

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/ц,ккал | Вит. С | № ре-ы |
|--|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|-----------|---------|---------|
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная на сгущ. молоке | | | 150 | 2.87 | 4.77 | 27.75 | 183 | | 182 |
| • пшено | 23 | 23 | | | | | | | |
| • сгущенное молоко | 25 | 25 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| Чай сладкий | | | 165 | 0.06 | 0.01 | 9.34 | 49 | | 411 |
| • чай (заварка) | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из св. капусты с морков | | | 30 | 0.41 | 1.5 | 2.69 | 28 | 0.001 | 21 |
| • капуста белокочанная | 30 | 20 | | | | | | | |
| • морковь | 8 | 6 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Щи рыбные | | | 150 | 1.04 | 4.8 | 5.09 | 60 | 0.0011 | 73 |
| • консервы рыбные | 20 | 20 | | | | | | | |
| • картофель | 30 | 20 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • капуста белокочанная | 38 | 30 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Печень по-строгановски с отварными макаронами | | | 60/80 | 5.46 | 7.8 | 34.83 | 223.7 | | 218/294 |
| • печень | 90 | 60 | | | | | | | |
| • макароны | 28 | 28 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 6 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • мука пшеничная | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кисель из ягод + ас.асcorbinici | | | 150 | 0.14 | 0.06 | 20.13 | 81.6 | 0.0018 | 396 |
| • ягоды | 12 | 10 | | | | | | | |
| • крахмал | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | | | 130 | 2.01 | 2.65 | 24.04 | 128 | | 182 |
| • рис | 20 | 20 | | | | | | | |
| • молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| • 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 сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| • дрожжи | 1 | 1 | | | | | | | |
| • творог | 20 | 20 | | | | | | | |
| Какао с молоком | | | 160 | 3.36 | 2.9 | 13.82 | 94.6 | 0.00013 | 416 |
| • какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 120 | 120 | | | | | | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 30.48 | 43.53 | 229.88 | 1420.5 | 0.00505 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн/ц,кка л | Вит. С | № ре-ы |
|---|------------|-----------|-----------|-------|------|--------------|---------------|---------|---------|
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | | | 150 | 2.98 | 3.94 | 26.6 | 165 | | 182 |
| • манка | 23 | 23 | | | | | | | |
| • молоко | 110 | 110 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 35 | 4.11 | 4.06 | 24.78 | 112.98 | | 3 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 165 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | | | 32 | 0.42 | 1.98 | 2.49 | 29.47 | 0.0003 | 11 |
| • лук репчатый | 36 | 30 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Расольник со сметаной | | | 140/10 | 1.6 | 3.45 | 7.46 | 72 | 0.00039 | 80 |
| • крупа перловая | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 80 | 65 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • огурец соленый | 15 | 13 | | | | | | | |
| • мясо кур | 15 | 10 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Биточки куриные с гороховым поре | | | 60/80 | 11.94 | 13.9 | 18.87 | 271.3 | 0.00003 | 323 |
| • куры | 74 | 44 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| • хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | |
| • молоко | 16 | 16 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | |
| • горох | 40 | 40 | | | | | | | |
| Сок | 150 | 150 | 150 | 0.75 | — | 15.15 | 64.5 | 0.0003 | 418 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Рыбные зразы с картоф. поре | | | 70/80 | 10.78 | 10.7 | 29.38 | 217.33 | 0.001 | 281/339 |
| • картофель | 91 | 68 | | | | | | | |
| • молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • рыба свежая | 80 | 60 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Чай сладкий | | | 180 | 0.06 | 0.01 | 9.89 | 52 | | 411 |
| • чай (заварка) | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Булка | | | 20 | 1.5 | 0.6 | 10 | 51.8 | | |
| • батон | 20 | 20 | | | | | | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 42.92 | 46.6 | 193.26 | 1346.35 | 0.00313 | |

| Наименование блюдо | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн/ц,кка л | Вит. С | № ре-ы |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------------|---------------|---------|--------|
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | | | 130 | 2.3 | 3.17 | 28.7 | 160 | | 182 |
| • крупа пшеничная | 20 | 20 | | | | | | | |
| • молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Яйца вареные | | | 20 | 5.08 | 0 | 0.28 | 63 | 0 | 227 |
| Яйца (шт) | 1/2 | 20 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| Какао с молоком | | | 170 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 116.8 | 0.00014 | 414 |
| • какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0.5 | — | 10.1 | 46 | 0.0002 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови | | | 30 | 0.37 | 0.03 | 3.44 | 24 | 0.00014 | 42 |
| • морковь | 34 | 26 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Щи со смет на мясн бульоне | | | 150/10 | 1.26 | 2.93 | 5.09 | 68 | 0.0011 | 73 |
| • капуста белокочанная | 40 | 30 | | | | | | | |
| • мясо | 15 | 10 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 40 | 30 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | | | 100 | 11.24 | 10.63 | 19.2 | 190 | 0.0004 | 292 |
| • картофель | 90 | 60 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • мясо говядины | 70 | 53 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Компот из сухоф + ac.ascorb | | | 150 | 0.31 | 0.01 | 19.83 | 103 | 0.00003 | 394 |
| • сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | | | 120 | 19.13 | 16.31 | 29.82 | 315 | 0.00002 | 251 |
| • творог | 100 | 98 | | | | | | | |
| • крупа манная | 10 | 10 | | | | | | | |
| • молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| • сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| Ряженка | | | 150 | 4.92 | 4.24 | 7.13 | 87 | 0.00001 | 420 |
| • ряженка | 150 | 150 | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| Вафли | 10 | 10 | 10 | 0.5 | 0.66 | 4.95 | 27.8 | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 56.97 | 46.97 | 210.79 | 1529 | 0.0031 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/ц,ккал | Вит. С | № ре-ы |
|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|-----------|---------|--------|
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | | | 120 | 7.37 | 11.07 | 4.72 | 205 | 0.0001 | 233 |
| • яйцо | 1 | 40 | | | | | | | |
| • молоко | 52 | 52 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • горошек зеленый | 20 | 13 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 35 | 4.11 | 4.06 | 24.78 | 112.98 | | 3 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 180 | 3.78 | 4.32 | 15.3 | 122 | 0.00012 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0.5 | — | 10.1 | 46 | 0.0002 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из св. капуст с яблоком | | | 30 | 0.41 | 1.5 | 2.69 | 29 | 0.001 | 21 |
| • капуста болокочанная | 28 | 22 | | | | | | | |
| • яблоко | 8 | 6 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Свекольник со смет на мяси бул | | | 140/10 | 2.98 | 4 | 9.8 | 81 | 0.00035 | 64 |
| • свекла | 30 | 24 | | | | | | | |
| • мясо | 10 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 40 | 30 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • томат паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Бефстроганов с гречневой кашей | | | 60 | 7.54 | 8.71 | 1.67 | 148 | | 294 |
| • лук репчатый | 9 | 7 | | | | | | | |
| • мясо | 84 | 60 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сметана | 6 | 6 | | | | | | | |
| Каша гречневая | | | 80 | 3.87 | 3.25 | 20.06 | 146 | | 330 |
| • крупа гречневая | 27 | 27 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Компот из сухоф + ас.ascorb | | | 150 | 0.31 | 0.01 | 19.83 | 103 | 0.00003 | 394 |
| • сухофрукты | 12 | 12 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Пирожок с картошкой | | | 120 | 6.23 | 10.97 | 53.6 | 343 | 0.00014 | 437 |
| • мука пшеничная | 60 | 60 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • молоко | 38 | 38 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10.5 | | | | | | | |
| • дрожжи | 1.1 | 1.1 | | | | | | | |
| • картофель | 100 | 60 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 31 | 26 | | | | | | | |
| • масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| Чай сладкий с молоком | | | 180 | 2.66 | 2.33 | 11.34 | 76.99 | 0.00012 | 413 |
| • чай (заварка) | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 100 | 100 | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 44.28 | 51.28 | 206.93 | 1575.57 | 0.00306 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эп/ц,кк ал | Вит. С | № ре-ы |
|--|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|------------|---------|--------|
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | | | 150 | 2.84 | 3.15 | 24.89 | 158 | | 182 |
| • крупа ячневая | 23 | 23 | | | | | | | |
| • молоко | 110 | 110 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 165 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет | | | 40 | 0.55 | 2.83 | 3.37 | 45 | 0.00041 | 46 |
| • свекла | 21 | 18 | | | | | | | |
| • картофель | 15 | 10 | | | | | | | |
| • огурец соленый | 11 | 9 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Борщ со сметаной на кур. бульоне. | | | 140/10 | 4.93 | 5.2 | 8.24 | 112 | 0.0001 | 68 |
| • свекла | 30 | 24 | | | | | | | |
| • мясо кур | 10 | 8 | | | | | | | |
| • капуста белокочанная | 30 | 22 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 30 | 24 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Плов с мясом кур | | | 120 | 11 | 16.4 | 31.27 | 292 | 0.00003 | 321 |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • морковь | 20 | 16 | | | | | | | |
| • крупа рисовая | 30 | 30 | | | | | | | |
| • мясо кур | 90 | 67 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Кисель из ягод + ас.асcorbinici | | | 150 | 0.14 | 0.06 | 20.13 | 81.6 | 0.0018 | 396 |
| • ягоды | 12 | 10 | | | | | | | |
| • крахмал | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 2.25 | 0.23 | 14.7 | 71 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молочный суп лапша | | | 150 | 3.76 | 6.1 | 22.95 | 161 | 0.00006 | 100 |
| • лапша | 15 | 15 | | | | | | | |
| • молоко | 120 | 120 | | | | | | | |
| • сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Яйца вареные | | | 20 | 5.08 | 0 | 0.28 | 63 | 0 | 227 |
| Яйца (шт) | 1/2 | 20 | | | | | | | |
| Чай сладкий | | | 170 | 0.06 | 0.01 | 9.89 | 52 | | 411 |
| • чай заварка | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Печенье | 10 | 10 | 10 | 0.9 | 1.17 | 8.8 | 50 | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 39.37 | 42.41 | 206.22 | 1414.6 | 0.00352 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/ц,ккал | Вит. С | № ре-ы |
|---|------------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-----------|---------|--------|
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Макаронь отвари. с кабач. икрой | | | 130/20 | 3.6 | 3.33 | 25.95 | 163 | | 218 |
| • макаронь | 30 | 30 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | |
| • кабачковая икра | 20 | 20 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на сгущ. молоке | | | 160 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • молоко сгущенное | 28 | 28 | | | | | | | |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из св. капуст с яблоком | | | 30 | 0.41 | 1.5 | 2.69 | 29 | 0.001 | 21 |
| • капуста болокочанная | 28 | 22 | | | | | | | |
| • яблоко | 8 | 6 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | | | 140 | 3.82 | 4.7 | 8.02 | 94 | 0.00049 | 95 |
| • консервы рыбные | 20 | 20 | | | | | | | |
| • картофель | 84 | 60 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • пшено | 8 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Печень по-строгановски | | | 60 | 2.6 | 5.53 | 21 | 141 | | |
| • печень | 90 | 60 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • мука пшеничная | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Картофельное пюре | | | 80 | 1.63 | 2.55 | 18.84 | 96 | 0.001 | 339 |
| • картофель | 120 | 80 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • молоко | 32 | 32 | | | | | | | |
| Кисель из ягод + ас.асcorb | | | 150 | 0.14 | 0.06 | 20.13 | 81.6 | 0.0018 | 396 |
| • ягоды | 12 | 10 | | | | | | | |
| • крахмал | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сырники со сгущ. молоком | | | 120/10 | 19.66 | 18.5 | 23.19 | 338 | 0.00005 | 245 |
| • мука | 15 | 15 | | | | | | | |
| • творог | 105 | 103 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10,5 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сгущенное молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| • масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | |
| Какао на молоке | | | 150 | 3.36 | 2.9 | 13.82 | 94.6 | 0.00013 | 416 |
| • какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 130 | 130 | | | | | | | |
| Вафли | 10 | 10 | 10 | 0.9 | 1.17 | 8.8 | 50 | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 46.26 | 47.74 | 218.9 | 1486.7 | 0.00559 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/д,кка л | Вит. С | № ре-ы |
|---|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|---------------|---------|---------|
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | | | 120 | 7.37 | 11.07 | 4.72 | 205 | 0.0001 | 233 |
| • яйцо | 1 | 40 | | | | | | | |
| • молоко | 52 | 52 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • горошек зеленый | 20 | 13 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 35 | 4.11 | 4.06 | 24.78 | 112.98 | | 3 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 180 | 3.78 | 4.32 | 15.3 | 122 | 0.00012 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови | | | 30 | 0.37 | 0.03 | 3.44 | 24 | 0.00014 | 42 |
| • морковь | 34 | 26 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне с гречками | | | 150 | 2.98 | 3.17 | 26.4 | 114 | 0.00035 | 87/123 |
| • горох сухой | 10 | 10 | | | | | | | |
| • мясо | 10 | 8 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 60 | 47 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • хлеб пшеничный | 20 | 10 | | | | | | | |
| Тефтели с капустой туш. | | | 60/100 | 5.54 | 10.69 | 14.58 | 172.8 | 0.001 | 304/354 |
| • мясо | 53 | 43 | | | | | | | |
| • капуста | 170 | 130 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • рис | 7 | | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/8 | 5 | | | | | | | |
| • масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Компот из сухофр + ас.ascorb | | | 150 | 0.31 | 0.01 | 19.83 | 103 | 0.00003 | 394 |
| • сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молочный суп лапша | | | 150 | 3.76 | 6.1 | 22.95 | 161 | 0.00006 | 100 |
| • лапша | 15 | 15 | | | | | | | |
| • молоко | 120 | 120 | | | | | | | |
| • сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Чай | | | 180 | 1.67 | 0.43 | 0.33 | 11.67 | 0.00001 | 410 |
| • чай заварка | 1 | 1 | | | | | | | |
| Булочка "Гребешок" | | | 60 | 6.88 | 6.83 | 41.6 | 247.1 | 0.00005 | 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> | | | | 41.29 | 47.77 | 206.97 | 1436.15 | 0.00286 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/цкка л | Вит. С | № ре-ы |
|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|--------------|---------|--------|
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | | | 150 | 3.9 | 6.5 | 33.8 | 174 | | 182 |
| • крупа пшено | 14 | 14 | | | | | | | |
| • крупа рис | 11 | 11 | | | | | | | |
| • молоко | 110 | 110 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 10 | 10 | | | | | | | |
| Какао на молоке | | | 160 | 3.36 | 2.9 | 13.82 | 94.6 | 0.00013 | 416 |
| • какао порошок | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0.5 | — | 10.1 | 46 | 0.0002 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | 30 | 0.42 | 1.81 | 2.49 | 28 | 0.00028 | 34 |
| • свекла | 39 | 28 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Суп с клецками на кур.бульоне | | | 140/10 | 1.24 | 3.29 | 7.55 | 72 | 0.00038 | 91 |
| • мука | 10 | 10 | | | | | | | |
| • мясо кур | 10 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • картофель | 60 | 50 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10.5 | | | | | | | |
| • сметана | 10 | 10 | | | | | | | |
| Котлеты рубл. из кур | | | 60 | 6.9 | 10.85 | 9.33 | 180 | 0.00004 | 322 |
| • куры | 75 | 45 | | | | | | | |
| • хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/5 | 8 | | | | | | | |
| • молоко | 18 | 18 | | | | | | | |
| •масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Картоф.пюре | | | 70 | 1.45 | 3.1 | 18.08 | 89 | 0.001 | 339 |
| • картофель | 95 | 70 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • молоко | 32 | 32 | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов + | | | 150 | 0.31 | 0.01 | 19.83 | 103 | 0.00003 | 394 |
| • сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Рыбные тефтели | | | 100 | 9.87 | 6.58 | 13.8 | 171 | 0.00002 | 277 |
| • рыба свежая | 80 | 60 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/8 | 5 | | | | | | | |
| • рис | 10 | 20 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 160 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| • молоко | 130 | 130 | | | | | | | |
| Яйца вареные | | | 20 | 5.08 | 0 | 0.28 | 63 | 0 | 227 |
| Яйца (шт) | 1/2 | 20 | | | | | | | |
| Булка | | | 30 | 2.2 | 0.9 | 15 | 77.7 | | |
| • батон | 30 | 30 | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 44.61 | 43.36 | 215.62 | 1474.3 | 0.0032 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/д,ккал | Вит. С | № ре-ы |
|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-----------|---------|--------|
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | | | 150 | 2.32 | 5.05 | 29.74 | 178 | | 182 |
| • рис | 23 | 23 | | | | | | | |
| • молоко | 110 | 110 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 35 | 4.11 | 4.06 | 24.78 | 112.98 | | 3 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • сыр | 10 | 10 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 165 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 100 | 100 | 4.73 | 1.73 | 6.8 | 68.8 | 0.00007 | 420 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из св. капусты с морков | | | 30 | 0.41 | 1.5 | 2.69 | 28 | 0.001 | 21 |
| • капуста белокочанная | 30 | 20 | | | | | | | |
| • морковь | 8 | 6 | | | | | | | |
| • сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Суп лапша на мясн. бульоне | | | 150 | 1.72 | 3.5 | 18.42 | 80.4 | 0.00005 | 88 |
| • лапша | 10 | 10 | | | | | | | |
| • мясо | 10 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| • картофель | 60 | 45 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| Овощное рагу с мясом | | | 120 | 9.89 | 12.06 | 25.02 | 205.7 | 0.00027 | 362 |
| • картофель | 50 | 37 | | | | | | | |
| • капуста белокочанная | 50 | 38 | | | | | | | |
| • мясо | 70 | 50 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| Сок | 150 | 150 | 150 | 0.75 | — | 15.15 | 64.5 | 0.0003 | 418 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | | | 120 | 20.1 | 17.42 | 29.6 | 323 | 0.00002 | 249 |
| • творог | 100 | 99 | | | | | | | |
| • крупа манная | 10 | 10 | | | | | | | |
| • молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/4 | 10.5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • изюм | 10 | 10 | | | | | | | |
| • сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| Какао на молоке | | | 160 | 3.36 | 2.9 | 13.82 | 94.6 | 0.00013 | 416 |
| • какао порошок | 1.2 | 1.2 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| Печенье | 20 | 20 | 20 | 0.75 | 0.98 | 7.4 | 41.7 | | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 56.93 | 56.18 | 224.6 | 1509.32 | 0.003 | |

| Наименование блюд | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/цккал | Вит. С | № ре-ы |
|--|------------|-----------|-----------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|
| 10 ЛЕНЫ | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | | | 150 | 2.84 | 3.15 | 24.89 | 158 | | 182 |
| • крупа ячневая | 23 | 23 | | | | | | | |
| • молоко | 110 | 110 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | 35 | 1.5 | 2.52 | 24.9 | 105 | 0.00001 | 2 |
| • батон | 25 | 25 | | | | | | | |
| • повидло | 15 | 15 | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | | | 160 | 3.36 | 3.84 | 13.6 | 108.4 | 0.00011 | 414 |
| • кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 140 | 140 | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0.5 | — | 10.1 | 46 | 0.0002 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет | | | 40 | 0.55 | 2.83 | 3.37 | 45 | 0.00041 | 46 |
| • свекла | 21 | 18 | | | | | | | |
| • картофель | 15 | 10 | | | | | | | |
| • огурец соленый | 11 | 9 | | | | | | | |
| • масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | |
| Ши со сметаной на кур. бульоне. | | | 150/9 | 1.04 | 3.77 | 5.09 | 51 | 0.0011 | 73 |
| • капуста белокочанная | 40 | 30 | | | | | | | |
| • мясо кур | 15 | 10 | | | | | | | |
| • морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| • картофель | 38 | 28 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • томат-паста | 4 | 4 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | |
| • сметана | 9 | 9 | | | | | | | |
| Пирожок с рисом, с мясом кур. | | | 100 | 9.6 | 8.42 | 49.8 | 251 | 0.00001 | 437 |
| • рис | 7 | 20 | | | | | | | |
| • мясо кур | 67 | 40 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/8 | 5.2 | | | | | | | |
| • сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| • молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| • мука | 50 | 50 | | | | | | | |
| • дрожжи | 1 | 1 | | | | | | | |
| • масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | |
| Кисель из ягод + ac.ascorbinici | | | 150 | 0.14 | 0.06 | 20.13 | 81.6 | 0.0018 | 396 |
| • ягоды | 12 | 10 | | | | | | | |
| • крахмал | 5 | 5 | | | | | | | |
| • сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 69.6 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Рыбная котлета с овощами | | | 70/50 | 9.23 | 7.68 | 12.24 | 119.08 | 0.00042 | 271 |
| • рыба свежая | 90 | 56 | | | | | | | |
| • молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| • морковь | 42 | 34 | | | | | | | |
| • лук репчатый | 20 | 16 | | | | | | | |
| • яйцо | 1/8 | 5 | | | | | | | |
| • масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | |
| • хлеб пшеничный | 8 | 4 | | | | | | | |
| • масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | |
| Чай сладкий с молоком | | | 150 | 2.66 | 2.33 | 11.31 | 76.99 | 0.00012 | 413 |
| • чай (заварка) | 1 | 1 | | | | | | | |
| • сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| • молоко | 80 | 80 | | | | | | | |
| Булка | | | 30 | 2.2 | 0.9 | 15 | 77.7 | | |
| • батон | 30 | 30 | | | | | | | |
| Фрукт | 114 | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 46 | 0.001 | |
| <i>За весь день:</i> | | | | 39.04 | 39.62 | 225.47 | 1321.34 | 0.00518 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|------|------|--------|--|--|--|
| <i>Итого за 10 дней:</i> | | | | 44.2 | 46.6 | 213.86 | | | |
|--------------------------|--|--|--|------|------|--------|--|--|--|

Утверждаю:
Директор
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной
школы № 12 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области
_____ О.Н. Важнова
« 10 » января 2022г.

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

Осень-Зима

ясли

г. Сызрань

Разработано в соответствии с "Сборником рецептов на продукцию для питания детей образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна"/

В ДОШКОЛЬНЫХ