

Обычный"Лист4

Таблица продуктов по дням (г,нетто) 3-7 лет

	таблица продуктов по дням (г, нетто)															07.10.2024		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	всего	нетто	норма
																	за день	нетто,г
мука пшеничн	2	12	2	4	11	46	38	0	4	51	2	0	5	0	5	182	12,13333	29
крупы	78	71	40	29	81	20	60	20	34	30	70	90	0	60	101	784	52,26667	43
макароны	0	0	41	0	16	41	0	0	41	0	0	0	0	15	0	154	11	12
овощи до 1/1	275	174	420	195	238	230	293	377	244	257	287	168	222	144	115	3639	242,6	260
картофельдо 31/10	120	182	42	183	28	226	69	178	196	172	92	172	160	131	184	2135	142,3333	140
фрукты	0	180	20	180	0	180	67	210	30	180	0	180	0	180	30	1437	95,8	100
сухофрукт	18	0	18	18	0	18	18	0	0	18	0	23	18	0	0	149	9,933333	11
сок фруктовый	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	1440	96	100
молоко	334	291	60	211	312	176	414	160	278	309	303	64	254	261	324	3751	250,0667	450
молоко сгущенное	15	15	15	0	15	15	0	15	0	0	0	15	0	15	0	120	8	
к-молочные	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2700	180	
сметана	10	18	7	0	10	18	0	0	33	4	18	10	10	0	16	154	10,26667	11
творог	0	100	81	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	80	0	341	22,73333	40
сыр	0	15	0	15	0	0	15	0	0	15	0	0	0	15	0	75	5	6
масло сливочн	31	23	32	26	32	24	25	20	32	21	24	28	24	35	36	413	27,53333	21
масло растител	14	20	17	5	12	13	8	22	7	19	11	7	5	12	5	177	11,8	11
сахар	54	50	34	48	46	48	45	42	50	45	36	55	39	46	45	683	45,53333	47
кондитер.издел	40	0	20	30	20	0	0	30	30	20	0	0	30	30	20	270	18	20
готовый напиток	0	30	0	0	30	0	0	30	0	0	30	0	0	30	0	150	10	50
мясо 1 кат.б/к	41	55	65	0	56	55	0	56	63	54	66	0	56	0	61	628	41,86667	55
птица1 кат. потр.	115	0	0	87	61	0	56	60	0	0	74	105	0	56	0	614	40,93333	24
рыба(филе)	0	0	42	63	0	56	0	63	56	0	0	0	56	63	45	444	29,6	37
колбасные изделия	0	0	0	50	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	100	6,6	6,9
яйца	9	12	73	47	63	49	9	47	4	13	45	11	42	60	5	489	32,6	24
чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	9	0,6	0,6
какао	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	15	1	0,6
коф/нап	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	15	1	1,2г
хлеб пшеничный, хб/б	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	975	65	80г
хлеб рж	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	375	25	50
дрожжи	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
соль	4	5	3,8	5,2	3,7	4,4	4	4,5	5	7	4	5	3,8	5,2	3,7	68,3	4,553333	6
мука картофельная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3

27,6	
41	
11,5	
250	
133,1	
96,7	
11,7	
100	
406,2	
4	
10,5	
38,2	
6	
20,1	
10,8	
44,7	
19	
54,1	
23,4	
36,3	
0	
22,8	
0,56	
1,2	
0,6	
80	
50	
0,5	
4,38	

Д Е Н Ъ 1(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углеводы	энерг.ц.	С	
			в г	в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная жидкая			200	3,6	3,9	26,0	153,0	0	
Масло сливочное			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Какао с молоком			180	3,1	3,5	14,4	101,5	1,3	
Повидло пром.			10	0,1	0	7,0	28,0	0,8	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
25%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			410	8,4	14,9	57,5	375,5	2,1	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	
на курином б-не									
Плов из филе птицы отварной			160	17	6	26	226	1	
Компот из сухофруктов			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7	
Батон пшеничный	20	20	20	1,6	0,2	10,0	53,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
ВСЕГО НА ОБЕД			585						
32%	%	по ккал		23,01	7,9	73	481,6	25	
У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Салат из свеклы отв с р/м			50	0,7	3	4,2	46	3	
Картофельная запеканка с печенью			160	15,0	12,0	18,8	244,0	11,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6	
Печенье пром.			30	2,0	2,8	22,0	122,0	0	
Батон пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	108,0	0,0	
36%	%	по ккал							
ВСЕГО НА У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				21,0	18,2	78,0	602,0	17,6	
ВСЕГО В ДЕНЬ									
				57,4	46,8	219,1	1559,6	46,3	

Д Е Н Ъ 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углеводы	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша из овсяных хлопьев молочная			200	5,0	6,0	28,0	187,0	0	
Сыр твердых сортов			15	3,6	4,1	0	53	0,4	
Масло сливочное			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	2,7	3,4	12,0	81,0	1,3	
Батон пшеничный	20	20	20	1,6	0,2	10,0	53,0	0	
25%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			425	12,9	21,0	50,1	440,0	1,7	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
6,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	

О Б Е Д								
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	1,9	37,0	6,6
Борщ со сметаной на м/б-не			200	0,7	4,0	8,8	83,0	9,0
Бефстроганов из отвар.говядины постной			80	10,0	9,0	2,8	125,0	0
Каша гречневая рассыпчатая			110,0	5,8	6,4	26,0	180,0	0
Кисель плодово-ягодный в брикетах			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0
34%	%	по ккал						
ВСЕГО НА ОБЕД			655	20,6	23,4	83,5	601,0	18,6
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К								
Фрукты			180	0,72	0,72	18	80	29
Чай черн. с сахаром			180	0,0	0,0	15,0	60,0	0
Булочка сдобная печеная			70	5,0	6,0	19,0	230,0	0
Сырники, запеченные			80	13	14,4	9	231,0	0,2
Сгущенное молоко	20	20	20	1,3	1,6	12,0	64,0	1,2
Батон пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	108,0	0,0
35%	%	по ккал						
ВСЕГО НА У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К			22,4	23,0	88,0	773,0	30,4	
ВСЕГО В ДЕНЬ				60,8	73,1	232,2	1914,5	52,3
Д Е Н Ъ 3(СРЕДА)								
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				
	в г	в г	в г	белки	жиры	углевод.	энерг.ц.	С
				в г	в г	в г	в ккал	мг
З А В Т Р А К								
Омлет натуральный запеченный			100	8,7	10,0	2,5	197,0	0,2
Горошек зеленый отварной			30	0,2	0,03	1,2	6,0	1,5
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0
Чай черный с молоком и сахаром			180	2,5	2,9	14,0	92,0	1,3
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
24%	%	по ккал	330					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				13,0	20,4	27,8	388,0	3,0
2 З А В Т Р А К								
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6
5,00%	%	по ккал						
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,5	5,4	7,1	84,0	1,6
О Б Е Д								
Салат "витамин. из бел/к.капу			50	0,5	3,0	2,6	40,0	4,4
Суп картофельный с рыбными фрикад			200	13,0	0,8	13,0	107,0	6
рыбные фрикадельки			40					
Биточки из говядины без масла			60	9,0	7,0	3,3	75,0	0
Макароны отварные			110	4,3	4,3	22,0	137,0	0,0
Компот из кураги			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7
Батон пшеничный	20	20	20	1,6	0,2	10,0	53,0	0
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0
33%	%	по ккал						
ВСЕГО НА ОБЕД				30,8	15,6	84,9	561,6	17,4
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К								
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6
Пирожок с яблоками			75	4	7	27	161	0,6
Запеканка рисовая с творогом			110,0	5,5	8,0	28,0	210,0	0,06
Повидло пром.			20	0,1	0	14,0	56,0	1,6
Батон пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	108,0	0,0
36%	%	по ккал						
ВСЕГО НА У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К				12,9	15,4	102,0	617,0	5,9
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,3	56,8	221,8	1650,6	27,9

ДЕНЬ 4

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав, в г					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная			200	2	4	27,0	154	0	
Сыр твердых сортов			15	3,6	4,1	0	53	0,4	
Какао с молоком			180	3,1	3,5	14,4	101,5	1,3	
Масло сливочное			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
25%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	10,3	19,1	51,5	401,5	1,7	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Сельдь с/соленая (филе)	с р/м		25	2,5	3,3	0,5	43	35	
Рассольник вегетарианский			200,0	1,6	4,0	10,2	91,0	10	
со сметаной									
Сосиска отварная без масла			50	8	11	0,06	122	21	
Пюре картофельное			120	2,4	3,8	16,6	119,0	14,0	
Компот из сухофруктов			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7	
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	48,0	0	
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал	595						
ВСЕГО НА ОБЕД				20,1	22,8	81,4	572,6	87,0	
У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Чай черн. с сахаром			180	0,0	0,0	15,0	60,0	0	
Фрукты			180	0,72	0,72	18	80	29	
Печенье пром.			30	2,0	2,8	22,0	122,0	0	
Запеканка творожная			70	8,5	6,0	28,0	203,0	2	
Сгущенное молоко	20	20	20	1,3	1,6	12,0	64,0	1,2	
Батон пшеничный			30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
32%	%	по ккал							
ВСЕГО НА У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				14,9	11,4	110,0	607,0	32,2	
ВСЕГО В ДЕНЬ									
				50,2	59,0	253,4	1681,6	122,5	

ДЕНЬ 5

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			200	4,5	5	31,0	187	0	
Кофейный напиток с молоком			180	2,7	3,4	12,0	81,0	1,3	
Масло сливочное			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Батон пшеничный			30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
23%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			420	9,64	15,9	58,1	412,0	1,3	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	

О Б Е Д								
Салат из свеклы отв с/м			50	0,7	3	4,2	46	3
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином б-не			200	3,3	2,4	14,1	84,0	3
Суфле из отварной курицы без масла			60	10,0	5,4	1,8	96,0	0,02
Каша гречневая рассыпчатая			110,0	5,8	6,4	26,0	180,0	0
Кисель плодово-ягодный в брикетах			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	48,0	0
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0
33%	%	по ккал	645					
ВСЕГО НА ОБЕД				25,0	17,9	100,1	603,0	9,0
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К								
Оладьи с яблоком запеченные			100	7	6,7	38,4	290	0,8
Повидло пром.			20	0,1	0	14,0	56,0	1,6
Голубцы ленивые мясные			120	11,0	7,0	15,0	165,0	15
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
35%	%	по ккал						
ВСЕГО НА У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К				20,6	14,1	95,4	620,0	21,0
ВСЕГО В ДЕНЬ				60,1	53,7	264,2	1735,5	32,9

[illegible]

ДЕНЬ 7									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная жидкая			200	3,6	3,9	26,0	153,0	0	
Сыр твердых сортов			15	3,6	4,1	0	53	0,4	
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Какао с молоком			180	3,1	3,5	14,4	101,5	1,3	
Батон пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	10,0	27,0		
25%									
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			415	11,9	19,0	50,5	400,5	1,7	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Салат " витамин. из бел/к.капу			50	0,5	3,0	2,6	40,0	4,4	
Суп овощной со сметаной на кур.б-не			200	1,2	4,0	8,0	76,0	8,0	
Котлета куриная запеченная		из фил	60	11,0	2,4	9,0	103,0	0	
Рис отварной			110,0	2,6	5,5	26,0	161,0	0	
Компот из сухофруктов			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7	
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	48,0	0	
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
37%	%	по ккал	645						
ВСЕГО НА ОБЕД				20,9	15,6	99,6	577,6	19,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пирожок смялками			75	4	7	27	161	0,6	
Сосиска отварная без масла			50	8	11	0,06	122	21	
Салат из моркови с сахаром			40	0,5	0,0	4,5	33,0	1,4	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6	
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	48,0	0	
36%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				16,6	18,6	69,6	446,0	26,6	
ВСЕГО В ДЕНЬ				49,4	53,1	219,6	1424,1	47,7	
ДЕНЬ 8									

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная			200	4,5	5	31,0	187	0	
Кофейный напиток с молоком			180	2,7	3,4	12,0	81,0	1,3	
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Батон пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
23%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				8,8	15,9	53,1	361,0	1,3	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Суп картофельный с фрикадельками			200,0	9,2	2,2	12,0	84,8	8,8	
Котлеты из рыбы запеченные			80	11,0	4,0	7,0	105,0	0,2	
Капуста тушеная			200,0	4,0	6,0	18,0	160,0	34	
Кисель плодово-ягодный в брикетах			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	
Батон пшеничный	40	40	40	3,2	0,4	20,0	107,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал	725						

ВСЕГО НА ОБЕД				29,4	12,9	91,0	605,8	46,0
У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Чай черн. с сахаром	180			0,0	0,0	15,0	60,0	0
Фрукты	180			0,72	0,72	18	80	29
Печенье пром.	30			2,0	2,8	22,0	122,0	0
Запеканка творожн-морковная	100			9,0	8,0	31,0	244,0	0,8
Сгущенное молоко	20	20	20	1,3	1,6	12,0	64,0	1,2
Батон пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
36%	%		по ккал					
ВСЕГО НА У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				14,6	13,3	108,0	597,0	31,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				57,4	47,5	259,2	1647,8	79,9
Д Е Н Ъ 9(ЧЕТВЕРГ)								
Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С
				в г	в г	в г	в ккал	мг
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная жидкая	200			4,5	5	31,0	187	0
М асло сливочное пром.	10			0,04	7,25	0,072	66,0	0
Чай черный с молоком и сахаром	180			2,5	2,9	14,0	92,0	1,3
Батон пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
25%	%		по ккал					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				400	8,6	15,4	55,1	372,0
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочный напиток	150			4,5	5,4	7,1	84,0	1,6
Сушка пром.	5			0,4	0,4	3,5	16,5	0
5,00%	%		по ккал					
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6
О Б Е Д								
Огурец свежий	50			0,4	0,0	1,0	6,0	2,45
Суп картофельный с рыбными фрикад	200			13,0	0,8	13,0	107,0	6
Печень по-строгановски			70,0	9,1	7,1	2,5	130,0	5,6
М акарены отварные			110	4,3	4,3	22,0	137,0	0,0
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,0	25,0	103,0	9
Батон пшеничный			20	3,2	0,4	20,0	54,0	0
Хлеб ржаной			25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0
39%	%		по ккал					
ВСЕГО НА ОБЕД				32,0	12,9	93,5	587,0	23,1
У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Салат из моркови с сахаром	50			0,6	0,0	5,7	41,0	1,7
Сок фруктовый в ассортименте пром.	180			0,9	0,18	18	82	3,6
Печенье пром.	30			2,0	2,8	22,0	122,0	0
Котлеты из рыбы "Любительские"	80			11,0	3,6	8,0	112,0	3,0
Картофель и овощи, тушеные в соусе	100			2,0	3,5	10,0	99,0	5,0
Батон пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0
34%	%		по ккал					
ВСЕГО НА У ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				18,9	10,3	78,7	534,0	13,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				59,9	39,0	230,7	1509,5	37,7
Д Е Н Ъ 10(ПЯТНИЦА)								
Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С
				в г	в г	в г	в ккал	мг
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая	200			3,6	3,9	26,0	153,0	0
Какао с молоком	180			3,1	3,5	14,4	101,5	1,3
М асло сливочное пром.	10			0,04	7,25	0,072	66,0	0
Сыр твердых сортов	15			3,6	4,1	0	53	0,4
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0
24%	%		по ккал					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				415	11,9	19,0	400,5	1,7

2 З А В Т Р А К									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
О Б Е Д									
Салат из свеклы отв с р/м			50	0,7	3	4,2	46	3	
Суп овощной со сметаной на мяс б-не			200	1,2	4,0	8,0	76,0	8,0	
Жаркое по-домашнему из отв свинины			170	20,0	5,0	18,0	205,0	7	
Компот из смеси сухофруктов			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7	
Батон пшеничный	40	40	40	3,2	0,4	20,0	107,0	0,0	
Хлеб ржаной			25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				27,5	12,7	84,2	583,6	25,0	
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К									
Фрукты			180	0,72	0,72	18	80	29	
Чай черн. с сахаром			180	0,0	0,0	15,0	60,0	0	
Оладьи с яблоком запеченные			100	7	6,7	38,4	290	0,8	
Повидло пром.			20	0,1	0	14,0	56,0	1,6	
Голубцы ленивые мясные			120	11,0	7,0	15,0	165,0	15	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
37%	%	по ккал							
ВСЕГО НА У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К				20,4	14,6	110,4	678,0	46,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				64,3	51,7	252,2	1746,1	74,7	
Д Е Н Ь 11(ПОНЕДЕЛЬНИК)									
Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
З А В Т Р А К									
Каша пшенная молочная			200	4,5	5	31,0	187	0	
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	
Кофейный напиток с молоком			180	2,7	3,4	12,0	81,0	1,3	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
27%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			440	13,94	20,5	53,4	423,8	1,3	
2 З А В Т Р А К									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
О Б Е Д									
Салат из бел.к.капусты и огул			50	0,3	3,5	3,2	45,0	8,5	
Борщ со сметаной на м/б-не			200	0,7	4,0	8,8	83,0	9,0	
Бефстроганов из отвар.говядины постной			40/40	10,0	9,0	2,8	125,0	0	
Каша гречневая рассыпчатая			110,0	5,8	6,4	26,0	180,0	0	
Кисель плодово-ягодный в брикетах			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
Хлеб ржаной			25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				20,4	23,4	84,8	609,0	20,5	
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К									
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6	
Булочка сдобная печеная			70	5,0	6,0	19,0	230,0	0	
Огурец консервированный без уксуса			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	
Картофельная запеканка с курицей			170	12,0	8,0	5,0	220,0	6,0	
Соус белый основной			30	0,2	0,0	17,0	44,0	0,2	
Батон пшеничный			40	3,2	0,4	20,0	107,0	0,0	
31%	%	по ккал							
ВСЕГО НА У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К				21,7	15,4	80,0	691,0	13,8	
ВСЕГО В ДЕНЬ				61,0	65,0	228,8	1824,3	37,2	

Д Е Н Ь 12(ВТОРНИК)									
Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			200	5,0	6,0	28,0	187,0	0	
Масло сливочное для бутерброда			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Чай черный с молоком и сахаром			180	2,5	2,9	14,0	92,0	1,3	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
20%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			400	9,1	16,4	52,1	372,0	1,3	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Салат из свежих помидоров с кап б/коч и р/м			50	0,3	3,5	3,2	45,0	8,5	
Рассольник на курином бульоне со сметаной			200,0	1,6	4,0	10,2	91,0	10	
Тушеная курица с овощами			150	13	11	13	212	9	
Компот из кураги			180,0	0,5	0,0	24,0	99,6	7	
Батон пшеничный	40	40	40	3,2	0,4	20,0	107,0	0,0	
Хлеб ржаной			25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал	645						
ВСЕГО НА ОБЕД				20,5	19,2	80,4	604,6	34,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пирожок смялками			75	4	7	27	161	0,6	
Фрукты			180	0,72	0,72	18	80	29	
Запеканка творожная			100	12,0	9,0	42,0	301,0	3	
Сгущенное молоко	20	20	20	1,3	1,6	12,0	64,0	1,2	
Чай черн. с сахаром			180	0,0	0,0	15,0	60,0	0	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
38%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				19,6	18,5	124,0	693,0	33,8	
ВСЕГО В ДЕНЬ				54,2	59,9	267,1	1770,1	71,2	

Д Е Н Ь 13(СРЕДА)

Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав					
продуктов	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	С	
				в г	в г	в г	в ккал	мг	
ЗАВТРАК									
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Омлет натуральный запеченный			100	8,7	10,0	2,5	197,0	0,2	
Горошек зеленый отварной			30	0,2	0,03	1,2	6,0	1,5	
Какао с молоком			180	3,1	3,5	14,4	101,5	1,3	
Батон пшеничный			10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
27%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			330	13,64	21,0	28,2	397,5	3,0	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	

ДЕНЬ15(ПЯТНИЦА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал	Мг	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			200	4,5	5	31,0	187	0	
Масло сливочное пром.			10	0,04	7,25	0,072	66,0	0	
Чай черн. с сахаром и молоком			180	2,5	2,9	14,0	92,0	1,3	
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	54,0	0	
24%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				10,2	15,6	65,1	399,0	1,3	
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток			150	4,5	5,4	7,1	84,0	1,6	
Сушка пром.			5	0,4	0,4	3,5	16,5	0	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				4,9	5,8	10,6	100,5	1,6	
ОБЕД									
Салат "витамин. из бел/к.капу			50	0,5	3,0	2,6	40,0	4,4	
Суп овощной со сметаной на мяс б-не			200	1,2	4,0	8,0	76,0	8,0	
Печень тушеная в сметане			70,0	11,0	4,4	15,0	89,0	0,8	
Каша гречневая рассыпчатая			110,0	5,8	6,4	26,0	180,0	0	
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,0	25,0	103,0	9	
Батон пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	20,0	54,0	0	
Хлеб ржаной	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
35%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ОБЕД				23,7	18,5	106,6	592,0	22,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок фруктовый в ассортименте пром.			180	0,9	0,18	18	82	3,6	
Салат из моркови с сахаром			50	0,6	0,0	5,7	41,0	1,7	
Оладьи с яблоком запеченные			100	7	6,7	38,4	290	0,8	
Повидло пром.			20	0,1	0	14,0	56,0	1,6	
Тефтели из рыбы			40/40	7,8	2,9	5,3	77	0,53	
Батон пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	10,0	27,0	0	
35%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				18,0	10,0	91,4	573,0	8,2	
ВСЕГО В ДЕНЬ				56,8	49,8	273,7	1664,5	33,3	
				853,0	820,7	3636,5	25291,4	833,4	
ВСРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ				55,0	56,0	241,0	1711,0	58	
% Б,Ж,У по меню от калорийности				16,0	31,0	55,0			
Хим.состав суточного набора продуктов				73,0	69,0	275,0	1963,0	60	
СанПиН 2.4.1.3049-13									
Калорийность меню с							1766,0		
СанПиН 2.4.1.3049-13									
уплотненным полдником									

ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
ВСРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ			138,0	121,0	480,0	3566,0	2092,0 476,0
% Б,Ж,У по меню от калорийности			15,0	31,0	54,0		
Хим.состав суточного набора продуктов			130,0	133,0	498,0	3715,0	
Постановление Правительства Камчатского края от 8.09.2014г. №376-П							