сливочное	3	3							
Котлеты рубленые из кур с карт. шоре			75	8.62	13.56	11.66	226	0.00005	322
• куры	102	55							
• хлеб пшеничный	15	15							
• яйцо	1/4	3							
• масло сливочное	3	3							
• молоко	21	21							
Картофельное шоре			100	2.03	3.88	23.56	120	0.0013	339
• картофель	150	100							
• молоко	40	40							
• масло сливочное	6	6							
Компот из сухофр + ас.асorb			180	0.4	0.02	23.8	123	0.00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.32	19.68	93.6		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбные тефтели			120	11.84	7.9	16.59	205	0.00003	277
• рыба свежая	100	75							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• рис	10	20							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	3	3							
Кофейный напиток на молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
Яйца вареные			20	5.08	0	0.28	63	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Булка			30	2.3	0.9	15	77.7		
• батон	30	30							
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
<i>За весь день:</i>				54.76	53.56	252.9	1816.1	0.00387	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная			170	2.63	5.46	34.43	198		182
• рис	26	26							
• молоко	120	120							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
Бутерброд с сыром			50	6.85	6.77	35.4	161.4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
Кофейный напиток на молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Йогурт	100	100	100	1.9	2.5	4.2	61.1	0.00003	420
ОБЕД									
Салат из св. капусты с морков			50	0.68	2.5	4.48	48	0.0017	21
• капуста бокочанная	48	38							
• морковь	9	7							
• сахар	2	2							
• масло растительное	3	3							
Суп лапша на мясн. бульоне			180	2.06	4.21	22.11	96.5	0.00006	88
• лапша	20	20							
• мясо	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• картофель	90	75							
• морковь	20	16							
Овощное рагу с мясом			140	11.64	14.07	29.19	240	0.00031	362
• картофель	65	50							
• капуста белокочанная	65	58							
• мясо	80	55							
• морковь	20	16							
• лук репчатый	20	16							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	6	6							
• томат-паста	5	5							
Сок	180	180	180	0.9	—	18.18	77.4	0.00036	418
Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.25		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг из творога			130	21.77	18.87	32.16	350	0.00003	249
• творог	107	105							
• крупа манная	10	10							
• молоко	19	19							
• сметана	5	5							
• яйцо	1/4	10							
• масло сливочное	5	5							
• сахар	10	10							
• масло растительное	3	3							
• изюм	14	14							
Какао на молоке			200	3.2	3.62	17.28	128.66	0.00016	416
• какао порошок	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
Печенье	20	20	20	1.5	1.96	14.8	83.4		
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
<i>За весь день:</i>				66.48	68.54	290.79	1898.05	0.00625	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
10 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная			170	3.73	3.57	28.21	180		182
• крупа ячневая	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
Бутерброд с повидлом			48	2.18	3.85	34.18	145	0.00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
Кофейный напиток на молоке			180	3.78	4.32	15.3	122	0.00012	414
• кофейный напиток	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0.5	—	10.1	46	0.0002	418
ОБЕД									
Винегрет			55	0.75	3.89	4.64	62	0.00056	46
• свекла	24	17							
• картофель	32	21							
• огурец соленый	19	14							
• масло растительное	3	3							
Щи со смет на кур. бульоне			180/11	1.25	4.52	6.11	82	0.0014	73
• капуста белокочанная	50	40							
• куры	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	50	38							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	11	11							
Пирожок с рисом, с мясом кур.			120	12.03	10.1	59.83	302	0.00001	437
• рис	10	28							
• куры	83	50							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• сахар	3	3							
• молоко	40	40							
• мука	70	70							
• дрожжи	1	1							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	3	3							
Кисель из ягод + ас.асcorbin			180	0.16	0.07	24.16	107.9	0.0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			30	2.28	0.24	14.76	70.5		
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	87		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбная котлета с овощами			100/85	14.6	11.84	17.45	190.8	0.0006	271
• рыба свежая	100	75							
• молоко	20	20							
• морковь	60	48							
• лук репчатый	30	24							
• яйцо	1/8	5							
• хлеб пшеничный	10	5							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	6	6							
Чай сладкий с молоком			180	3.19	2.79	13.57	102.39	0.00014	413
• чай (заварка)	1.2	1.2							
• сахар	9	9							
• молоко	90	90							
Фрукт	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.001	
Булка			30	2.3	0.9	15	77.7		
• батон	30	30							
<i>За весь день:</i>				51.35	50.15	271.81	1658.26	0.00625	
<i>Итого за 10 дней:</i>				56.2	58.92	261.41	1776	0.0051	

Утверждаю:
Директор
государственного бюджетного
образовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной
школы № 12 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области
_____ О.Н. Важнова
« » _____ 20__ г.

Примерное 10-дневное меню 4-разового питания
для детей структурного подразделения "Детский сад",
реализующего общеобразовательные программы
дошкольного образования
Осень-Зима

сад

г. Сызрань