

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ЦРР № 34»

_____Печникова Н.С.

Приказ от 30.08.2024г. № 118/1

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в
МБДОУ «ЦРР №34»**

МБДОУ «ЦРР №34»

2024г.

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша рисовая молочная								6
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Молоко пастеризованное		150,00	150,00					
	Рис		20,00	19,80					
	Выход	200			5,60	6,65	31,08	204,82	
	2.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,4	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0,04	6,6	0,07	47,87	
	4.Чай сладкий								11
	Сахар		7	7					
	Чай черный		0,3	0,3					
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52	
	Итого	438			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100,00	100,00					
	Выход	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
Обед	1.Салат из моркови								82
	Сахар		1,00	1,00					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	Морковь		63,33	47,50					
	Выход	50			0,38	2,55	2,23	32,92	
	2.Макаронные изделия отварные								39
	Макароны 1 кат (Вермишель)		51,00	51,00					
	Масло сливочное		5	5					
	Выход	150			5,33	4,27	35,58	205,53	
	3.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50,00	50,00					
	Выход	50			3,30	1,60	21,25	90,50	
	4.Отвар из шиповника								17
	Сахар		6	6					
	Вода		180,00	180,00					
	Плоды шиповника сушеные		15,00	15,00					
	Выход	200			0,60	0,00	15,99	64,93	
	5.Биточки из говядины								43
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сухари панировочные		6,80	6,80					
	Молоко пастеризованное		16,40	16,40					
	Хлеб пшеничный		12,30	12,30					
	Мясо говядина 1 категория		59,80	50,50					
	Выход	70			10,81	15,83	6,89	213,25	
	6.Суп рыбный								
	Рыба		30	30					
	Картофель		71,42	50,00					
	Лук репчатый		10,48	8,40					
	Вода		240,00	240,00					
	Пшено		10,00	10,00					
	Морковь		17,50	14,00					
	Выход	200			8,29	0,67	16,42	107,20	
	Итого	720			28,71	24,92	98,36	714,33	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОДАНИК	1.Кефир								
	Кефир		200,00	200,00					
	Сахар		6	6					
	Выход	200			6,00	2,00	8,00	80,00	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Джем		15	15					
	Выход	15			3,44	4,34	0,00	53,86	
	Итого	242			11,03	5,71	22,58	205,26	
Ужин	1.Рагу овощное №2								41
	Зеленый горошек консерв.		33,50	21,80					
	Картофель		130,00	75,38					
	Капуста белокочанная		87,70	69,70					
	Масло растительное		4,16	4,16					
	Сахар		1,80	1,80					
	Масло сливочное		3	3					
	Морковь		68,40	48,40					
	Выход	180			4,25	5,77	21,42	157,20	
	2.Яйцо вареное								
	Яйцо 1 категории		40	40					
	Выход	40			5,21	4,72	0,29	64,37	
	3.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	40			2,28	0,24	14,58	71,40	
	4.Кисель								16
	Вода		190,00	190,00					
	Кисель		13,68	13,68					
	Сахар		5	5					
	Выход	190			0,00	0,00	19,29	72,83	
	Итого	450			11,73	10,73	55,57	365,79	
	ВСЕГО за День 01	1965			59,39	62,26	270,46	1714,99	

(Если)

									№ технологической
День 01	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	6
Завтрак	1.Каша рисовая молочная								
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
	Молоко пастеризованное		120	112,50					
	Рис		15,00	14,85					
	Выход	150			4,20	4,99	23,31	153,62	19
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1,52	0,16	9,72	47,60	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0,04	6,6	0,07	47,87	
	4.Чай сладкий								
	Сахар		5	5					
	Чай черный		0,3	0,3					
	Выход	180			0,00	0,00	8,89	33,77	
	Итого	368			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100,00	100,00					
	Выход	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	82

Обед	1.Салат из моркови								
	Сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Морковь		50,66	38,00					
	Выход	40			0,30	2,04	1,79	26,33	39
	2.Макаронные изделия отварные								
	Макароны 1 кат (Вермишель)		40,80	40,80					
	Масло сливочное		4	4					
	Выход	120			4,26	3,42	28,47	164,42	
	3.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50,00	50,00					
	Выход	40			3,30	1,60	21,25	90,50	17
	4.Отвар из шиповника								
	Сахар		5	5					
	Вода		150,00	150,00					
	Плоды шиповника сушеные		12,50	12,50					
	Выход	150			0,50	0,00	13,32	54,11	43
	5.Биточки из говядины								
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Сухари панировочные		5,44	5,44					
	Молоко пастеризованное		13,12	13,12					
	Хлеб пшеничный		9,84	9,84					
	Мясо говядина 1 категория		50	50					
	Выход	60			8,65	12,66	5,51	170,60	35
	6.Суп рыбный								
	Рыба		30	30					
	Картофель		64,28	45,00					
	Лук репчатый		9,43	7,56					
	Вода		216,00	216,00					
	Пшено		9,00	9,00					
	Морковь		15,75	12,60					
	Выход	150			7,46	0,61	14,78	96,48	
	Итого	560			24,48	20,32	85,11	602,45	

Полдник	1.Кефир								
	Кефир		180,00	180,00					
	Сахар		5	5					
	Выход	150			5,40	1,80	7,20	72,00	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Джем		10	10					
	Выход	10			2,75	3,47	0,00	43,09	
	Итого	190			10,43	5,51	21,78	186,49	41
Ужин	1.Рагу овощное №2								
	Зеленый горошек консерв.		26,06	16,96					
	Картофель		101,11	58,63					
	Капуста белокочанная		68,21	54,21					
	Масло растительное		3,24	3,24					
	Сахар		1,2	1,40					
	Масло сливочное		2	2					
	Морковь		53,20	37,64					
	Выход	150			3,30	4,49	16,66	122,27	
	2.Яйцо вареное								
	Яйцо 1 категории		40	40					
	Выход	40			5,21	4,72	0,29	64,37	
	3.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1,52	0,16	9,72	47,60	16
	4.Кисель								
	Вода		180	180					
	Кисель		10,80	10,80					
	Сахар		4	4					
	Выход	180			0,00	0,00	15,23	57,49	
	Итого	400			10,03	9,37	41,89	291,73	
	ВСЕГО за День 01	1630			53,34	54,44	233,97	1628,85	

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша овсяная молочная								4
	Сахар		4	4					19
	Масло сливочное		2	2					
	Молоко пастеризованное		164,60	164,60					
	Геркулес (Крупа овсяная)		30,00	29,70					
	Вода		35,00	35,00					
	Выход	200			7,90	10,41	28,71	238,33	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0,04	6,6	0,07	47,87	
	4.Какао-напиток на молоке								12
	Какао (сухая смесь)		5,00	5,00					
	Молоко пастеризованное		180,00	180,00					
	Вода		30,00	30,00					
	Выход	200			5,72	8,23	9,14	132,35	
	Итого	440			15,94	27,13	52,51	516,88	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		95,00	92,15					
	Выход	95			0,37	0,37	9,03	43,31	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Салат из свеклы							85
	Масло растительное		3	3				
	Свекла столовая		62	47				
	Выход	50			0,86	3,65	5,19	56,30
	2.Рассольник на курином бульоне со сметаной							33
	Перловка (крупа)		7,50	7,50				
	Соль		0,50	0,50				
	Куры (птица)		40	40				
	Сметана		10,00	10,00				
	Масло растительное		2,50	2,50				
	Картофель		80	60				
	Огурцы разн. соленые		46,88	37,50				
	Морковь		22,50	18,75				
	Лук репчатый		22,05	18,75				
	Выход	200			13,45	10,32	19,87	229,56
	3.Пюре картофельное							40
	Масло сливочное		5	5				
	Молоко пастеризованное		24,00	24,00				
	Картофель		200	126,00				
	Выход	150			3,23	6,88	21,72	165,58
	4.Котлета куриная							45
	Лук репчатый		20,00	16,80				
	Масло растительное		2,00	2,00				
	Куры (птица)		90,00	80,10				
	Яйцо 1 категории		5,00	4,32				
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00				
	Чеснок		0,10	0,08				
	Выход	70			18,21	9,62	6,90	187,65
	5.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		50,00	50,00				
	Выход	50			3,30	1,60	21,25	90,50
	6.Компот из сухофруктов							14
	Сухофрукты (компот)		20,00	19,40				
	Сахар		5	5				
	Выход	200			0,09	0,00	11,86	45,47
	Итого	720			39,13	32,07	86,79	775,06

Полдник	1.Молоко кипяченое								18
	Молоко пастеризованное		211,00	211,00					
	Выход	200			5,91	6,75	9,92	122,38	
	3.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого	220			6,23	8,47	24,78	196,18	
Ужин	1.Сырники творожные, запеченные								79
	Масло сливочное		4	4					
	Мука пшеничная		16,80	16,80					
	Яйцо 1 категории		14,00	14,00					
	Сахар		5,60	5,60					
	Масло растительное		2,80	2,80					
	Творог		128,80	128,80					
	Выход	140			24,85	19,67	20,88	362,04	
	2.Чай сладкий								
	Чай черный		0,54	0,54					
	Сахар		7	7					
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52	
	3.Соус сметано-молочный сладкий								86
	Мука пшеничная		5,00	5,00					
	Сметана		10,00	10,00					
	Молоко пастеризованное		15,00	15,00					
	Сахар		3,00	3,00					
	Выход	30			1,12	3,54	7,78	66,57	
	Итого	465			26,33	23,57	47,57	509,44	
	ВСЕГО за День 02	1945			88,03	91,35	227,35	2065,57	

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша овсяная молочная								4
	Сахар		4	4					19
	Масло сливочное		2	2					
	Молоко пастеризованное		123.45	123.45					
	Геркулес (Крупа овсянная)		22.5	22.5					
	Вода		26.25	26.25					
	Выход	180			7,11	9,37	25,84	214,50	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1,52	0,16	9,72	47,60	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Какао-напиток на молоке								12
	Какао (сухая смесь)		4.5	4.5					
	Молоко пастеризованное		162	162					
	Вода		27	27					
	Выход	180			5,72	8,23	9,14	132,35	
	Итого	370			14,39	26,01	44,78	469,25	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		95,00	92,15					
	Выход	95			0,37	0,37	9,03	43,31	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Салат из свеклы								85
	Масло растительное		2.4	2.4					
	Свекла столовая		48.64	38					
	Выход	40			0,64	2,74	3,89	42,23	
	2.Рассольник на курином бульоне со сметаной								33
	Перловка (крупя)		4.5	4.5					
	Соль		0.3	0.3					
	Куры (птица)		30	30					
	Сметана		6	6					
	Масло растительное		1.5	1.5					
	Картофель		60	60					
	Огурцы разн. соленые		28	22.5					
	Морковь		13.5	11.25					
	Лук репчатый		13.2	11.25					
	Выход	150			10,76	8,25	15,90	183,65	
	3.Пюре картофельное								40
	Масло сливочное		4	4					
	Молоко пастеризованное		19,20	19,20					
	Картофель		168,00	100,80					
	Выход	120			2,58	5,51	17,38	132,46	
	4.Котлета куриная								45
	Лук репчатый		17	14.4					
	Масло растительное		1.7	1.7					
	Куры (птица)		77	68.6					
	Яйцо 1 категории		4.3	3.7					
	Хлеб пшеничный		8.6	8.6					
	Чеснок		0.08	0.06					
	Выход	60			18,21	9,62	6,90	187,65	
	5.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		40,00	40,00					
	Выход	40			2,64	1,28	17,00	72,40	
	6.Компот из сухофруктов								14
	Сухофрукты (компот)		15,00	14,55					
	Сахар		5	5					
	Выход	150			0,07	0,00	8,89	34,10	
	Итого	560			34,90	27,40	69,96	652,49	

Полдник	1.Молоко кипяченое								18
	Молоко пастеризованное		158,25	158,25					
	Выход	150			4,43	5,06	7,44	91,79	
	3.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого	165			4,62	6,10	16,35	136,07	
Ужин	1.Сырники творожные, запеченные								79
	Масло сливочное		2	2					
	Мука пшеничная		13,2	13,2					
	Яйцо 1 категории		8,00	8,00					
	Сахар		3,20	3,20					
	Масло растительное		1,60	1,60					
	Творог		101,2	101,2					
	Выход	110			14,20	11,24	11,93	206,88	
	2.Чай сладкий								
	Чай черный		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Выход	180			0,00	0,00	8,89	33,77	
	3.Соус сметано-молочный сладкий								86
	Мука пшеничная		3,33	3,33					
	Сметана		6,67	6,67					
	Молоко пастеризованное		10,00	10,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Выход	20			0,75	2,36	5,19	44,38	
	Итого	405			15,31	13,97	35,04	328,34	
	ВСЕГО за День 02	1600			69,63	73,57	181,84	1654,15	

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша пшенная молочная								5
	Пшено		20,00	20,00					19
	Молоко пастеризованное		180,00	180,00					
	Масло сливочное		3	3					
	Сахар		3	3					
	Соль		0,50	0,50					
	Выход	200			7,36	9,06	13,48	222,87	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ я/с)								13
	Сахар		5	5					
	Кофейный напиток		4,00	4,00					
	Молоко пастеризованное		120,00	120,00					
	Вода		100,00	100,00					
	Выход	200			3,92	4,42	12,23	102,26	
	Итого	440			13,61	21,97	40,37	471,33	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		95,00	92,15					
	Выход	95			0,37	0,37	9,03	43,31	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50,00	50,00					
	Выход	50			3,30	1,60	21,25	90,50	
	2.Компот из сухофруктов								14
	Сухофрукты (компот)		20,00	19,40					
	Сахар		6	6					
	Выход	200			0,09	0,00	11,86	45,47	
	3.Огурец соленый								
	Выход	50			2,50	0,10	6,40	36,50	
	4.Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной								30
	Свекла столовая		37,50	30,00					
	Фасоль (зерно)		3,96	3,96					
	Зелень свежая		2,00	2,00					
	Сметана		10,00	10,00					
	Томатная паста (пюре)		2,00	2,00					
	Лук репчатый		10,48	8,40					
	Морковь		20,00	16,00					
	Картофель		34,28	24,00					
	Выход	200			2,44	3,22	10,83	81,90	
	5.Плов с отварным мясом говядины								44
	Томатная паста (пюре)		3,00	3,00					
	Рис		45,00	45,00					
	Мясо говядина 1 категория		61,00	56,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Морковь		31,00	25,00					
	Лук репчатый		21,00	19,00					
	Выход	200			14,18	16,43	35,19	347,77	
	Итого	700			22,51	21,35	85,53	602,14	

Полдник	1.Кисломолочный напиток (кефир)								
	Кефир		180	174,5					
	Сахар		5	5					
	Выход	200			5,23	1,74	6,98	72,4	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		20,00	20,00					
	Выход	20			0,32	1,72	14,86	73,80	
	Итого	200			9,32	4,42	30,16	199,80	
Ужин	1.Чай сладкий								11
	Сахар		6	6					
	Чай черный		0,54	0,54					
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52	
	2_Джем								88
	Выход	15			1,80	2,13	14,00	80,00	
	3_Оладьи								71
	Молоко пастеризованное		200,00	200,00					
	Мука пшеничная		78,40	78,40					
	Масло сливочное		8	8					
	Масло растительное		10,00	10,00					
	Сахар		9	9					
	Дрожжи		2,40	2,40					
	Яйцо 1 категории		10,25	10,25					
	Выход	160			14,13	26,76	77,86	601,32	
	Итого	480			16,30	29,25	110,77	762,16	
	ВСЕГО за День 05	1820			62,14	77,09	282,52	2103,42	

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша пшенная молочная								5
	Пшено		15,00	15,00					
	Молоко пастеризованное		135,00	135,00					
	Масло сливочное		2	2					
	Сахар		3	3					
	Соль		0,38	0,38					
	Выход	150			5,52	6,80	10,11	167,15	
	2.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		20,00	20,00					
	Выход	30			1,52	0,16	9,72	47,60	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ я/с)								13
	Сахар		4	4					
	Кофейный напиток		3,00	3,00					
	Молоко пастеризованное		90,00	90,00					
	Вода		75,00	75,00					
	Выход	180			2,94	3,31	9,17	76,70	
	Итого	368			10,03	18,52	29,08	366,25	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		95,00	92,15					
	Выход	95			0,37	0,37	9,03	43,31	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		40,00	40,00					
	Выход	40			2,64	1,28	17,00	72,40	
	2.Компот из сухофруктов								14
	Сухофрукты (компот)		15,00	14,55					
	Сахар		6	6					
	Выход	150			0,07	0,00	8,89	34,10	
	3. Огурец соленый								
	Выход	40			2,50	0,10	6,40	36,50	
	4.Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной								30
	Свекла столовая		33,75	27,00					
	Фасоль (зерно)		3,56	3,56					
	Зелень свежая		1,80	1,80					
	Сметана		9,00	9,00					
	Томатная паста (пюре)		1,80	1,80					
	Лук репчатый		9,43	7,56					
	Морковь		18,00	14,40					
	Картофель		30,85	21,60					
	Выход	180			2,20	2,90	9,74	73,71	
	5.Плов с отварным мясом говядины								44
	Томатная паста (пюре)		2,70	2,70					
	Рис		40,50	40,50					
	Мясо говядина 1 категория		54,90	50,40					
	Масло растительное		6,30	6,30					
	Морковь		27,90	22,50					
	Лук репчатый		18,90	17,10					
	Выход	180			12,76	14,79	31,67	312,99	
	Итого	590			20,17	19,06	73,71	529,70	

Полдник	1.Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)								
	Йогурт		180,00	180,00					
	Выход	180			9,00	2,70	15,30	126,00	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		12,00	12,00					
	Выход	12			0,19	1,03	8,92	44,28	
	Итого	192			9,19	3,73	24,22	170,28	
Ужин	1.Чай сладкий								11
	Сахар		6	6					
	Чай черный		0.3	0.3					
	Выход	180			0,00	0,00	8,89	33,77	
	2._Джем								88
	Выход	15			1,80	2,13	14,00	80,00	
	3._Олады								71
	Молоко пастеризованное		125,00	125,00					
	Мука пшеничная		49,00	49,00					
	Масло сливочное		6	6					
	Масло растительное		6,25	6,25					
	Сахар		6,00	6,00					
	Дрожжи		1,50	1,50					
	Яйцо 1 категории		6,41	6,41					
	Выход	130			8,83	16,72	48,66	375,83	
	Итого	#REF!			10,64	18,79	77,78	516,91	
	ВСЕГО за День 05	#REF!			50,43	60,20	220,49	1651,14	

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Молоко пастеризованное		180,00	180,00					19
	Какао (сухая смесь)		5,00	5,00					
	Вода		30,00	30,00					
	Выход	200			5,72	8,23	9,14	132,35	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша кукурузная на молоке								90
	Крупа кукурузная		25	25					
	Молоко пастеризованное		140	140					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
	Выход	200			6.24	10, 03	13.98	231.83	
	Итого	380			31,67	30,18	30,25	#VALUE!	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100,00	100,00					
	Выход	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Каша гречневая рассыпчатая							37
	Соль		0,33	0,33				
	Гречка (крупа)		59,80	59,80				
	Вода		91,00	91,00				
	Масло сливочное		4	4				
	Выход	130			7,56	6,26	34,19	223,08
	2.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		50,00	50,00				
	Выход	50			3,30	1,60	21,25	90,50
	3.Щи со сметаной на мясном бульоне							31
	Лук репчатый		10	08/Апр				
	Масло растительное		2	2				
	Мясо говядина 1 категория		30	30				
	Соль		0.7	0.7				
	Вода		240	240				
	Сметана		8	8				
	Морковь		16	12				
	Картофель		60	40				
	Капуста белокочанная		60	40				
	Выход	200			9,38	11,76	12,26	194,03
	4.Икра кабачковая							57
	Икра кабачковая		50	50				
	Выход	50			1,14	5,36	5,13	69,54
	5.Котлета запечная из говядины							43
	Мясо говядина 1 категория		62,00	56,00				
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00				
	Выход	70			11,18	9,04	4,97	145,88
	6.Отвар из шиповника							17
	Вода		200	200				
	Плоды шиповника сушеные		15,00	15,00				
	Сахар		7,00	7,00				
	Выход	200			0,60	0,00	15,99	64,93
	Итого	700			33,16	34,02	93,79	#VALUE!

Полдник	1.Булочка домашняя								91
	Масло сливочное		3.2	3.2					
	Масло растительное		4.8	4.8					
	Сахар		5	5					
	Мука пшеничная		40	40					
	Молоко пастеризованное		20	20					
	Дрожжи		1.2	1.2					
	Яйцо 1 категории		4	4					
	Выход	60			4.83	9.02	51.42	306.6	
	4.Кисель								16
	Вода		190	190					
	Кисель		13.68	13.68					
	Сахар		5	5					
	Итого	260			13,84	11,81	54,23	380,47	
Ужин	1.Суп молочный с вермишелью								7
	Соль		0.5	0.5					
	Молоко пастеризованное		150	150					
	Макароны 1 кат (вермишель)		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	Сахар		4	4					
	Вода		120	120					
	Выход	200			6.3	9	25	206	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Чай сладкий								11
	Чай черный		0.3	0.3					
	Сахар		7	7					
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52	
	Итого	470			14,85	14,02	38,23	#REF!	
	ВСЕГО за День 04	1910			93,92	90,13	232,20	#VALUE!	

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Молоко пастеризованное		160	160					19
	Какао (сухая смесь)		4.5	4.5					
	Вода		27	27					
	Выход	180			4.56	7.4	8.2	119.11	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Масло сливочное порционное								90
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша кукурузная на молоке								
	Крупа кукурузная		20	20					
	Молоко пастеризованное		100	100					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
	Выход	150			5.27	8.51	11.66	192.76	
	Итого	330			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100,00	100,00					
	Выход	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	

Обед	1.Каша гречневая рассыпчатая							37
	Соль		0.28	0.28				
	Гречка (крупа)		50	50				
	Вода		71.5	71.5				
	Масло сливочное		4	4				
	Выход	110			5.6	5.29	28.93	188.76
	2.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		40	40				
	Выход	40			2.64	1.28	17	72.4
	3.Щи со сметаной на мясном бульоне							31
	Лук репчатый		7.5	6.3				
	Масло растительное		1.5	1.5				
	Мясо говядина 1 категория		22.5	22.5				
	Соль		0.5	0.5				
	Вода		180	180				
	Сметана		6	6				
	Морковь		12	9				
	Картофель		43.5	30				
	Капуста белокочанная		45	30				
	Выход	150			4.7	7.05	7.3	116.4
	4.Икра кабачковая							57
	Икра кабачковая		40	40				
	Выход	40			0.76	3.57	3.42	46.36
	5.Котлета из говядины							43
	Мясо говядина 1 категория		53	48				
	Молоко пастеризованное		13.12	13.12				
	Масло растительное		2.4	2.4				
	Сухари панировочные		5.4	5.4				17
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00				
	Выход	60			8.64	7.74	4.26	125.04
	6.Отвар из шиповника							
	Вода		180,00	180,00				
	Плоды шиповника сушеные		15,00	15,00				
	Сахар		4	4				91
	Выход	180			0,60	0,00	15,99	64,93
	Итого	580			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Полдник	1.Булочка домашняя							91
	Масло сливочное		3.2	3.2				
	Масло растительное		4.8	4.8				
	Сахар		5	5				
	Мука пшеничная		40	40				
	Молоко пастеризованное		20	20				
	Дрожжи		1.2	1.2				
	Яйцо 1 категории		4	4				
	Выход	60			4.83	9.02	51.42	306.6
	4.Кисель							16
	Вода		190	190				
	Кисель		13.68	13.68				
	Сахар		5	5				
	Итого	260			13,84	11,81	54,23	380,47
Ужин	1.Суп молочный с вермишелью							
	Соль		0.37	0.37				
	Молоко пастеризованное		112.5	112.5				
	Макароны 1 кат (вермишель)		15	15				
	Масло сливочное		3	3				
	Сахар		3	3				
	Вода		90	90				
	Выход	150			4.7	6.8	10.11	155.22
	2.Хлеб пшеничный							
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00				
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40
	3.Чай сладкий							
	Чай черный		0.3	0.3				
	Сахар		5	5				
	Выход	180			0,00	0,00	8.8	33.7
	Итого	400			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	ВСЕГО за День 04	1640			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша манная молочная								2
	Манка (крупа манная)		20,00	19,80					19
	Молоко пастеризованное		150,00	150,00					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Выход	200			6,25	6,65	25,41	185,66	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					19
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					13
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ я/с)								13
	Кофейный напиток		4,00	4,00					
	Молоко пастеризованное		120,00	120,00					
	Сахар		7	7					
	Вода		100,00	100,00					
	Выход	200			3,92	4,42	12,23	102,26	
	Итого	440			12,50	19,55	52,30	434,12	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	
Обед	1.Салат из свеклы с соевым огурцом								53
	свекла		47	37					29
	огурец соленый (консервированный)		13	10					
	Масло растительное		5	5					
	Выход	50			0.6	5.2	3.25	62	
	2.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50,00	50,00					29
	Выход	50			3,30	1,60	21,25	90,50	
	3.Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне								
	Масло растительное		2,50	2,50					
	Соль		0.4	0.4					
	Куры (птица)		40	40					
	Морковь		20,00	16,00					38
	Картофель		35	28					
	Макароны 1 кат (Вермишель)		10	10					
	Выход	200			12,53	7,19	15,13	177,34	
	4.Каша рисовая рассыпчатая								
	Рис		60,00	59,40					14
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Выход	130			4,17	3,07	42,44	218,46	
	5.Компот из сухофруктов								
	Вода		190,00	190,00					
	Сухофрукты (компот)		31,00	31,00					49
	Сахар		7	7					
	Выход	200			0,15	0,00	15,14	58,17	
	6.Котлета рыбная любительская								
	Хлеб пшеничный		5,00	5,00					51
	Морковь		18,00	14,00					
	Лук репчатый		5,00	3,00					
	Молоко пастеризованное		7,00	7,00					
	Рыба		52,00	47,00					
	Яйцо 1 категории		7,00	7,00					51
	Выход	70			9,11	3,98	3,47	86,42	
	Итого	650			30,48	19,66	104,87	700,17	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (кефир)								
	Кефир		180	174.5					72.4
	Сахар		5	5					
	Выход	200			5.23	1.74	6.98	72.4	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		20	20					
	Выход	20			0.32	1.72	14.86	75.7	
	Итого	220			5.55	3.46	21.84	146.8	
Ужин	1.Омлет натуральный								51
	Молоко пастеризованное		84	84					278.5
	Яйцо 1 категории		60	60					
	Соль		0.38	0.38					
	Масло растительное		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
	Выход	150			13.87	19.62	4.44	278.5	

	2.Хлеб пшеничный							
	Хлеб пшеничный		30	30				
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4
	4.Чай сладкий							11
	Чай черный		0.3	0.3				
	Сахар		6	6				
	Выход	200			0	0	9.88	37.52
	Итого	380			17.38	23.68	36.35	428.2
	Чай черный		0,54	0,54				
	Сахар		7	7				
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52
	Итого	450			28,41	20,37	57,41	532,13
	ВСЕГО за День 03	1882			82,73	70,45	248,88	1950,30

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Каша манная молочная								2
	Манка (крупа манная)		15,00	14,85					19
	Молоко пастеризованное		112,50	112,50					
	Сахар		3,5	3,5					
	Масло сливочное		1,50	1,50					
	Выход	150			4,69	4,99	19,06	139,25	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					19
	Выход	30			1,52	0,16	9,72	47,60	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	13
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ я/с)								
	Кофейный напиток		3,00	3,00					
	Молоко пастеризованное		90,00	90,00					
	Сахар		7	7					
	Вода		75,00	75,00					
	Выход	180			2,94	3,31	9,17	76,70	
	Итого	370			9,19	16,71	38,03	338,34	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	

Обед	1.Салат из свеклы с соленым огурцом							53
	свекла		37	30				
	огурец соленый (консервированный)		10	8				
	Масло растительное		4	4				
	Выход	40			0,48	4,16	2,6	49,6
	2.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		40	40				
	Выход	40			3,30	1,60	21,25	90,50
	3.Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне							29
	Масло растительное		2,00	2,00				
	Соль		0,40	0,40				
	Куры (птица)		30	30				
	Морковь		16,00	12,80				
	Картофель		35,00	28,00				
	Макароны 1 кат (Вермишель)		10,00	10,00				
	Выход	150			10,02	5,75	12,11	141,87
	4.Каша рисовая рассыпчатая							38
	Рис		50	50				
	Масло сливочное		2,5	2,5				
	Выход	110			4,17	3,07	42,44	218,46
	5.Компот из сухофруктов							14
	Вода		160	160				
	Сухофрукты (компот)		23,25	23,25				
	Сахар		5	5				
	Выход	180			0,11	0,00	11,35	43,63
	6.Котлета рыбная любительская							49
	Хлеб пшеничный		4,29	4,29				
	Морковь		15,43	12,00				
	Лук репчатый		4,29	2,57				
	Молоко пастеризованное		6,00	6,00				
	Масло сливочное		2,57	2,57				
	Рыба		44,57	40,29				
	Яйцо 1 категории		6,00	6,00				
	Выход	60			7,81	3,41	2,97	74,08
	Итого	580			26,33	16,70	95,70	620,50

Полдник	1.Кисломолочный напиток (кефир)								
	Кефир		150	150					
	Сахар		5	5					
	Выход	180			5.23	1.74	6.98	69.8	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		15	15					
	Выход	15			0.19	1.03	8.92	44.28	
	Итого	195			5.43	2.78	15.9	114.08	51
	1.Омлет натуральный								
	Молоко пастеризованное		67	67					
Ужин	Яйцо 1 категории		40	40					
	Соль		0.38	0.38					
	Масло растительное		2.5	2.5					
	Масло сливочное		2.5	2.5					
	Выход	120			13.87	19.62	4.44	250.01	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1.52	0.16	9.72	47.6	93
	4.Чай сладкий								11
	Чай черный		0.3	0.3					
	Сахар		5	5					
	Выход	180			0	0	8.89	33.77	
	Итого	330			16.31	22.64	28.64	383.33	
	ВСЕГО за День 03	1640			68,85	60,15	207,47	1635,35	

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Чай сладкий								11
	Чай черный		0.54	0.54					19
	Сахар		7	7					
	Выход	200			0	0	8.58	35.34	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	10			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша молочная ячневая жидкая								
	Сахар		4	4					
	Ячка (крупа)		31.43	31.43					
	Масло сливочное		3	3					
	Молоко пастеризованное		175.71	175.71					
	Выход	200			8.15	8.37	34.49	245.92	
	Итого	438			10.47	15.21	57.72	400.53	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	
Обед	1.Каша гречневая рассыпчатая								37
	Соль		0.33	0.33					34
	Масло сливочное		4	4					
	Вода		91	91					
	Гречка (крупа)		59.8	59.8					
	Выход	130			7.56	6.26	34.19	223.08	
	2.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50	50					
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5	
	3.Суп фасолевый								
	Масло растительное		2.5	2.5					
	Вода		300	300					
	Мясо говядина 1 категория		37.5	37.5					
	Фасоль (зерно)		25	25					
	Картофель		72.5	50					
	Морковь		20	16					
	Лук репчатый		12.5	10.5					
	Соль		0.88	0.88					
	Выход	250			13.83	9.14	23.22	228.02	

	4.Компот из сухофруктов							14
	Сухофрукты (компот)		20	19.4				
	Сахар		6	6				
	Выход	200			0.09	0	11.86	45.47
	5. Котлета куриная							45
	Масло растительное		2	2				
	Куры (птица)		90	80				
	Лук репчатый		20	16.8				
	Мука пшеничная		5	5				
	Яйцо 1 категории		5.12	5.12				
	Чеснок		0.04	0.04				
	Выход	70			18	9.6	5.7	182.2
	6.Салат икра кабачковая							57
	Икра кабачковая		50	50				
	Выход	50			1	4.7	4.5	61
	Итого	750			42.78	31.3	100.72	830.27
Полдник	1.Молоко кипяченое							18
	Молоко пастеризованное		211	211				
	Выход	200			5.91	6.75	9.92	122.38
	2.Пирожок с повидлом							84
	Масло сливочное		3.2	3.2				
	Масло растительное		4.8	4.8				
	Сахар		5	5				
	Мука пшеничная		40	40				
	Молоко пастеризованное		20	20				
	Варенье, джем		24	24				
	Дрожжи		1.2	1.2				
	Яйцо 1 категории		4	4				
	Выход	80			4.83	9.02	51.42	306.6
	Итого	280			10.74	15.77	61.34	428.98
Ужин	1.Чай сладкий							11
	Чай черный		0.54	0.54				
	Сахар		7	7				
	Выход	200			0	0	9.88	37.52
	2.Салат из моркови							82
	Морковь		63.33	47.5				
	Сахар		1	1				
	Масло растительное		2.5	2.5				
	Выход	50			0.38	2.55	2.23	32.92
	3.Макаронные изделия отварные с сыром							76
	Сыр	12						
	Макароны 1 кат (Вермишель)		37.72	37.72				
	Масло растительное		2.58	2.58				
	Масло сливочное	2	2	2				
	Выход	200			12	10.13	34.13	374.93
	Итого	450			12.38	12.68	46.24	445.37
	Сахар за весь день		30					
	ВСЕГО за День 06	2020			77.77	75.06	281.72	2173.15

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Чай сладкий								11
	Чай черный		0.49	0.49					19
	Сахар		6	6					
	Выход	180			0	0	8.89	33.77	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		10	10					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша молочная ячневая жидкая								83
	Масло сливочное		2	2					
	Сахар		3	3					
	Ячка (крупа)		23.57	23.57					
	Молоко пастеризованное		131.79	131.79					
	Выход	150			6.11	6.28	25.87	184.44	
	Итого	368			8.43	13.12	49.41	337.48	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	

Обед	1.Каша гречневая рассыпчатая								37
	Соль		0.25	0.25					
	Масло сливочное		4	4					
	Вода		70	70					
	Гречка (крупа)		46	46					
	Выход	100			5.82	4.82	26.3	171.6	
	2.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50	50					
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5	
	3.Суп фасолевый								34
	Мясо говядина 1 категория		30	30					
	Соль		0.7	0.7					
	Лук репчатый		10	8.4					
	Масло растительное		2	2					
	Картофель		58	40					
	Фасоль (зерно)		20	20					
	Вода		240	240					
	Морковь		16	12.8					
	Выход	200			11.06	7.31	18.58	182.42	
	4.Компот из сухофруктов								14
	Сахар		5	5					
	Сухофрукты (компот)		15	14.55					
	Выход	150			0.07	0	8.89	34.1	
	5._Котлета куриная								45
	Чеснок		0.04	0.04					
	Масло растительное		1.43	1.43					
	Яйцо 1 категории		3.66	3.66					
	Куры (птица)		64.29	57.21					
	Лук репчатый		14.29	12					
	Мука пшеничная		3.57	3.57					
	Выход	50			12.86	6.93	4.14	130.14	
	6.Салат икра кабачковая								57
	Икра кабачковая		45	45					
	Выход	40			0.9	4.23	4.05	54.9	
	Итого	590			34.01	24.88	83.21	663.66	

Полдник	1.Молоко кипяченое							18
	Молоко пастеризованное		158.25	158.25				
	Выход	150			4.43	5.06	7.44	91.79
	2.Пирожок с повидлом							84
	Дрожжи		1.13	1.13				
	Варенье, джем		22.5	22.5				
	Масло сливочное		3	3				
	Масло растительное		4.5	4.5				
	Сахар		5	5				
	Яйцо 1 категории		3.75	3.75				
	Молоко пастеризованное		18.75	18.75				
	Мука пшеничная		37.5	37.5				
	Выход	75			4.53	8.45	48.21	287.44
	Итого	225			8.96	13.52	55.65	379.22
Ужин	1.Чай сладкий							11
	Сахар		6	6				
	Чай черный		0.49	0.49				
	Выход	180			0	0	8.89	33.77
	2.Салат из моркови							82
	Морковь		50.66	38				
	Масло растительное		2	2				
	Выход	40			0.3	2.04	1.79	26.33
	3.Макаронные изделия отварные с сыром							76
	Сыр	10						
	Макароны 1 кат (Вермишель)		37.72	37.72				
	Масло растительное		2.58	2.58				
	Масло сливочное	2	2	2				
	Выход	160			9.6	8.11	27.3	312.75
	Итого	392			9.9	10.15	37.98	372.85
	Сахар за весь день	25						
	ВСЕГО за День 06	1675			61.7	61.77	241.95	1821.21

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	2.Каша рисовая молочная								6
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Молоко пастеризованное		150,00	150,00					
	Рис		20,00	19,80					
	Выход	200			5,60	6,65	31,08	204,82	
	3.Масло сливочное порционное								19
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ								13
	Сахар		5	5					
	Кофейный напиток		4	4					
	Молоко пастеризованное		120	120					
	Вода		100	100					
	Выход	200			3.92	4.42	12.23	102.26	
	Итого	438			14.15	21.66	55.59	459.86	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		100	100					
	Выход	95			0.4	0.4	9.8	47	
	Итого	95			0.4	0.4	9.8	47	
Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50	50					
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5	
	2. Огурец соленый		50	50					87
	Выход	50			2.5	0.1	6.4	36.5	
	3.Борщ со сметаной с мисом отварным								30
	Сметана		14	14					
	Лук репчатый		8	6					
	Морковь		12	10					
	Свекла столовая		29	23					
	Кислота лимонная пищевая		0.1	0.1					
	Мисо говядина 1 категория		44	40					
	Зелень свежая		4	3					
	Капуста белокочанная		38	29					
	Картофель		27	20					
	Выход	200			9.28	10.76	8.87	169.47	

	4.Отвар из шиповника							17
	Вода	200	200					
	Плоды шиповника сушеные	15	15					
	Сахар	5	5					
	Выход	200		0.6	0	15.99	64.93	
	5.Жаркое по-домашнему с говядиной							63
	Морковь	30	28					
	Картофель	180	160					
	Масло растительное	3	3					
	Томатная паста	3	3					
	Мясо говядина 1 категория (филе)	70	60					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло растительное	4	4					
	Чеснок	1	1					
	Соль	0.4	0.4					
	Лук репчатый	20	18					
	Выход	180		13.84	7.39	10.06	162.56	
	Итого	680		33.7	22.92	105	523.96	
Полдник	1.Ватрушка с творогом							27
	Масло растительное	2	2					
	Творог	40	39.6					
	Масло растительное	2	2					
	Яйцо 1 категории	5	4.32					
	Дрожжи	1.3	1.3					
	Сахар	5	4.95					
	Яйцо 1 категории	5	4.32					
	Молоко пастеризованное	25	25					
	Мука пшеничная	40	39.6					
	Выход	100		12.04	9.83	38.61	288.7	
	2.Кисель							
	Кисель	13.68	13.68					
	Вода	200	200					
	Сахар	3	3					
	Выход	200		0	0	19.29	72.83	
	Итого	300		12.04	9.83	57.89	361.52	
Ужин	1.Суп молочный с вермишелью							7
	Соль	0.5	0.5					
	Молоко пастеризованное	150	150					
	Макаронны 1 кат (вермишель)	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
	Вода	120	120					
	Выход	200		6.3	9	25	206	
	2.Хлеб пшеничный							
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Выход	30		2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Чай сладкий							11
	Чай черный	0,54	0,54					
	Сахар	6	6					
	Выход	200		0,00	0,00	9,88	37,52	
	Выход	130		4,17	3,07	42,44	218,46	
	Итого	535		12.75	12.31	91.9	363	
	Сахар за весь день	33						
	Масло сливочное за весь день	23						
	ВСЕГО за День 07	2078		73.38	67.12	320.18	1924.84	

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1.52	0.16	9.72	72.4	
	1.Каша рисовая молочная								
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
	Молоко пастеризованное		120	112,50					
	Рис		15,00	14,85					
	Выход	150			4,20	4,99	23,31	153,62	
	3.Масло сливочное порционное								19
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ я/с)								
	Сахар		4	4					13
	Кофейный напиток		3	3					
	Молоко пастеризованное		100	100					
	Вода		80	80					
	Выход	180			2.94	3.31	9.17	76.7	
	Итого	218			11.61	21.09	44.81	413.6	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								
	Фрукты (общ.)		95	95					89
	Выход	95			0.38	0.38	9.31	44.65	
	Итого	95			0.38	0.38	9.31	44.65	

Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной	40	40						
	Выход	40			2.64	1.28	17	72.4	
	2. Огурец соленый								
	Выход	40	40	40	2	0.08	5.12	29.2	
	3.Борщ со сметаной с мясом отварным								
	Сметана		10.5	10.5					30
	Лук репчатый		6	4.5					
	Морковь		9	7.5					
	Свекла столовая		21.75	17.25					
	Кислота лимонная пищевая		0.08	0.08					
	Мясо говядина 1 категория		33	30					
	Зелень свежая		3	2.25					
	Капуста белокочанная		28.5	21.75					
	Картофель		20.25	15					
	Выход	150			6.96	8.07	6.65	127.11	
	4.Отвар из шиповника								
	Вода		180	180					17
	Плоды шиповника сушеные		12.5	12.5					
	Сахар		4	4					
	Выход	180			0.5	0	13.32	54.11	
	5.Жаркое по-домашнему с мясом отварным (говядина)								
	Морковь								63
	Картофель								
	Говядина 1кат. Бескостная								
	Лук репчатый								
	Масло растительное								
	Соль								
	Выход	150			12.4	11.2	13.08	210.38	
	Итого	560			24.5	20.63	55.17	493.2	

Полдник	1.Ватрушка с творогом					12.4			
	Масло растительное		1.4	1.4					
	Творог		28	27.72					
	Яйцо 1 категории		3.5	3.02					
	Дрожжи		0.91	0.91					
	Сахар		3.5	3.47					27
	Яйцо 1 категории		3.5	3.02					
	Молоко пастеризованное		17.5	17.5					
	Мука пшеничная		28	27.72					
	Выход	70			8.42	6.88	27.02	202.09	
	2.Кисель								
	Кисель		10.8	10.8					
	Вода		180	180					
	Сахар		3	3					
	Выход	180			0	0	15.23	58.49	
	Итого	250			8.42	6.88	42.25	260.87	
Ужин	1.Суп молочный с вермишелью								
	Соль		0.37	0.37					
	Молоко пастеризованное		112.5	112.5					
	Макароны 1 кат (вермишель)		15	15					
	Масло сливочное		3	3					
	Сахар		3	3					
	Вода		90	90					
	Выход	150			4.7	6.8	10.11	155.22	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Чай сладкий								
	Чай черный		0,54	0,54					
	Сахар		6	6					
	Выход	200			0,00	0,00	9,88	37,52	
	Итого	310			17.2	13.61	68.6	469.58	
	Сахар за весь день	27.5							
	ВСЕГО за День 07	1585			62.11	62.59	180.14	1681.9	38

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Вода		30	30					19
	Какао (сухая смесь)		5	5					
	Молоко пастеризованное		180	180					
	Выход	200			5.72	8.23	9.14	132.35	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Масло сливочное порционное								4
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша геркулесовая молочная								89
	Молоко пастеризованное		165	165					
	Сахар		3	3					
	Вода		35	35					
	Масло сливочное		3	3					
	Геркулес (крупя овсяная)		30	29.7					
	Выход	200			7.9	10.41	28.71	246.9	
	Итого	438			15.94	25.48	52.5	498.52	
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								89
	Фрукты (общ)		100	100					
	Выход	100			0.4	0.4	9.8	51	
	Итого	100			0.4	0.4	9.8	51	

Обед	1.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		50	50				
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5
	2.Компот из сухофруктов							14
	Сухофрукты (компот)		20	19.4				
	Сахар		7	7				
	Выход	200			0.09	0	11.86	45.47
	3.Салат из свеклы							85
	Масло растительное		3.6	3.6				
	Свекла столовая		72.96	57				
	Выход	50			0.86	3.65	5.19	58.2
	4. Рагу овощное							41
	Капуста белокачанная		70	56				
	Морковь		20	16				
	Томатная паста (пюре)		5	5				
	Лук репчатый		5	4.2				
	Масло растительное		3	3				
	Чеснок		0.1	0.08				
	Картофель		65	43.55				
	Зеленый горошек консерв.		15	9.75				
	Выход	130			2.8	3.26	12.73	102.4
	5.Котлета запечённая из говядины							43
	Мясо говядина 1 категория		70	60				
	Хлеб пшеничный		10	10				
	Выход	70			11.18	9.04	4.97	146.7
	6.Суп с рыбными консервами							35
	Пшено		4	4				
	Рыба сайра, горбуша конс.		32	30				
	Масло сливочное		2	2				
	Масло растительное		2	2				
	Картофель		75	56				
	Морковь		16	13				
	Лук репчатый		10	8				
	Выход	200			7.06	4.49	10.21	124.6
	Итого	700			27.81	23.05	89.06	567.87

Полдник	1.Кисломолочный напиток (кефир)							
	Кефир		180	174.5				
	Сахар		5	5				
	Выход	200			5.23	1.74	6.98	72.4
	2.Кондитерские изделия							
	Кондитерские изделия		20	20				
	Выход	20			0.32	1.72	14.86	75.7
	Итого	220			5.55	3.46	21.84	146.8
Ужин	1.Омлет натуральный							51
	Молоко пастеризованное		84	84				
	Яйцо 1 категории		60	60				
	Соль		0.38	0.38				
	Масло растительное		3	3				
	Масло сливочное		3	3				
	Выход	150			13.87	19.62	4.44	278.5
	2.Хлеб пшеничный							
	Хлеб пшеничный		30	30				
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4
	4.Чай сладкий							11
	Чай черный		0.3	0.3				
	Сахар		6	6				
	Выход	200			0	0	9.88	37.52
	Итого	380			17.38	23.68	36.35	428.2
	ВСЕГО за День 08	1838			66.83	76.06	206.05	#REF!

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Вода		20	20					
	Какао (сухая смесь)		4	4					
	Молоко пастеризованное		160	160					
	Выход	180			5.72	8.23	9.14	132.35	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	4.Каша овсяная молочная								4
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
	Молоко пастеризованное		123.45	123.45					
	Геркулес (Крупа овсянная)		22.5	22.5					
	Вода		26.25	26.25					
	Выход	180			7.11	9.37	25.84	214.50	
	Итого	218			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
	Итого	436			13.78	23.28	42.7	472.22	89
Второй завтрак	1.Фрукт по сезону								
	Фрукты (общ)		95	95					
	Выход	100			0.38	0.38	9.31	44.65	
	Итого	100			0.38	0.38	9.31	44.65	

Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		40	40					
	Выход	40			3.3	1.6	21.25	90.5	14
	2.Компот из сухофруктов								
	Сухофрукты (компот)		15	14.55					
	Сахар		6	6					
	Выход	180			0.07	0	8.89	34.1	85
	3.Салат из свеклы								
	Масло растительное		2.7	2.7					
	Свекла столовая		54.72	42.75					
	Выход	40			0.64	2.74	3.89	42.23	41
	4.Рагу овощное								
	Капуста белокачанная		59.23	47.38					
	Зеленый горошек консерв.		12.69	8.25					
	Картофель		55	36.85					
	Чеснок		0.08	0.07					
	Масло растительное		2.54	2.54					
	Лук репчатый		4.23	3.55					
	Томатная паста (пюре)		4.23	4.23					
	Морковь		16.92	13.54					
	Выход	110			2.37	2.76	10.77	79.17	43
	5.Котлета запечная из говядины								
	Мясо говядина 1 категория		53	48					
	Хлеб пшеничный		10	10					
	Выход	60			11.18	9.04	4.97	145.88	35
	6.Суп с рыбными консервами								
	Пшено		3.6	3.6					
	Рыба сайра, горбуша конс.		28.8	27					
	Масло сливочное		1.8	1.8					
	Масло растительное		1.8	1.8					
	Картофель		67.5	50.4					
	Морковь		14.4	11.7					
	Лук репчатый		9	7.2					
	Выход	150			6.35	4.04	9.19	110.84	
	Итого	580			23.91	20.18	58.96	502.72	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (кефир)								
	Кефир		150	150					
	Сахар		5	5					
	Выход	180			5.23	1.74	6.98	69.8	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		15	15					
	Выход	15			0.19	1.03	8.92	44.28	
	Итого	195			5.43	2.78	15.9	114.08	51

Ужин	1.Омлет натуральный								
	Молоко пастеризованное		67	67					
	Яйцо 1 категории		40	40					
	Соль		0.38	0.38					
	Масло растительное		2.5	2.5					
	Масло сливочное		2.5	2.5					
	Выход	120			13.87	19.62	4.44	250.01	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1.52	0.16	9.72	47.6	93
	4.Чай сладкий								11
	Чай черный		0.3	0.3					
	Сахар		5	5					
	Выход	180			0	0	8.89	33.77	
	Итого	330			16.31	22.64	28.64	383.33	
	ВСЕГО за День 08	1615			59.81	69.26	155.51	1517	

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	2.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	3.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ я/с)								13
	Сахар		5	5					
	Вода		100	100					
	Молоко пастеризованное		120	120					
	Кофейный напиток		4	4					
	Выход	200			3.92	4.42	12.23	102.26	
	4.Каша вязкая пшеничная молочная								3
	Вода		36	36					
	Сахар		3	3					
	Молоко пастеризованное		150	150					
	Пшеница (крупа)		20	20					
	Масло сливочное		3	3					
	Выход	200			6.62	5.13	25.23	171.43	
	Итого	438			12.87	18.04	52.12	419.89	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	

Обед	1.Салат из капусты и моркови с растительным маслом								94
	Соль		0.12	0.12					
	Масло растительное		3.5	3.5					
	Морковь		10	8					
	Капуста белокочанная		50	40					
	Выход	50			0.78	3.54	2.09	43.7	
	2.Котлета куриная								45
	Чеснок		0.1	0.08					
	Масло растительное		2	2					
	Яйцо 1 категории		5	4.32					
	Куры (птица)		90	80.1					
	Лук репчатый		20	16.8					
	Хлеб пшеничный		10	10					
	Выход	70			18.21	9.62	6.9	187.65	
	3._Пюре картофельное								40
	Масло сливочное		5	5					
	Молоко пастеризованное		55	55					
	Картофель		200	134					
	Выход	130			4.25	6.42	24.47	176.5	
	4.Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне								29
	Вода		240	240					
	Морковь		18	14					
	Картофель		37	28					
	Лук репчатый		12	10					
	Куры (птица)		40	30					
	Макароны 1 кат (Вермишель)		17.5	17.5					
	Выход	200			2.75	0.35	18.87	91.76	
	5.Отвар из шиповника								17
	Сахар		5	5					
	Вода		200	200					
	Плоды шиповника сушеные		15	15					
	Выход	200			0.6	0	15.99	64.93	
	6. Хлеб ржаной		50	50					
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5	
	Итого	700			29.89	21.53	89.57	655.04	

Полдник	1.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	2.Кисломолочный напиток "Снежок"								
	Снежок		180	178.2					
	Выход	180			4.81	4.46	19.25	140.78	
	Итого	210			9.84	8.17	33.83	255.27	
Ужин	1.Соус сметано-молочный сладкий								86
	Сахар		3	3					
	Сметана		10	10					
	Мука пшеничная		5	5					
	Молоко пастеризованное		15	15					
	Выход	30			1.12	3.54	7.78	66.57	
	2.Чай сладкий								
	Сахар		5	5					
	Чай черный		0.3	0.3					
	Выход	200			0	0	9.88	37.52	
	3._Крупенник творожный с рисом								73
	Творог		110	110					
	Яйцо 1 категории		20.5	20.5					
	Сахар		9	9					
	Молоко пастеризованное		150	150					
	Рис		30	29.7					
	Выход	130			27.25	17.35	41.58	433.79	
	Итого	360			28.74	21.26	68.27	581.19	
	Сахар за весь день	30							
	Масло сливочное за весь день	16							
	ВСЕГО за День 09	1808			78.61	63.61	250.45	1866.06	

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			1.52	0.16	9.72	47.6	
	2.Масло сливочное порционное								
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	3.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ я/с)								13
	Сахар		4	4					
	Вода		90	90					
	Молоко пастеризованное		90	90					
	Кофейный напиток		3	3					
	Выход	180			2.94	3.31	9.17	76.7	
	4.Каша вязкая пшеничная молочная								3
	Вода		27	27					
	Сахар		3	3					
	Молоко пастеризованное		112.5	112.5					
	Масло сливочное		3	3					
	Пшеница (крупа)		15	15					
	Выход	150			4.97	3.85	18.92	128.58	
	Итого	368			9.47	15.57	37.9	327.67	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	

Обед	1.Салат из капусты и моркови с растительным маслом							94
	Соль		0.09	0.09				
	Масло растительное		2.8	2.8				
	Морковь		8	6.4				
	Капуста белокачанная		40	32				
	Выход	40			0.71	3.19	1.88	39.41
	2.Котлета куриная							45
	Чеснок		0.1	0.08				
	Масло растительное		2	2				
	Яйцо 1 категории		5	4.32				
	Куры (птица)		90	80.1				
	Лук репчатый		20	16.8				
	Хлеб пшеничный		10	10				
	Выход	70			18.21	9.62	6.9	187.65
	3_Пюре картофельное							40
	Масло сливочное		4.23	4.23				
	Молоко пастеризованное		46.54	46.54				
	Картофель		169.23	113.38				
	Выход	110			3.59	5.43	20.7	149.35
	4.Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне							29
	Вода		180	180				
	Морковь		13.5	10.5				
	Картофель		27.75	21				
	Макароны 1 кат (Вермишель)		15	15				
	Выход	150			2.06	0.26	14.15	68.82
	5.Отвар из шиповника							
	Сахар		4	4				
	Вода		150	150				17
	Плоды шиповника сушеные		12.5	12.5				
	Выход	150			0.5	0	13.32	54.11
	Хлеб ржаной		40	40				
	Выход	40			2.64	1.28	17	72.4
	Итого	560			27.71	19.78	73.95	571.74

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Молоко пастеризованное		180	180					
	Вода		30	30					
	Какао (сухая смесь)		5	5					
	Выход	200			5.72	8.23	9.14	132.35	
	2.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Выход	30			2.28	0.24	14.58	71.4	
	3.Каша манная молочная								2
	Масло сливочное		2	2					
	Сахар		5	4.95					
	Молоко пастеризованное		150	150					
	Манка (крупа манная)		20	19.8					
	Выход	200			6.25	6.65	25.41	185.66	
	4.Масло сливочное порционное								19
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	Итого	438			14.29	23.37	49.21	464.21	
Второй	1.Сок фруктовый								
	Сок		100	100					
	Выход	100			0.4	0.1	15.7	68	
	Итого	100			0.4	0.1	15.7	68	

Обед	1.Хлеб ржаной							
	Хлеб ржаной		50	50				
	Выход	50			3.3	1.6	21.25	90.5
	2.Гренки для супов							
	Хлеб пшеничный		30	15				
	Выход	15			1.14	0.12	7.29	35.7
	3.Компот из сухофруктов							14
	Вода		190	190				
	Сахар		12	12				
	Сухофрукты (компот)		31	31				
	Выход	200			0.15	0	15.14	58.17
	4.Макаронные изделия отварные							39
	Масло сливочное		4.5	4.5				
	Макароны 1 кат (вермишель)		51	51				
	Выход	130			5.33	4.27	35.58	205.53
	5.Гуляш из говядины							46
	Мясо говядина (филе)		80	70				
	Лук репчатый		10	8				
	Морковь		15	11				
	Мука пшеничная		3	3				
	Масло растительное		2	2				
	Масло сливочное		3	3				
	Томатная паста (пюре)		2	2				
	Выход	100			11.83	14.11	4.13	190.24
	6.Суп гороховый на мясном бульоне							32
	Зелень свежая		2	1.5				
	Вода		240	240				
	Морковь		16	13				
	Лук репчатый		10	8				
	Картофель		37	28				
	Мясо говядина 1 категория		44	40				
	Горох (зерно)		25	24				
	Выход	200			5.73	0.61	17.39	99.62
	7.Салат из свеклы							85
	Масло растительное		3	3				
	Свекла столовая		62	47				
	Выход	50			0.86	3.65	5.19	56.3
	Итого	695			20.46	18.48	83.15	559.63

Полдник	1.Кисломолочный напиток с сахаром								
	Кефир		180	180					
	Сахар		6	6					
	Выход	180			5.4	1.8	16.18	106.11	
	2.Кондитерские изделия								
	Кондитерские изделия		20	20					
	Выход	20			0.32	1.72	14.86	73.8	
	Итого	200			5.72	3.52	31.04	179.91	
Ужин	1.Чай сладкий с лимоном								
	Лимоны		10	9					
	Сахар		6	6					
	Чай черный		0.3	0.3					
	Вода		188	188					
	Выход	200			0.08	0.01	12.25	48.45	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		50	50					
	Выход	50			3.8	0.4	24.3	119	
	3. Каша гречневая на молоке								
	Гречка (крупа)		22	22					
	Молоко пастеризованное		140	140					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
	Выход	200			7	10.44	25.77	224.28	
	Итого	450			39.29	22.33	63.35	613.38	
	ВСЕГО за День 10	1883			80.16	67.79	242.45	1885.13	

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценность (ККАЛ)	№ технологической карты
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке								12
	Молоко пастеризованное		180,00	180,00					
	Вода		30,00	30,00					
	Какао (сухая смесь)		5,00	5,00					
	Выход	180			5,72	8,23	9,14	132,35	
	2.Хлеб пшеничный								19
	Хлеб пшеничный		20,00	20,00					
	Выход	20			1,52	0,16	9,72	47,60	
	3.Каша манная молочная								2
	Масло сливочное		1,50	1,50					
	Сахар		3,75	3,71					
	Молоко пастеризованное		112,50	112,50					
	Манка (крупа манная)		15,00	14,85					
	Выход	150			4,69	4,99	19,06	139,25	
	4.Масло сливочное порционное								19
	Масло сливочное		8	8					
	Выход	8			0.04	6.6	0.07	47.87	
	Итого	360			11,97	21,63	38,00	394,00	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый								
	Сок		100,00	100,00					
	Выход	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
	Итого	100			0,40	0,10	15,70	68,00	
Обед	1.Хлеб ржаной								
	Хлеб ржаной		50,00	50,00					
	Выход	40			3,30	1,60	21,25	90,50	
	2.Гренки для супов								
	Хлеб пшеничный		30,00	15,00					
	Выход	10			1,14	0,12	7,29	35,70	
	3.Компот из сухофруктов								14
	Вода		142,50	142,50					
	Сахар		9,00	9,00					

	Сухофрукты (компот)		23,25	23,25					
	Выход	150			0,11	0,00	11,35	43,63	
	5.Гуляш из говядины								39
	Мясо говядина (филе)		55	50					
	Лук репчатый		8	7					
	Морковь		10	8					
	Мука пшеничная		2	2					46
	Масло растительное		1	1					
	Масло сливочное		2	2					
	Томатная паста (пюре)		1	1					
	Выход	80			9.76	10.68	2.9	146.21	
	4.Макаронные изделия отварные								
	Масло сливочное		3.6	3.6					
	Макароны 1 кат (Вермишель)		40.8	40.8					
	Выход	110			4.26	3.42	28.47	164.42	
	6.Суп гороховый на мясном бульоне								32
	Зелень свежая		1,50	1,13					
	Вода		180,00	180,00					
	Морковь		12,00	9,75					
	Лук репчатый		7,50	6,00					
	Картофель		27,75	21,00					
	Горох (зерно)		18,75	18,00					
	Выход	150			4,30	0,46	13,04	74,72	
	1.Салат из свеклы								85
	Масло растительное		2.4	2.4					
	Свекла столовая		48.64	38					
	Выход	40			0.64	2.74	3.89	42.23	
	Итого	540			22.87	16.28	84.3	555.18	
	Уплотненный полдник								
	1.Кисломолочный напиток с сахаром								
	Кефир		186,48	180,00					
	Сахар		9,00	9,00					
	Выход	180			5,40	1,80	16,18	106,11	
	2.Кондитерские изделия								

	Кондитерские изделия		12,00	12,00					
	Выход	12			0,19	1,03	8,92	44,28	
	Итого	192			5,59	2,83	25,10	150,39	
Ужин	1.Чай сладкий с лимоном								
	Лимоны		9,00	8,10					
	Сахар		10,80	10,80					
	Чай черный		0,54	0,54					
	Вода		169,20	169,20					
	Выход	180			0,07	0,01	11,02	43,61	
	2.Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00					
	Выход	30			2,28	0,24	14,58	71,40	
	3. Каша гречневая на молоке								
	Гречка (крупа)		18	18					
	Молоко пастеризованное		100	100					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
	Выход	150			28.33	17.54	21.44	356.74	
	Итого	370			30.68	17.79	47.04	471.75	
		ВСЕГО за День 10	1562			71.51	58.63	210.14	1639.32