

День недели: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
133	кукуруза отварная	55														
	кукуруза консервированная		83	60	1.33	0.33	11.79	57.27								
	Итого: кукуруза отварная				1.33	0.33	11.79	57.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
209	яйца вареные	80														
	яйцо 1с.		80	80	10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.00	0.48	44.00	153.60	9.60	2.00
	Итого: яйца вареные				10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.0	0.48	44.00	153.6	9.60	2.00
181	каша жидкая молочн из манной крупы	260														
	крупa манная		39	39	4.02	0.39	27.53	129.87	0.05	0.00	0.00	0.59	7.80	33.15	7.02	0.39
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочн из манной крупы				7.73	10.77	41.64	295.39	0.10	1.63	65.00	0.69	160.4	148.6	24.52	0.56
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	45														
	батон		45	0	3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
	Итого: батон				3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02

5	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: Завтрак				30.91	35.73	115.43	912.14	0.30	3.01	353.6	2.52	441.4	524.5	71.92	4.56

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27

71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53

104	суп карт с мяс фр икадельками	285														
	картофель		133	107	2.66	0.53	21.68	102.41	0.16	26.60	0.00	0.13	13.30	77.14	30.59	1.20
	лук репчатый		16	14	0.22	0.03	1.31	6.56	0.01	1.00	0.00	0.03	4.96	9.28	2.24	0.13
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.01	2.70	5.50	3.80	0.07
	мясо говядина 1 кат		54	43	10.04	8.64	0	117.72	0.03	0.00	0.00	0.22	4.86	101.52	11.88	1.46
	томат-пюре		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: суп карт с мяс фр икадельками				13.43	12.56	23.7	261.87	0.21	28.70	7.50	1.76	27.47	199.2	48.87	2.94

260	гуляш	80														
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	Итого: гуляш				16.49	17.8	2.8	237.28	0.06	2.35	0.00	2.18	11.80	171.3	22.14	2.49

203	макаронные изделия отварные с маслом	105														
	макароны		36	36	3.96	0.47	25.38	121.68	0.06	0.00	0.00	0.54	6.84	31.32	5.76	0.58
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	Итого: макаронные изделия отварные с маслом				3.98	2.65	25.42	141.51	0.06	0.00	12.00	0.57	7.56	32.22	5.76	0.59

349	компот из смеси сухофруктов	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06

	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								
	Итого: компот из смеси сухофруктов				0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: фрукты свежие				0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: Обед				42.12	34.82	145.69	1074.00	0.57	69.51	19.50	6.43	117.3	545.2	139.0	13.34

Полдник

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п				0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
406	пирожки печеные с картофелем	75														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	картофель		29	23	0.58	0.12	4.73	22.33	0.03	5.80	0.00	0.03	2.90	16.82	6.67	0.26
	лук репчатый		8	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.00	0.80	0.00	0.02	2.48	4.64	1.12	0.06
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		1	1	0	1	0	8.99	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		38	38	3.91	0.42	26.83	126.92	0.06	0.00	0.00	0.57	6.84	32.68	6.08	0.46
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	Итого: пирожки печеные с картофелем				4.86	2.52	35.23	183.24	0.09	6.60	9.00	1.08	13.65	58.30	14.11	0.84
	Итого: Полдник				5.46	2.52	68.23	319.24	0.13	18.60	9.00	2.68	23.65	88.30	38.11	1.24

Ужин

136	морковь припущенная	60														
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	морковь		78	62	1.01	0.08	5.38	27.30	0.05	3.90	0.00	0.31	21.06	42.90	29.64	0.55
	Итого: морковь припущенная				1.05	3.71	5.45	60.35	0.05	3.90	20.00	0.36	22.26	44.40	29.64	0.56
237	зразы рыбные рубленые	100														
	лук репчатый		21	18	0.29	0.04	1.72	8.61	0.01	2.10	0.00	0.04	6.51	12.18	2.94	0.17
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00

	масло подсолнечное		8	8	0	7.99	0	71.92	0.00	0.00	0.00	3.52	0.00	0.16	0.00	0.00
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко 2.5		21	21	0.61	0.53	1.01	11.34	0.01	0.27	4.20	0.00	25.20	18.90	2.94	0.02
	рис		3	3	0.21	0.03	2.22	9.99	0.00	0.00	0.00	0.01	0.24	4.50	1.50	0.03
	сайда		72	72	11.52	0.43	0	49.68	0.06	0.72	7.20	0.65	18.00	151.20	21.60	0.36
	хлеб пшеничный 1с		8	8	0.61	0.06	3.94	18.80	0.01	0.00	0.00	0.09	1.60	5.20	1.12	0.09
	хлеб пшеничный 1с		14	14	1.06	0.11	6.89	32.90	0.02	0.00	0.00	0.15	2.80	9.10	1.96	0.15
	яйцо 1с.		8	8	1.02	0.92	0.06	12.56	0.01	0.00	20.00	0.05	4.40	15.36	0.96	0.20
	Итого: зразы рыбные рубленые				15.35	16.01	15.89	269.21	0.12	3.09	47.40	5.87	59.71	217.8	33.02	1.03
125	картофель отварной	210														
	картофель		275	220	5.5	1.1	44.83	211.75	0.33	55.00	0.00	0.28	27.50	159.50	63.25	2.48
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	Итого: картофель отварной				5.52	3.28	44.87	231.58	0.33	55.00	12.00	0.31	28.22	160.4	63.25	2.49
222	пудинг из творога	100														
	изюм		9	8	0.21	0.05	5.92	25.29	0.01	0.00	0.00	0.05	7.20	11.61	3.78	0.27
	крупа манная		7	7	0.72	0.07	4.94	23.31	0.01	0.00	0.00	0.11	1.40	5.95	1.26	0.07
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		3	3	0.17	0.63	0.25	7.50	0.00	0.03	3.78	0.02	5.67	3.90	0.63	0.01
	творог 9		64	64	11.52	5.76	1.92	108.16	0.03	0.32	32.00	0.13	104.96	140.80	14.72	0.26
	хлеб пшеничный 1с		5	5	0.38	0.04	2.46	11.75	0.01	0.00	0.00	0.06	1.00	3.25	0.70	0.06
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: пудинг из творога				14.9	9.12	33.9	280.28	0.07	0.55	55.28	0.42	186.2	217.9	28.25	0.82
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				42.33	32.85	149.46	1070.50	0.67	67.34	134.6	7.90	319.3	717.5	176.0	6.69

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				126.62	110.92	486.81	3481.88	9.67	159.8	556.7	19.53	1141.	2055.	453.1	26.03

День недели: Суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	60														
	помидоры свежие		71	71	0.78	0.14	2.7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.78	0.14	2.7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
252	колбаса жареная	60														
	колбаса вареная		69	67	8.07	15.73	0.14	173.88	0.17	0.00	0.00	0.28	27.60	116.61	14.49	1.17
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.00	1.44	1.80	0.00	0.01
	Итого: колбаса жареная				8.12	20.08	0.22	213.54	0.17	0.00	24.00	0.34	29.04	118.4	14.49	1.18
182	каша жидкая молочная из пшенной крупы	260														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	пшено		50	50	5.75	1.65	33.25	171.00	0.21	0.00	0.00	0.15	13.50	116.50	41.50	1.35
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из пшенной крупы				9.46	12.03	47.36	336.52	0.26	1.63	65.00	0.25	166.1	232.0	59.00	1.52
7	бутерброды горячие с сыром	35														
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	сыр российский		11	11	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	хлеб пшеничный 1с		21	21	1.6	0.17	10.33	49.35	0.02	0.00	0.00	0.23	4.20	13.65	2.94	0.23
	Итого: бутерброды горячие с сыром				4.18	6.32	10.38	115.83	0.02	0.08	44.60	0.33	101.9	69.85	6.79	0.35
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	10														
	батон		10	0	0.75	0.29	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	0.17	1.90	6.50	1.30	0.12

	картофель		235	188	4.7	0.94	38.31	180.95	0.28	47.00	0.00	0.24	23.50	136.30	54.05	2.12
	масло сливочное		11	11	0.09	7.98	0.14	72.71	0.00	0.00	44.00	0.11	2.64	3.30	0.00	0.02
	молоко 2.5		32	32	0.93	0.8	1.54	17.28	0.01	0.42	6.40	0.00	38.40	28.80	4.48	0.03
	Итого: картофельное пюре				5.72	9.72	39.99	270.94	0.29	47.42	50.40	0.35	64.54	168.4	58.53	2.17
355	кисель из кураги	200														
	крахмал картофельный		9	0	0.01	0	7.04	28.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00
	курага		20	20	1.04	0.06	10.2	46.40	0.02	0.80	0.00	1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	сахар песок		10	10	0	0	9.98	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.03
	Итого: кисель из кураги				1.05	0.06	27.22	114.47	0.02	0.80	0.00	1.10	35.90	36.13	21.00	0.67
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: фрукты свежие				0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: Обед				41.95	32.44	148.35	1062.89	0.76	114.1	80.98	7.87	271.5	713.8	203.8	12.70

Полдник

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п				0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
0	печенье	30														
	печенье		30	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	3.00	1.05	8.70	27.00	6.00	0.63
	Итого: печенье				2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	3.00	1.05	8.70	27.00	6.00	0.63
	Итого: Полдник				2.85	2.94	55.32	261.10	0.06	12.00	3.00	2.65	18.70	57.00	30.00	1.03

Ужин

74	икра овощная	75														
	баклажаны		30	30	0.36	0.03	1.35	7.20	0.01	1.50	0.00	0.03	4.50	10.20	2.70	0.12
	кабачки		42	35	0.25	0.13	1.93	10.08	0.01	6.30	0.00	0.04	6.30	5.04	3.78	0.17
	капуста белокачанная		22	18	0.4	0.02	1.03	6.16	0.01	9.90	0.00	0.02	10.56	6.82	3.52	0.13
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07

	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				121.9	130.91	442.36	3461.42	9.86	171.4	411.0	21.35	1317.	2220.	599.7	28.40

День недели: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	60														
	помидоры свежие		71	71	0.78	0.14	2.7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.78	0.14	2,7	17.04	0.04	17.75	0.00	0.50	9.94	18.46	14.20	0.64
283	пудинг из говядины	45														
	молоко 2.5		9	9	0.26	0.23	0.43	4.86	0.00	0.12	1.80	0.00	10.80	8.10	1.26	0.01
	мясо говядина 1 кат		67	53	12.46	10.72	0	146.06	0.04	0.00	0.00	0.27	6.03	125.96	14.74	1.81
	яйцо 1с.		6	6	0.76	0.69	0.04	9.42	0.00	0.00	15.00	0.04	3.30	11.52	0.72	0.15
	Итого: пудинг из говядины				13.48	11.64	0.47	160.34	0.04	0.12	16.80	0.31	20.13	145.5	16.72	1.97
182	каша жидкая молочная из овсяной крупы	260														
	крупя овсяная		50	50	6.15	3.05	29.75	171.00	0.25	0.00	0.00	0.85	32.00	174.50	58.00	1.95
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из овсяной крупы				9.86	13.43	43.86	336.52	0.30	1.63	65.00	0.95	184.6	290.0	75.50	2.12
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	45														
	батон		45	0	3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
	Итого: батон				3.38	1.31	23.13	117.90	0.05	0.00	0.00	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17

14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
Итого: Завтрак					35.81	40.64	108.47	947.78	0.52	20.88	170.4	3.11	451.7	676.2	144.2	6.73

Обед

139	капуста тушеная	70														
	капуста белокачанная		100	83	1.8	0.1	4.7	28.00	0.03	45.00	0.00	0.10	48.00	31.00	16.00	0.60
	лук репчатый		3	3	0.04	0.01	0.25	1.23	0.00	0.30	0.00	0.01	0.93	1.74	0.42	0.02
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
	Итого: капуста тушеная				2.07	3.12	8.18	70.26	0.03	46.30	0.00	1.48	50.11	36.12	18.34	0.70

102	суп картофельный с горохом	250														
	горох лущен		20	20	4.6	0.32	9.62	59.80	0.18	0.00	0.00	0.10	17.80	45.20	17.60	1.40
	картофель		67	53	1.34	0.27	10.92	51.59	0.08	13.40	0.00	0.07	6.70	38.86	15.41	0.60
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	морковь		13	10	0.17	0.01	0.9	4.55	0.01	0.65	0.00	0.05	3.51	7.15	4.94	0.09
	Итого: суп картофельный с горохом				6.28	5.62	22.42	165.81	0.28	15.25	0.00	2.44	31.73	98.27	39.63	2.19

250	бефстроганов	80														
	лук репчатый		23	20	0.32	0.05	1.89	9.43	0.01	2.30	0.00	0.05	7.13	13.34	3.22	0.18
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	сметана 21		18	18	1.03	3.78	1.48	45.00	0.01	0.19	22.68	0.11	34.02	23.40	3.78	0.04
	Итого: бефстроганов				17.66	23.61	5.49	305.87	0.08	2.49	22.68	3.19	49.43	201.1	26.40	2.58

127	картофель в молоке	200														
	картофель		187	149	3.74	0.75	30.48	143.99	0.22	37.40	0.00	0.19	18.70	108.46	43.01	1.68
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	молоко 2.5		60	60	1.74	1.5	2.88	32.40	0.02	0.78	12.00	0.00	72.00	54.00	8.40	0.06
	Итого: картофель в молоке				5.54	8.05	33.46	229.27	0.24	38.18	44.00	0.27	92.62	164.8	51.41	1.76

348	компот из плодов сушеных	200														
-----	--------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	яблоки сушеные		15	0	0.33	0.02	8.85	37.95	0.00	0.30	0.00	0.15	16.65	11.55	4.50	0.90
	Итого: компот из плодов сушеных				0.33	0.02	28.81	117.75	0.00	0.30	0.00	0.15	17.25	11.55	4.50	0.96
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.12	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: фрукты свежие				0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого: Обед				38.74	42.06	155.94	1167.91	0.81	122.5	66.68	8.99	293.7	623.1	183.3	14.65

Полдник

389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
415	крендель сахарный	75														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		11	11	0.09	7.98	0.14	72.71	0.00	0.00	44.00	0.11	2.64	3.30	0.00	0.02
	мука пш высшего сорта		42	42	4.33	0.46	29.65	140.28	0.07	0.00	0.00	0.63	7.56	36.12	6.72	0.50
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
	Итого: крендель сахарный				5.19	9.14	29.84	222.41	0.07	0.00	59.00	0.78	13.50	50.94	7.44	0.68
	Итого: Полдник				6.19	9.34	50.04	314.41	0.09	4.00	59.00	0.98	27.50	64.94	15.44	3.48

Ужин

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
318	пюре из свеклы	60														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		82	68	1.23	0.08	7.22	34.44	0.02	8.20	0.00	0.08	30.34	35.26	18.04	1.15
	Итого: пюре из свеклы				1.25	2.26	8.26	58.26	0.02	8.20	12.00	0.11	31.09	36.16	18.04	1.16
288	птица отварная	70														

	куры потрашённые		108	108	19.66	19.87	0	257.04	0.08	1.94	75.60	0.54	17.28	178.20	19.44	1.73
	лук репчатый		3	3	0.04	0.01	0.25	1.23	0.00	0.30	0.00	0.01	0.93	1.74	0.42	0.02
	Итого: птица отварная				19.7	19.88	0.25	258.27	0.08	2.24	75.60	0.55	18.21	179.9	19.86	1.75
171	каша рассыпчатая рисовая	105														
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	рис		36	36	2.52	0.36	26.64	119.88	0.03	0.00	0.00	0.14	2.88	54.00	18.00	0.36
	Итого: каша рассыпчатая рисовая				2.56	3.99	26.71	152.93	0.03	0.00	20.00	0.19	4.08	55.50	18.00	0.37
223	запеканка из творога	100														
	крупа манная		5	5	0.52	0.05	3.53	16.65	0.01	0.00	0.00	0.08	1.00	4.25	0.90	0.05
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		3	3	0.17	0.63	0.25	7.50	0.00	0.03	3.78	0.02	5.67	3.90	0.63	0.01
	творог 9		77	77	13.86	6.93	2.31	130.13	0.03	0.39	38.50	0.15	126.28	169.40	17.71	0.31
	хлеб пшеничный 1с		5	5	0.38	0.04	2.46	11.75	0.01	0.00	0.00	0.06	1.00	3.25	0.70	0.06
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: запеканка из творога				16.83	10.22	26.96	270.30	0.06	0.62	61.78	0.36	199.9	233.2	27.10	0.58
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				47.56	38.37	114.58	997.59	0.33	15.42	179.3	2.18	340.4	640.0	117.8	5.90

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				134.1	135.41	437.03	3533.69	9.75	164.2	515.4	15.26	1353.	2184.	488.8	30.96