

Зимнее меню

День 1

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/технологическая карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | | 150 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,0 | 50,7 | 339/47 |
| -картофель | | 114 | 85,5 | | | | | | |
| -молоко | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Помидор соленый | 60 | | 60 | 1,3 | 6,2 | 0,8 | 70,1 | 0,31 | 0 |
| -помидор соленый | | 60 | 60 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 20 | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 65 |
| Кисель из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,02 | - | 8,4 | 43,7 | 0 | 397/5 |
| -сухофрукты | | 8,1 | 8,8 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 195 | 195 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| -крахмал | | 7,2 | 7,2 | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК (в 10.00 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| Печенье | 32 | 32 | 32 | 2,4 | 3,776 | 23,968 | 133,472 | 0 | 66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | | 60 | 0,7 | 7,1 | 3,2 | 79,5 | 0 | 20/28 |
| -огурцы соленые | | 67 | 47 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0 | 89/34 |
| -картофель | | 41,3 | 40 | | | | | | |
| -лук | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -фарш | | 35 | 35 | | | | | | |
| -яйцо | | 7 | 7 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| Тертая печень | 80 | | 80 | 11,3 | 18 | 4,7 | 227,5 | 8,67 | 54-26/56 |
| -печень говяжья | | 61,6 | 59,2 | | | | | | |
| -яйцо отварное | | 8,8 | 8 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 17 | 14 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 13 | 13 | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | | 150 | 8,5 | 6,9 | 38,8 | 218,0 | 0,18 | 330/48 |
| -крупа гречневая | | 43,5 | 42 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|-----|--------|------|------|-------|-----------------|-----|--------|
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -вода | | 78 | 78 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 0 |
| Компот из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 394/4 |
| -фрукты сушеные (смесь) | | 8,8 | 38,5 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| -вода | | 189 | 189 | | | | | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Макаронны запеченные с тертым сыром | 200 | | 200 | 8,3 | 8,6 | 28,2 | 224,7 | 0,1 | 221/45 |
| -макаронны | | 48 | 48 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр твердый | | 6,6 | 6,6 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом | 35/5/5 | | 35/5/5 | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0 | 2/3 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -повидло | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25 | 4,8 | 65 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 108 | 108 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| Соль на день | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| Итого за первый день: | | | | | | | 2210,812 | | |

2 ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех.карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 | | 200 | 10,8 | 13,3 | 52,3 | 370,4 | 0,8 | 199/17 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 75 | 75 | | | | | | |
| -крупа пшеничная | | 28 | 28 | | | | | | |
| -сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом и маслом | 35/5/5 | | | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0 | 2/3 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -повидло | | 5 | 5 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 | 419/10 |
| -молоко | | 190 | 180 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (10:30) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 90 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 49,8 | 0 | 34/30 |
| свекла столовая | | 56,9 | 52 | | | | | | |
| -масло растительное | | 3,4 | 3,4 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | | 200 | 11,7 | 10,5 | 25,5 | 243,6 | 8,9 | 91/35 |
| -картофель | | 40 | 30 | | | | | | |
| -бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Клецки: | | 30 | 30 | 8,1 | 6,1 | 15,9 | 175 | 0 | 128/36 |
| -мука пшеничная | | 9 | 9 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| -яйцо | | 12,4 | 12,4 | | | | | | |
| -молоко | | 15 | 15 | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | | 180 | 18,4 | 17,6 | 19,6 | 31,9 | 18,8 | 315/54 |
| -фарш | | 68 | 50 | | | | | | |
| -капуста свежая | | 100 | 91 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 9 | 22 | | | | | | |
| -яйцо | | 15 | 15 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Соус: - сметана | | 20,5 | 20,5 | | | | | | |
| -мука | | 10 | 10 | | | | | | |
| -томатная паста | | 18 | 18 | | | | | | |
| -бульон или вода | | 23,5 | 23,5 | | | | | | |
| Кисель из | 180 | | 180 | 0,02 | 0 | 8,4 | 43,7 | 0 | 397/5 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------|---------------|-----|--------|
| сухофруктов | | | | | | | | | |
| -фрукты сушеные (смесь) | | 8,1 | 8,8 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| -вода | | 195 | 195 | | | | | | |
| -крахмал | | 7,2 | 7,2 | | | | | | |
| Хлеб пшенично- ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 136 | 0,1 | 0 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Ленивые вареники со сметаной | 140 | | | 4,3 | 12,4 | 21 | 211,8 | 0 | 425/65 |
| <i>творог</i> | | 74 | 74 | | | | | | |
| <i>мука пшеничная</i> | | 17 | 17 | | | | | | |
| <i>яйцо</i> | | 8 | 8 | | | | | | |
| <i>сахар</i> | | 3 | 3 | | | | | | |
| <i>сметана</i> | | 6 | 6 | | | | | | |
| <i>масло сливочное</i> | | 5 | 5 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 2,6 | 419/10 |
| <i>молоко</i> | | 190 | 180 | | | | | | |
| Пряник | 32 | | 32 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 206,9 | | 66 |
| Соль на день | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| Итого за второй день: | | | | | | | 1912,8 | | |

День 3

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | 140 | | 140 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,4 | 0,5 | 251/62 |
| -творог | | 74 | 74 | | | | | | |
| -крупa манная | | 5,6 | 5,6 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| -яйцо | | 10 | 10 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4,1 | 4,1 | | | | | | |
| -сметана | | 12 | 12 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 2,6 | 419/10 |
| -молоко | | 190 | 180 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 18,2 | 0,8 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | | 60 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,0 | 26 | 18/24 |
| -морковь | | 21 | 18 | | | | | | |
| -капуста белокочанная | | 51 | 48 | | | | | | |
| -яблоко | | 27,5 | 20 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| -масло растительное | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | 200 | | 200 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 31,4 | 63/41 |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -картофель | | 20 | 16 | | | | | | |
| -лук | | 7 | 6 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 7,5 | | | | | | |
| -капуста | | 15 | 12 | | | | | | |
| -томат паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| -сахар | | 1 | 1 | | | | | | |
| -бульон | | 160 | 160 | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | | | 4,43 | 0,18 | 1,89 | 27,0 | 0,61 | 261/55 |
| -рыба с/м Минтай | | 78 | 70 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репка | | 8 | 7 | | | | | | |
| -масло растит. | | 5 | 5 | | | | | | |
| -морковь | | 24 | 19 | | | | | | |
| -вода | | 17 | 17 | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | | 150 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,0 | 50,7 | 339/47 |
| -картофель | | 114 | 85,5 | | | | | | |
| -молоко | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |

День 4

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 200 | | | 10,8 | 13,3 | 52,3 | 370,4 | 0,8 | 182/18 |
| -вода питьевая | | 55 | 55 | | | | | | |
| -крупа ячневая | | 34 | 34 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3,3 | 3,3 | | | | | | |
| -сахар | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| -молоко | | 135 | 125 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25 | 4,8 | 65 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 108 | 108 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 35/5/10 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | | 60 | 2,8 | 0,7 | 18,2 | 115,7 | 0 | 55/31 |
| -морковь | | 50 | 48 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 10 | | | | | | |
| -сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| -томат паста | | 12 | 12 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 180 | | 180 | 3,4 | 1,7 | 21,9 | 141,2 | 28 | 82/39 |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| -картофель | | 40 | 35 | | | | | | |
| -лук | | 5 | 5 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -огурцы соленые | | 13,4 | 12 | | | | | | |
| крупа перловая | | 5 | 5 | | | | | | |
| Бульон мясной: | | 150 | 150 | | | | | | |
| -вода | | | | | | | | | |
| -говядина | | 15,8 | 14,6 | | | | | | |
| - лук | | 10 | 8 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| Плов с курицей | 160 | | 160 | 22,9 | 23,77 | 28,2 | 414,4 | 7,0 | 321/51 |
| -куры | | 135 | 135 | | | | | | |
| -масса отварной курицы | | | 54,4 | | | | | | |
| - лук | | 8,1 | 6,3 | | | | | | |
| -морковь | | 13,5 | 10 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 30 | 30 | | | | | | |

День 5

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех.карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 200 | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,8 | 1,3 | 101/14 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 70 | 70 | | | | | | |
| -крупa гречневая | | 12 | 12 | | | | | | |
| -сахар | | 1 | 1 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | | 180 | 27,7 | | | 13,0 | 0 | 410/7 |
| -чай заварка | | 1 | 1 | | | | | | |
| -вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 50 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 30 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 180 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | | 60 | 3,8 | 7,6 | 22,8 | 175,8 | 45,0 | 46/27 |
| -картофель | | 21 | 15 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| -огурцы соленые | | 15 | 12 | | | | | | |
| -свекла | | 15,3 | 12 | | | | | | |
| -морковь | | 11,3 | 9 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10,7 | 9 | | | | | | |
| Борщ с картофелем | 200 | | 200 | 1,63 | 2,08 | 2,5 | 88 | 0,13 | 63/42 |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -картофель | | 16 | 12 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 10 | | | | | | |
| -капуста | | 15 | 12 | | | | | | |
| -лук | | 7 | 6 | | | | | | |
| -сахар | | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| - томатная паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| Жаркое подомашнему из говядины | 180 | | 180 | 16,9 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 21,2 | 292/49 |
| -картофель | | 119 | 105 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -говядина | | 88 | 88 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 9 | | | | | | |
| -томат - паста | | 10 | 10 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 9 |

День 6

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Макаронны отварные с маслом | 190 | | 190 | 5,42 | 4,64 | 30,86 | 187,7 | 0 | 219/44 |
| -макаронны | | 48 | 48 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 60 | | 60 | 20,65 | 32,4 | 94,3 | 171,6 | 11,9 | 354/26 |
| -капуста свежая | | 64,5 | 52 | | | | | | |
| -масло растит. | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| -морковь | | 1,1 | 0,9 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 2,2 | 1,9 | | | | | | |
| -томат паста | | 2,7 | 2,7 | | | | | | |
| -мука пшеничная | | 0,54 | 0,51 | | | | | | |
| -сахар | | 1,2 | 1,4 | | | | | | |
| Напиток лимонный | 180 | | 180 | 0,2 | - | 25,7 | 105 | 13 | 417/6 |
| -лимоны свежие | | 15 | 45 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 193 | 193 | | | | | | |
| -сахар | | 12,6 | 12,6 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | 20 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| Печенье | 32 | 32 | 32 | 2,4 | 3,776 | 23,968 | 133,472 | 0 | 66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидор соленый | 60 | | 60 | 0,7 | 7,1 | 3,2 | 79,5 | 0 | 0 |
| -помидоры соленые | | 60 | 60 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0 | 89/34 |
| -картофель | | 41,3 | 40 | | | | | | |
| -лук | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -фарш | | 35 | 35 | | | | | | |
| -яйцо | | 7 | 7 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| Котлета рубленая | 80 | | 80 | 8,64 | 5,79 | 5,71 | 110,0 | 0 | 299/53 |
| -фарш | | 71,17 | 59 | | | | | | |
| -хлеб | | 24 | 24 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| -сухари | | 13,8 | 13,8 | | | | | | |
| -вода | | 19 | 19 | | | | | | |
| -яйцо | | 9 | 9 | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | | 150 | 25,7 | 26,4 | 37,9 | 291,9 | 19,6 | 148/46 |
| -картофель | | 64 | 48 | | | | | | |

День 7

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/ тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | 180 | | 180 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,8 | 1,3 | 101/13 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода | | 80 | 74 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -крупa рисовая | | 10,8 | 10,5 | | | | | | |
| -сахар | | 1,9 | 1,9 | | | | | | |
| Какао на молоке | 200 | | 200 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0 | 416/9 |
| -какао | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 90 | 90 | | | | | | |
| -сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| -молоко | | 120 | 120 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | 50 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,3 | 47,0 | 0,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | | 60 | 2,8 | 0,7 | 18,2 | 115,7 | 0 | 55/31 |
| -морковь | | 50 | 48 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 10 | | | | | | |
| -сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| -томат паста | | 12 | 12 | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 180 | | 180 | 3,4 | 1,7 | 21,9 | 141,2 | 28 | 82/40 |
| -огурцы соленые | | 13,4 | 12 | | | | | | |
| -картофель | | 75 | 60 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 3 | 2,6 | | | | | | |
| -крупa перловая | | 3 | 3 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 80 | | 80 | 16,9 | 18,2 | 4,5 | 248,3 | 2,6 | 272/52 |
| -рыба Минтай | | 108 | 100 | | | | | | |
| -морковь | | 19 | 12 | | | | | | |
| -лук | | 9 | 7 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| -яйцо | | 12 | 12 | | | | | | |
| -вода | | 8 | 8 | | | | | | |
| -хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | | | 8,5 | 6,9 | 38,8 | 218,0 | 0 | 330/48 |

День 8

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | | 200 | 5,52 | 5,76 | 23,7 | 169,2 | 1,2 | 182/16 |
| -молоко | | 135 | 135 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 20 | 20 | | | | | | |
| -крупа овсяная | | 20,8 | 20,8 | | | | | | |
| -сахар | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Какао на молоке | 200 | | 200 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0 | 416/9 |
| -какао | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 90 | 90 | | | | | | |
| -сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| -молоко | | 120 | 120 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 | | 40 | 14,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1/1 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,3 | 47 | 0,1 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | | 60 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90 | 26 | 18/24 |
| -капуста белокочанная | | 51 | 48 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| -яблоко | | 27,5 | 20 | | | | | | |
| -морковь | | 21 | 18 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200 | | 200 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 31,4 | 63/41 |
| -бульон мясной детский: | | 160 | 160 | | | | | | |
| -говядина | | 15,8 | 14,6 | | | | | | |
| -лук | | 10 | 8 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -картофель | | 20 | 16 | | | | | | |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 7,5 | | | | | | |
| -капуста свежая | | 15 | 12 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 7 | 6 | | | | | | |
| -масло растит. | | 4 | 4 | | | | | | |
| -томат паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -сахар | | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| Котлета рубленая | 80 | | 80 | 8,64 | 5,79 | 5,71 | 110,0 | 0 | 299/53 |
| -фарш | | 71,17 | 59 | | | | | | |
| -хлеб | | 24 | 24 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| -сухари | | 13,8 | 13,8 | | | | | | |

День 9

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | | 200 | 8,9 | 12,0 | 40,2 | 304,6 | 1,94 | 187/19 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 48,4 | 48,4 | | | | | | |
| -крупа манная | | 20 | 20 | | | | | | |
| -сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25,0 | 4,8 | 65,0 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 108 | 108 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | | 45 | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0 | 2/3 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -повидло | | 5 | 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 90/94 |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 49,8 | 0 | 34/30 |
| свекла | | 56,9 | 52 | | | | | | |
| масло растит. | | 3,4 | 3,4 | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200 | | 200 | 9,6 | 4,2 | 19,4 | 179,0 | 21,2 | 95/43 |
| -консервы рыбные | | 32 | 32 | | | | | | |
| -картофель | | 69,5 | 66 | | | | | | |
| -лук | | 6 | 4 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -морковь | | 12 | 10,8 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 4 | 4 | | | | | | |
| -вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 150 | | 150 | 17,3 | 8,1 | 24,1 | 240 | 22,8 | 54-18/50 |
| -картофель | | 120 | 113 | | | | | | |
| -печень говяжья | | 87,4 | 84 | | | | | | |
| -яйцо куриное | | 3,3 | 3 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -петрушка (зелень) | | 3,8 | 3 | | | | | | |
| -сухари панировочные | | 2,2 | 2,2 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |

День 10

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/ тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | | 200 | 5,52 | 5,76 | 23,7 | 169,2 | 1,2 | 182/16 |
| -крупa овсяная | | 20,8 | 20,8 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -сахар | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| -молоко | | 135 | 135 | | | | | | |
| -вода | | 20 | 20 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25,0 | 4,8 | 65,0 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| -вода | | 108 | 108 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 35/5/10 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | | 60 | 0,7 | 7,1 | 3,2 | 79,5 | 0 | 20/28 |
| -огурцы соленые | | 67 | 47 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеном | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,5 | 21,2 | 86/38 |
| -картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -пшено | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| Плов с курицей | 160 | | 160 | 22,9 | 23,7 | 28,2 | 414,4 | 7,0 | 321/51 |
| -морковь | | 13,5 | 10 | | | | | | |
| -куры | | 135 | 54,4 | | | | | | |
| -лук | | 8,1 | 6,3 | | | | | | |
| -крупa рисовая | | 30 | 30 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| -томат-паста | | 4,5 | 3 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 17,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 394/4 |
| -сухофрукты (ассорти) | | 8,8 | 38,5 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |

Летнее меню

День 1

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/технологическая карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | | 150 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,0 | 50,7 | 339/47 |
| -картофель | | 114 | 85,5 | | | | | | |
| -молоко | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 60 | | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,3 | 44,2 | 15 | 14/20 |
| -помидор свежий | | 63,1 | 57 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 20 | 20 | 0,98 | 3,02 | 5,85 | 54,4 | 0 | 65 |
| Кисель из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,02 | - | 8,4 | 43,7 | 0 | 397/5 |
| -сухофрукты | | 8,1 | 8,8 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 195 | 195 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| -крахмал | | 7,2 | 7,2 | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК (в 10.00 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| Печенье | 32 | 32 | 32 | 2,4 | 3,776 | 23,968 | 133,472 | 0 | 66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,43 | 40,4 | 5,7 | 13/21 |
| -огурцы свежие | | 70,5 | 60 | | | | | | |
| -масло растительное | | 1,85 | 1,85 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0 | 89/34 |
| -картофель | | 41,3 | 40 | | | | | | |
| -лук | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -фарш | | 35 | 35 | | | | | | |
| -яйцо | | 7 | 7 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| Тертая печень | 80 | | 80 | 11,3 | 18 | 4,7 | 227,5 | 8,67 | 54-26/56 |
| -печень говяжья | | 61,6 | 59,2 | | | | | | |
| -яйцо отварное | | 8,8 | 8 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 17 | 14 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 13 | 13 | | | | | | |

2 ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех.карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 | | 200 | 10,8 | 13,3 | 52,3 | 370,4 | 0,8 | 199/17 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 75 | 75 | | | | | | |
| -крупа пшеничная | | 28 | 28 | | | | | | |
| -сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом и маслом | 35/5/5 | | | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0 | 2/3 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -повидло | | 5 | 5 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 | 419/10 |
| -молоко | | 190 | 180 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (10:30) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 90 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 49,8 | 0 | 34/30 |
| свекла столовая | | 56,9 | 52 | | | | | | |
| -масло растительное | | 3,4 | 3,4 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | | 200 | 11,7 | 10,5 | 25,5 | 243,6 | 8,9 | 91/35 |
| -картофель | | 40 | 30 | | | | | | |
| -бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Клецки: | | 30 | 30 | 8,1 | 6,1 | 15,9 | 175 | 0 | 128/36 |
| -мука пшеничная | | 9 | 9 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| -яйцо | | 12,4 | 12,4 | | | | | | |
| -молоко | | 15 | 15 | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | | 180 | 18,4 | 17,6 | 19,6 | 31,9 | 18,8 | 315/54 |
| -фарш | | 68 | 50 | | | | | | |
| -капуста свежая | | 100 | 91 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 9 | 22 | | | | | | |
| -яйцо | | 15 | 15 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Соус: - сметана | | 20,5 | 20,5 | | | | | | |
| -мука | | 10 | 10 | | | | | | |
| -томатная паста | | 18 | 18 | | | | | | |
| -бульон или вода | | 23,5 | 23,5 | | | | | | |
| Кисель из | 180 | | 180 | 0,02 | 0 | 8,4 | 43,7 | 0 | 397/5 |

День 3

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | 140 | | 140 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,4 | 0,5 | 251/62 |
| -творог | | 74 | 74 | | | | | | |
| -крупа манная | | 5,6 | 5,6 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| -яйцо | | 10 | 10 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4,1 | 4,1 | | | | | | |
| -сметана | | 12 | 12 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 2,6 | 419/10 |
| -молоко | | 190 | 180 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 18,2 | 0,8 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | | 60 | 0,5 | 3,7 | 1,43 | 40,4 | 5,7 | 15/22 |
| -помидоры свежие | | 33,9 | 28,8 | | | | | | |
| -огурцы свежие | | 26,3 | 21 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | 200 | | 200 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 31,4 | 63/41 |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -картофель | | 20 | 16 | | | | | | |
| -лук | | 7 | 6 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 7,5 | | | | | | |
| -капуста | | 15 | 12 | | | | | | |
| -томат паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| -сахар | | 1 | 1 | | | | | | |
| -бульон | | 160 | 160 | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | | | 4,43 | 0,18 | 1,89 | 27,0 | 0,61 | 261/55 |
| -рыба с/м Минтай | | 78 | 70 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репка | | 8 | 7 | | | | | | |
| -масло растит. | | 5 | 5 | | | | | | |
| -морковь | | 24 | 19 | | | | | | |
| -вода | | 17 | 17 | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | | 150 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,0 | 50,7 | 339/47 |
| -картофель | | 114 | 85,5 | | | | | | |
| -молоко | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Хлеб пшенично- | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |

День 4

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 200 | | | 10,8 | 13,3 | 52,3 | 370,4 | 0,8 | 182/18 |
| -вода питьевая | | 55 | 55 | | | | | | |
| -крупа ячневая | | 34 | 34 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3,3 | 3,3 | | | | | | |
| -сахар | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| -молоко | | 135 | 125 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25 | 4,8 | 65 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 108 | 108 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 35/5/10 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | | 60 | 2,8 | 0,7 | 18,2 | 115,7 | 0 | 55/31 |
| -морковь | | 50 | 48 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 10 | | | | | | |
| -сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| -томат паста | | 12 | 12 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 180 | | 180 | 3,4 | 1,7 | 21,9 | 141,2 | 28 | 82/39 |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| -картофель | | 40 | 35 | | | | | | |
| -лук | | 5 | 5 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -огурцы соленые | | 13,4 | 12 | | | | | | |
| крупа перловая | | 5 | 5 | | | | | | |
| Бульон мясной: | | 150 | 150 | | | | | | |
| -вода | | | | | | | | | |
| -говядина | | 15,8 | 14,6 | | | | | | |
| - лук | | 10 | 8 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| Плов с курицей | 160 | | 160 | 22,9 | 23,77 | 28,2 | 414,4 | 7,0 | 321/51 |
| -куры | | 135 | 135 | | | | | | |
| -масса отварной курицы | | | 54,4 | | | | | | |
| - лук | | 8,1 | 6,3 | | | | | | |
| -морковь | | 13,5 | 10 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 30 | 30 | | | | | | |

День 5

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех.карта |
|--|------------------|------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 200 | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,8 | 1,3 | 101/14 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 70 | 70 | | | | | | |
| -крупa гречневая | | 12 | 12 | | | | | | |
| -сахар | | 1 | 1 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | | 180 | 27,7 | | | 13,0 | 0 | 410/7 |
| -чай заварка | | 1 | 1 | | | | | | |
| -вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 50 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 30 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 180 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | | 60 | 1,0 | 2,1 | 0,9 | 9,0 | 5,1 | 21/23 |
| -капуста | | 58,7 | 47,4 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| -вода кипяченая | | 5,8 | 5,8 | | | | | | |
| -яблоко | | 27,5 | 22,5 | | | | | | |
| Борщ с картофелем | 200 | | 200 | 1,63 | 2,08 | 2,5 | 88 | 0,13 | 63/42 |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -картофель | | 16 | 12 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 10 | | | | | | |
| -капуста | | 15 | 12 | | | | | | |
| -лук | | 7 | 6 | | | | | | |
| -сахар | | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| - томатная паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| Жаркое подомашнему из говядины | 180 | | 180 | 16,9 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 21,2 | 292/49 |
| -картофель | | 119 | 105 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -говядина | | 88 | 88 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 9 | | | | | | |
| -томат - паста | | 10 | 10 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |

День 6

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Макаронны отварные с маслом | 190 | | 190 | 5,42 | 4,64 | 30,86 | 187,7 | 0 | 219/44 |
| -макаронны | | 48 | 48 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 60 | | 60 | 20,65 | 32,4 | 94,3 | 171,6 | 11,9 | 354/26 |
| -капуста свежая | | 64,5 | 52 | | | | | | |
| -масло растит. | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| -морковь | | 1,1 | 0,9 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 2,2 | 1,9 | | | | | | |
| -томат паста | | 2,7 | 2,7 | | | | | | |
| -мука пшеничная | | 0,54 | 0,51 | | | | | | |
| -сахар | | 1,2 | 1,4 | | | | | | |
| Напиток лимонный | 180 | | 180 | 0,2 | - | 25,7 | 105 | 13 | 417/6 |
| -лимоны свежие | | 15 | 45 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 193 | 193 | | | | | | |
| -сахар | | 12,6 | 12,6 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 20 | 20 | 0,98 | 3,02 | 5,85 | 54,4 | 0 | 65 |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| Печенье | 32 | 32 | 32 | 2,4 | 3,776 | 23,968 | 133,472 | 0 | 66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 60 | | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,3 | 44,2 | 15,0 | 14/20 |
| -помидоры свежие | | 63,1 | 57,0 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0 | 89/34 |
| -картофель | | 41,3 | 40 | | | | | | |
| -лук | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -фарш | | 35 | 35 | | | | | | |
| -яйцо | | 7 | 7 | | | | | | |
| -томат паста | | 2 | 2 | | | | | | |
| Котлета рубленая | 80 | | 80 | 8,64 | 5,79 | 5,71 | 110,0 | 0 | 299/53 |
| -фарш | | 71,17 | 59 | | | | | | |
| -хлеб | | 24 | 24 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| -сухари | | 13,8 | 13,8 | | | | | | |
| -вода | | 19 | 19 | | | | | | |

День 7

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | 180 | | 180 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,8 | 1,3 | 101/13 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода | | 80 | 74 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -крупa рисовая | | 10,8 | 10,5 | | | | | | |
| -сахар | | 1,9 | 1,9 | | | | | | |
| Какао на молоке | 200 | | 200 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0 | 416/9 |
| -какао | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 90 | 90 | | | | | | |
| -сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| -молоко | | 120 | 120 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | | 50 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,3 | 47,0 | 0,1 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | | 60 | 2,8 | 0,7 | 18,2 | 115,7 | 0 | 55/31 |
| -морковь | | 50 | 48 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 10 | 10 | | | | | | |
| -сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| -томат паста | | 12 | 12 | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 180 | | 180 | 3,4 | 1,7 | 21,9 | 141,2 | 28 | 82/40 |
| -огурцы соленые | | 13,4 | 12 | | | | | | |
| -картофель | | 75 | 60 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 3 | 2,6 | | | | | | |
| -крупa перловая | | 3 | 3 | | | | | | |
| -масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | |
| -вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 80 | | 80 | 16,9 | 18,2 | 4,5 | 248,3 | 2,6 | 272/52 |
| -рыба Минтай | | 108 | 100 | | | | | | |
| -морковь | | 19 | 12 | | | | | | |
| -лук | | 9 | 7 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| -яйцо | | 12 | 12 | | | | | | |
| -вода | | 8 | 8 | | | | | | |
| -хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | | | 8,5 | 6,9 | 38,8 | 218,0 | 0 | 330/48 |

День 8

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | | 200 | 5,52 | 5,76 | 23,7 | 169,2 | 1,2 | 182/16 |
| -молоко | | 135 | 135 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 20 | 20 | | | | | | |
| -крупа овсяная | | 20,8 | 20,8 | | | | | | |
| -сахар | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Какао на молоке | 200 | | 200 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0 | 416/9 |
| -какао | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 90 | 90 | | | | | | |
| -сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| -молоко | | 120 | 120 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 | | 40 | 14,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1/1 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,3 | 47 | 0,1 | 94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | | 60 | 0,5 | 3,7 | 1,43 | 40,4 | 5,7 | 15/22 |
| -помидоры свежие | | 33,9 | 28,8 | | | | | | |
| -огурцы свежие | | 26,3 | 21 | | | | | | |
| -масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200 | | 200 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 31,4 | 63/41 |
| -бульон мясной детский: | | 160 | 160 | | | | | | |
| -говядина | | 15,8 | 14,6 | | | | | | |
| -лук | | 10 | 8 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| -картофель | | 20 | 16 | | | | | | |
| -свекла | | 20 | 18 | | | | | | |
| -морковь | | 10 | 7,5 | | | | | | |
| -капуста свежая | | 15 | 12 | | | | | | |
| -лук репчатый | | 7 | 6 | | | | | | |
| -масло растит. | | 4 | 4 | | | | | | |
| -томат паста | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| -сахар | | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| Котлета рубленая | 80 | | 80 | 8,64 | 5,79 | 5,71 | 110,0 | 0 | 299/53 |
| -фарш | | 71,17 | 59 | | | | | | |
| -хлеб | | 24 | 24 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| -сухари | | 13,8 | 13,8 | | | | | | |
| -вода | | 19 | 19 | | | | | | |
| -яйцо | | 9 | 9 | | | | | | |

День 9

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|---|------------------|------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | | 200 | 8,9 | 12,0 | 40,2 | 304,6 | 1,94 | 187/19 |
| -молоко | | 140 | 140 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 48,4 | 48,4 | | | | | | |
| -крупа манная | | 20 | 20 | | | | | | |
| -сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25,0 | 4,8 | 65,0 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -вода питьевая | | 108 | 108 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | | 45 | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0 | 2/3 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -повидло | | 5 | 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 90/94 |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | | 60 | 1,0 | 2,1 | 0,9 | 9,0 | 5,1 | 21,23 |
| -капуста | | 58,7 | 47,4 | | | | | | |
| -масло растительное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| -сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| -вода кипяченая | | 5,8 | 5,8 | | | | | | |
| -яблоко | | 27,5 | 22,5 | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200 | | 200 | 9,6 | 4,2 | 19,4 | 179,0 | 21,2 | 95/43 |
| -консервы рыбные | | 32 | 32 | | | | | | |
| -картофель | | 69,5 | 66 | | | | | | |
| -лук | | 6 | 4 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -морковь | | 12 | 10,8 | | | | | | |
| -крупа рисовая | | 4 | 4 | | | | | | |
| -вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 150 | | 150 | 17,3 | 8,1 | 24,1 | 240 | 22,8 | 54-18/50 |
| -картофель | | 120 | 113 | | | | | | |
| -печень говяжья | | 87,4 | 84 | | | | | | |

День 10

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | Кулинарный рецепт/тех. карта |
|-----------------------------------|------------------|------------|-----------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------------------------------|
| | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | | 200 | 5,52 | 5,76 | 23,7 | 169,2 | 1,2 | 182/16 |
| -крупя овсяная | | 20,8 | 20,8 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| -сахар | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| -молоко | | 135 | 135 | | | | | | |
| -вода | | 20 | 20 | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 180 | 52,6 | 25,0 | 4,8 | 65,0 | 1,3 | 414/8 |
| -кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | | | | |
| -молоко | | 110 | 110 | | | | | | |
| -сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| -вода | | 108 | 108 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10 | | 35/5/10 | 4,9 | 2,9 | 9 | 81,4 | 0 | 1,3/2 |
| -батон | | 35 | 35 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| -сыр | | 10,35 | 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 (в 10.30 час.) | | | | | | | | | |
| Сок | 160 | 160 | 160 | 0 | 0 | 16,4 | 49,6 | 0 | 419/12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,43 | 40,4 | 5,7 | 13/21 |
| -огурцы свежие | | 70,5 | 60 | | | | | | |
| -масло растит. | | 1,85 | 1,85 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеном | 200 | | 200 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,5 | 21,2 | 86/38 |
| -картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| -масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | |
| -пшено | | 4 | 4 | | | | | | |
| -морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| -лук | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| -вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| Плов с курицей | 160 | | 160 | 22,9 | 23,7 | 28,2 | 414,4 | 7,0 | 321/51 |
| -морковь | | 13,5 | 10 | | | | | | |
| -куры | | 135 | 54,4 | | | | | | |
| -лук | | 8,1 | 6,3 | | | | | | |
| -крупя рисовая | | 30 | 30 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| -томат-паста | | 4,5 | 3 | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 17,55 | 14,62 | 136 | 0 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 180 | | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 394/4 |
| -сухофрукты (ассорти) | | 8,8 | 38,5 | | | | | | |
| -сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| -вода | | 189 | 189 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|-------|------|--------|
| | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| Омлет | 85 | | 85 | 7,5 | 13,46 | 1,51 | 157,0 | 0,15 | 229/58 |
| -яйца | | 50 | 50 | | | | | | |
| -молоко | | 60 | 60 | | | | | | |
| -масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Пряник | 32 | 32 | 32 | 2,4 | 3,77 | 23,9 | 133,4 | | |
| Молоко кипяченое | 180 | | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 | 419/10 |
| -молоко | | 190 | 190 | | | | | | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 20 | 20 | 0,98 | 3,02 | 5,85 | 54,4 | 0 | 65 |
| Соль на день | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| Итого за десятый день: | | | | | | | | | |
| Итого за весь период: | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период: | | | | | | | | | |

+