

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Черемуховский детский сад «Березка»

Черемуховский
детский сад Е.А. Корнева
«БЕРЕЗКА»

Приказ № 3 от

13.01.2022

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПО МБДОУ
«ЧЕРЕМУХОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» НОВОШЕШМИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

НА 2022 ГОД

День первый

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-----------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр | 15 | 16,00 | 15,00 | 23,2 | 29,5 | 0 | 360 |
| Каша рисовая Т/к 98, сб. 2001 № 168 | 200 | | | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| Крупа рис | | 30,8 | 30,8 | | | | |
| Молоко пастеризованное | | 106,7 | 106,7 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Сахар-песок | | 5 | 5 | | | | |
| Вода питьевая | | 71,3 | 71,3 | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Кисель из концентрата Т/к 233, сб. 2004г | 200 | | | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Концентрат киселя | | 24 | 24 | | | | |
| Вода питьевая | | 190 | 190 | | | | |
| Сахар-песок | | 10 | 10 | | | | |
| Хлеб пшеничный т/к 147,сб. 2011 г | 50 | 50 | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 |
| | | | | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Сок т/к 389, сб. 2011 г. | 200 | | | 0 | 0 | 26 | 108 |
| Обед | | | | | | | |
| Капуста тушенная | 50 | | | 1,12 | 2,48 | 2,65 | 40 |
| Капуста белокочанная | | 60 | 68 | | | | |
| Лук | | 8 | 6,7 | | | | |
| морковь | | 8 | 6 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Мука | | 1 | 1 | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| томат | | 2 | 2 | | | | |
| Вода питьевая | | 12,5 | 12,5 | | | | |
| соль | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| Бульон костный Т/к 20 сб. 2013 г № 168 | | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Кости говядины | | 37 | 37 | | | | |
| Вода питьевая | | 140,6 | 140,6 | | | | |
| Соль | | 1 | 1 | | | | |
| Суп картофельный с макаронами Т/к 7,сб. 2011 г№ 80 | 250 | | | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 |
| Бульон | | 200 | 200 | | | | |
| Картофель | | 90 | 75 | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Морковь | | 12 | 10 | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Крупа вермишель или рожки | | 10 | 10 | | | | |
| Лук | | 10 | 8 | | | | |
| Жаркое по домашнему | 190 | | | 21,16 | 34,25 | 24,65 | 491,49 |
| Говядина | | 97 | 71 | | | | |
| Картофель | | 140,0 | 104,0 | | | | |
| Лук репчатый | | 12,0 | 10,0 | | | | |
| Масло сливочное | | 5,0 | 5,0 | | | | |
| Томат | | 6,0 | 6,0 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Компот Т/К 127 | 180 | | | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
| Ягоды замороженные | | 18 | 18 | | | | |
| сахар | | 14 | 14 | | | | |
| Вода питьевая | | 153 | 153 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Фрукты т/к 12 сб.2010 г № 368 | 100 | | | 0,4 | 0 | 9,8 | 114 |
| Пирог открытый с консервной | 80 | | | 4,9 | 2,6 | 44,3 | 220 |
| Мука пшеничная | | 25 | 25 | | | | |
| Сахар-песок | | 2 | 2 | | | | |
| дрожжи | | 0,01 | 0,01 | | | | |
| Яйцо | | 1,7 | 2 | | | | |
| Соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Вода для замеса | | 18,4 | 18,4 | | | | |
| Консерва из рыбы | | 12 | 12 | | | | |
| Рис отварной | | 10 | 10 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Лук пассерованный | | 3 | 3 | | | | |
| Вафли | | 20 | 20 | 2,4 | 0,75 | 12,15 | 19,0 |
| Чай с сахаром т/к 132 | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| Сахар-песок | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| Вода питьевая | | 171,0 | 171,0 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Итого за день | 1720 | | | 79,79 | 101,85 | 260,21 | 1857,41 |

День второй

| Название блюд и продуктов | Выход (Г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|----------------------------------------------------|------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0,04 | 4,12 | 0,04 | 37,40 |
| Суп молочный с вермишелью т/к № 1 2011 г рец. № 43 | | | | | | | 145,6 |
| | 200 | | | 5,74 | 5,2 | 18,83 | |
| Крупа вермишель, рожки или фигурные изделия | | 20 | 20 | | | | |
| Молоко | | 136 | 136 | | | | |
| Сахар-песок | | 6 | 6 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| соль | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Вода питьевая | | 48 | 48 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Какао на молоке ТК 2, сб. 2010г | 200 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Какао порошок | | 2 | 2 | | | | |
| Сахар | | 12 | 12 | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | | | | |
| Вода | | 80 | 80 | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Ряженка т/к № 401 сб. 2011 | 180 | | | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 177,5 |
| Кондитерские изделия /пряник, | 20 | | | 0,584 | 0,666 | 15,5 | 70,834 |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ со сметаной Т/к 5 сб. 2011 рец.57 | 200 | | | 1,28 | 3,9 | 8,7 | 75,00 |
| свекла | | 60 | 40 | | | | |
| Лук репчатый | | 12 | 12 | | | | |
| морковь | | 15 | 15 | | | | |
| соль | | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Капуста свежая | | 30 | 25 | | | | |
| Или квашенная | | 35 | 30 | | | | |
| томат | | 8 | 8 | | | | |
| Масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| сахар | | 3 | 3 | | | | |
| Бульон (мясо говядины) | | 54 | 54 | | | | |
| Гуляш из отварного мяса т/к 20 сб. 2007 | 70 | | | 9,2 | 7,0 | 1,9 | 103,2 |
| Говядина | | 61,2 | 55,7 | | | | |
| Морковь | | 14,3 | 11,4 | | | | |
| Лук | | 5,7 | 4,8 | | | | |
| мука | | 1,4 | 1,4 | | | | |
| сметана | | 2,1 | 2,1 | | | | |
| соль | | 0,84 | 0,84 | | | | |
| молоко | | 10,5 | 10,5 | | | | |
| Бульон мясной или вода | | 24,5 | 24,5 | | | | |
| Капа перловая т/к 124 сб.2004 | 150 | | | 4,2 | 4,39 | 26,89 | 166,99 |
| Крупа перловая | | 49,95 | 49,95 | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Вода питьевая | | 120 | 120 | | | | |
| Компот Т/к 127 сб. 2007 № 127 | 180 | | | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 |
| Ягоды /смородина, малина, вишня или сухофрукты/ | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Вода питьевая | | 170 | 170 | | | | |
| Хлеб пшеничный Т/к 147 сб. 2011 | 30 | | | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной Т/к 148 сб. 2011 г | 30 | | | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| Чай с сахаром ТК 132, сб. 2007 № 132 | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| чай | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| Сахар-песок | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| Вода питьевая | | 171,0 | 171,0 | | | | |
| О л а д ь и с о с г у щ е н н ы м | 150/20 | | | 15,195 | 15,495 | 90,6 | 561,0 |
| Мука | | 84 | 84 | | | | |
| Сахар-песок | | 3 | 3 | | | | |
| Молоко | | 84 | 84 | | | | |
| Дрожжи сухие | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| Яйцо | | 4,05 | 4,05 | | | | |
| Соль пищевая | | 0,75 | 0,75 | | | | |
| Масло | | 9 | 9 | | | | |
| Молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | |
| Фрукты т/к 12 сб. 2010 | 100 | | | 0,4 | 0 | 9,8 | 114 |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Итого за день | | | 1715 | 86,08 | 92,46 | 242,97 | 2160,75 |

День третий

| | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Название блюд и продуктов | (г) | (г) | (г) | (г) | (г) | (г) | цен (ккал) |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр | 15 | 16.00 | 15.00 | 23,2 | 29,5 | 0 | 360 |
| Каша гречневая с маслом т/к 64 сб. | 180 | | | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 |
| Гречневая крупа | | 46 | 46 | | | | |
| Вода | | 70 | 70 | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | |
| Соль пищевая | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| Кофейный напиток на молоке Т/к 2, | 180 | | | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Кофе (суррогат) | | 2 | 2 | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | | | | |
| Сахар | | 9 | 9 | | | | |
| Вода | | 80 | 80 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченное | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| Кондитерские изделия /пряник, | 20 | | | 0,584 | 0,666 | 15,5 | 70,834 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с фрикадельками Т/к41 | 250 | | | 13,9 | 13,75 | 30,0 | 299,00 |
| Картофель | | 278 | 166,7 | | | | |
| Лук | | 20 | 18,7 | | | | |
| Морковь | | 20 | 17,5 | | | | |
| Масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| Томат | | 4 | 4 | | | | |
| Вода | | 116,7 | 116,7 | | | | |
| Бульон костный Т/к 20 сб.2013 № 168 | | | | | | | |
| Мясо говядина | | 117,5 | 117,5 | | | | |
| лук | | 2,5 | 2 | | | | |
| Вода питьевая | | 2 | 2 | | | | |
| Яйцо куриное | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|--------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|------------------------------|
| Котлеты рыбные т/к 135 Сб.2010 № 256 | 80 | | | 9,4 | 4,40 | 11,20 | 123,0 |
| Рыба минтай или филе | | 66 | 48 | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 14 | 14 | | | | |
| Яйцо | | 1шт | 1 шт | | | | |
| Молоко или вода | | 19 | 19 | | | | |
| Масло | | 5 | 5 | | | | |
| Соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Макароны отварные с маслом Т/к 14 сб.2010 | 150 | | | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 |
| Макаронные изделия | | 150 | 150 | | | | |
| Вода для варки | | 300 | 300 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Компот Т/к 9,с б.2007 | 180 | | | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 |
| Ягоды /смородина, вишня, малина или | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Вода питьевая | | 170 | 170 | | | | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| Сок т/к 389 с б.2011 | 200 | | | 0 | 0 | 26 | 108 |
| Пудинг из творога с рисом Т/к 21сб. | 150 | | | 22,11 | 14,16 | 29,88 | 336 |
| Творог | | 113 | 113 | | | | |
| Крупарисовая | | 21 | 21 | | | | |
| Сахар | | 12 | 12 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Сметана | | 6 | 6 | | | | |
| Яйцо | | 9г | 9г | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный | | 2 | 2 | | | | |
| Вода питьевая | | 171 | 171 | | | | |
| Сахар-песок | | 12 | 12 | | | | |
| Печенье т/к №35 | 30 | | | 1,28 | 3,36 | 13,7 | 90,16 |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | | 1870 | 104,53 | 89,63 | 320,07 | 2515,16 |

День четвертый

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0,04 | 4,12 | 0,04 | 37,40 |
| Каша ячневая молочная ТК 14,сб 2010г № 168 | 210 | | | 4,39 | 4,2 | 33,19 | 188,0 |
| Крупа ячневая | | 50 | 50 | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Вода | | 33 | 33 | | | | |
| Какао на молоке т/к 2, сб.2010 г | 200 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Какао порошок | | 2 | 2 | | | | |
| Сахар | | 12 | 12 | | | | |
| вода | | 80 | 80 | | | | |
| молоко | | 150 | 150 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Ряженка т/к 401 сб.2011 № 8 | 180 | | | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 177,5 |
| Кондитерские изделия /вафля, кекс, печенье/ | 20 | | | 0,584 | 0,666 | 15,5 | 70,834 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картоф. т/к 56 сб.2011 № | 250 | | | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85,0 |
| капуста | | 62,5 | 50 | | | | |
| картофель | | 40 | 30 | | | | |
| лук | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | 15,7 | 13 | | | | |
| томат | | 2,5 | 2,5 | | | | |
| Масло растительное | | 5 | 5 | | | | |
| соль | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| сметана | | 5 | 5 | | | | |
| Бульон т/к 20 сб.2013 № 168 | | 200 | 200 | 35,36 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Картофельная запеканка с мясом ТК 15,сб. 2010г № 291 | 220 | | | 16,7 | 13,1 | 35,3 | 325,9 |
| говядина | | 99 | 72,9 | | | | |
| Масло сливочное | | 6,9 | 6,9 | | | | |
| картофель | | 280,5 | 210 | | | | |
| Лук репчатый | | 17,9 | 15 | | | | |
| с о л ь | | 1,1 | 1,1 | | | | |
| | | I | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|----------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Кисель из концентрата ТК 20,сб 2004,рец № 233 | 200 | | | 0 | 0 | 18,0 | 60,0 |
| Кисель из концентрата | | 24 | 24 | | | | |
| Вода питьевая | | 190 | 190 | | | | |
| Хлеб пшеничный Т/к 147 | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной Т/к | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Уплотненный | | | | | | | |
| Фрукт т/к №.12 рец 368 | 100 | 143 | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44,0 |
| Булочка домашняя т/к 274 с б. 2011 г. | 60 | | | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,20 |
| Мука пшеничная | | 41 | 41 | | | | |
| вода | | 17 | 17 | | | | |
| яйцо | | 1,2шт | 1,2 шт | | | | |
| Масло сливочное | | 9 | 9 | | | | |
| Масло | | 9 | 9 | | | | |
| Дрожжи | | 1 | 1 | | | | |
| Сахар-песок | | 9 | 9 | | | | |
| Соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Чай с сахаром т/к №. | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| сахар | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| Йогурт т/к 4 с б. 2007 | 125 | | | 4,30 | 2,00 | 6,20 | 60,0 |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Итого за день | | | 1850 | 83,45 | 95,46 | 247,11 | 1735,15 |
| | | | | | | | |

День пятый

| Название блюд и продуктов | Выход (Г) | Брутто (Г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр | 15 | 16,00 | 15,00 | 23,2 | 29,5 | 0 | 360,0 |
| Каша молочная кукурузная ТК 33, сб. 2011г № 168 | 200 | | | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| Крупа кукурузная | | 40 | 40 | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Вода | | 68 | 68 | | | | |
| Хлеб пшеничный т/к 147 | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Кофейный напиток на молоке Т/к 2, | 180 | | | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Кофе (суррогат) | | 2 | 2 | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | | | | |
| Сахар | | 9 | 9 | | | | |
| Вода | | 80 | 80 | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое Т/к 7 сб. 2010 № 400 | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| Кондитерские изделия /пряник, | 20 | | | 0,584 | 0,666 | 15,5 | 70,834 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекла тушеная т/к 59,сб 2004 г | 50 | | | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| свекла | | 65 | 51,5 | | | | |
| лук | | 7,1 | 6 | | | | |
| Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | |
| соль | | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Бульон т/к 20 сб. 2001 г № 168 | 187 | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Суп картофельный с клецками на к/б ТК 37сб.2011г | 250/25 | | | 3 | 2,63 | 68,24 | 139,6 |
| Картофель | | 68 | 50 | | | | |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | |
| Лук репчатый | | 10 | 8 | | | | |
| Клецки: яйцо | | ½ шт | 1/2шт | | | | |
| вода | | 12 | 12 | | | | |
| Масло сливочное | | 1 | 1 | | | | |
| Мука | | 8 | 8 | | | | |
| Рис отварной ТК 19, сб 2011г № 315 | 150 | | | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 209,7 |
| Крупа рисовая | | 45 | 45 | | | | |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| Соль | | 2 | 2 | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Птица отварная т/к 181 сб. 2001 | 60/40 | | | 15,6 | 15,6 | 0,83 | 207,74 |
| Курица 1 категории | | 97 | 86 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Морковь или соус томатный | | 3 | 3 | | | | |
| Компот т/к 127 сб.2007 № 122 | 180 | | | 0,16 | 0,06 | 16,42 | 67,44 |
| Ягоды /малина, вишня, смородина или сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Вода питьевая | | 170 | 170 | | | | |
| Хлеб пшеничный т/к 147 сб.2011 | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной т/к 148 сб.2011 г | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Фрукт т/к 12 сб. 2010 № 368 | 100 | 143 | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44 |
| Сырники со сгущенным молоком т/к 55, сб.2004 г. №130 | 150/20 | | | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 |
| Творог | | 136 | 135 | | | | |
| Сахар-песок | | 15 | 15 | | | | |
| яйца | | 1/8ш т | 5 г | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| мука | | 20 | 20 | | | | |
| Сгущенное молоко | | 20 | 20 | | | | |
| Чай с сахаром т/к 132 | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| сахар | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Итого за день | | | 1490 | 92,25 | 68,56 | 300,04 | 2161,33 |

День шестой

| Название блюд и продуктов | Выход (Г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (Г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------------|
| Масло сливочное Т/к №3 сб.2010 № 6 | 5 | 5 | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |
| Каша овсяная молочная, жидкая ТК 5,сб 2007г № 67 | 200 | | | 6,7 | 11,0 | 22,6 | 216,4 |
| Крупа «Геркулес» | | 20 | 20 | | | | |
| молоко | | 150 | 150 | | | | |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | | | | |
| сахар | | 6 | 6 | | | | |
| вода | | 24 | 24 | | | | |
| соль | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Чай с сахаром т/к 132 | 180 | | | 0,16 | 0,06 | 16,42 | 67,44 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| Сахар-песок | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| Хлеб пшеничный Т/к 147 сб.2011 | 30 | | | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| | | 30 | 30 | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| С о к т/к 389,с б.2011 | 200 | | | 0 | 0 | 26 | 108 |
| Кондитерские изделия т/к 154 с б. | 40 | 40 | 40 | 1,8 | 8 | 24,8 | 168 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекла тушенная т/к 59,50 сб.2004 | | | | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| свекла | | 65 | 51,5 | | | | |
| Соль | | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Лук | | 7,1 | 6 | | | | |
| Морковь | | 10 | 8 | | | | |
| Бульон т/к 20 сб.2001г № 168 | 187 | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Суп крестьянский ТК 42 сб. 2001 | 200 | | | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| картофель | | 27 | 20 | | | | |
| Капуста белокочанная | | 30 | 24 | | | | |
| Крупа: рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, овсяная | | 8 | 8 | | | | |
| морковь | | 10 | 10 | | | | |
| лук | | 10 | 10 | | | | |
| Масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| Вода или бульон | | 170 | 170 | | | | |
| Сметана | | 8 | 8 | | | | |
| Мясо отварное т/к № 70 сб. 2005 г № 532 | 50 | 110 | 81 | 12,9 | 8,4 | 0 | 127,0 |
| | | | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (Г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (Г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------------|
| Говядина | 50 | 110 | 81 | | | | |
| Морковь | | 3 | 2 | | | | |
| Лук репчатый | | 2,5 | 2 | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая ТК 65, сб. 2004 | 150 | | | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263,0 |
| Крупа гречневая | | 69 | 69 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Вода | | 103 | 103 | | | | |
| Компот т/к127 сб. 2007 | 180 | | | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 |
| Ягоды /смородина, малина , вишня, сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Вода | | 170 | 170 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб. 2011 г | 30 | | | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной ТК 148 сб. 2011 | 30 | | | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Суп с консервами т/к 87 сб. 2011 | 200 | | | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 134,0 |
| Консервы рыбные | | 32 | 32 | | | | |
| картофель | | 75 | 56 | | | | |
| морковь | | 16 | 13 | | | | |
| лук | | 8 | 6 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Крупа рисовая | | 4 | 4 | | | | |
| Вода или рыбный бульон | | 160 | 160 | | | | |
| Чай с молоком т/к 76 сб. 2004 | 180 | | | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| Сахар-песок | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| Вода питьевая | | 171 | 171 | | | | |
| молоко | | 47 | 47 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб. 2011 г | 30 | | | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Фрукты ТК № 12 сб. 2010 № 368 | 100 | | | 0,4 | 0 | 9,8 | 144 |
| Аскорбиновая кислота на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Итого за день | | | 1875,00 | 82,83 | 103,5 | 253,52 | 1981,5 |
| | | | | | | | |

День седьмой

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|-------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------------|
| З а в т р а к | | | | | | | |
| Масло сливочное порционное ТК 3 сб.2010 № 6 | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |
| Сыр т/к 13 сб.2010 рец. №7 | 10 | 11 | 10 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| Каша манная молочная жидкая ТК 90, сб. 2001г | 200 | | | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| крупa манная | | 31 | 31 | | | | |
| Молоко | | 106 | 106 | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| вода | | 70 | 70 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб.2011 г | 18 | 18 | 18 | 2,4 | 0,3 | 14,73 | 82,6 |
| Кофейный напиток на молоке ТК 2, сб. 2004г | 180 | | | 2 | 2,3 | 17 | 102 |
| Кофе (суррогат) | | 2 | 2 | | | | |
| Сахар | | 9 | 9 | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | | | | |
| Вода | | 80 | 80 | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Ряженка т/к 401 | 180 | 185 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,206 |
| Кондитерские изделия Т/к 35 сб. 2004 г. | 30 | | | 1,28 | 3,36 | 13,7 | 90,16 |
| Обед | | | | | | | |
| Капуста тушенная ТК 48 сб. 2004 г | 50 | | | 1,12 | 2,48 | 2,65 | 40 |
| Масло сливочное | | 1,7 | 1,7 | | | | |
| капуста | | 60 | 48 | | | | |
| морковь | | 8 | 6 | | | | |
| лук | | 8 | 8 | | | | |
| Масло растительное | | 1 | 1 | | | | |
| мука | | 1 | 1 | | | | |
| Томатная паста | | 1 | 1 | | | | |
| соль | | 0,2 | 0,3 | | | | |
| вода | | 13 | 13 | | | | |
| Суп картофельный с крупой ТК 36,сб 2011г | 250 | | | 1,87 | 3,11 | 16,32 | 135 |
| Бульон костный ТК 37 сб.2004 № 37 | | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| картофель | | 54 | 40 | | | | |
| Рис /пшеничная, гречка, ячка | | 12 | 11 | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | |
| лук | | 10 | 8 | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | |
| Котлеты, биточки ТК 6 сб. 2004 | 70 | | | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 |
| говядина | | 65 | 48 | | | | |
| Лук репчатый | | 7 | 6 | | | | |
| яйца | | ½ ш т | ½ ш т | | | | |
| | | | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) |
|------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Обед | | | | | | | |
| молоко | | 16 | 16 | | | | |
| хлеб | | 9 | 9 | | | | |
| Масло растительное | | 4 | 4 | | | | |
| Макаронные изделия отварные ТК 14, сб 2010 №205 | 150 | | | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 265,5 |
| Макаронные изделия | | 150 | 150 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Кисель из концентрата т/к233 сб.2004 г | 200 | | | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Концентрат киселя | | 24 | 24 | | | | |
| Сахар -песок | | 10 | 10 | | | | |
| вода | | 190 | 190 | | | | |
| Х л е б б е л ы й Т К 147 с б 2011 | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной ТК 148 сб 2011 | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Пудинг из творога с рисом т/к 21 сб.2011 № 236 | 150 | | | 22,11 | 14,16 | 29,88 | 116,19 |
| творог | | 114 | 113 | | | | |
| Крупа рис | | 21 | 21 | | | | |
| сахар | | 12 | 12 | | | | |
| яйцо | | ½ шт | 1/2шт | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| сметана | | 6 | 6 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Компот из ягод т/к 127 сб.2007 № 122 | 180 | | | 0,16 | 0,06 | 16,42 | 67,44 |
| Ягоды /малина, вишня, смородина или сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| вода | | 170 | 170 | | | | |
| сахар | | 14 | 14 | | | | |
| Фрукт т/к №12 сб. 2010 №368 | 100 | 143 | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44 |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Итого за день | | | 1815,00 | 100,96 | 106,58 | 238,63 | 1901,59 |

День восьмой

| Название блюд и продуктов | Выход (Г) | Брутто (Г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (г) |
|--------------------------------------------------|--------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Масло сливочное ТК 3 сб.2010 № 6 | 5 | 5 | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |
| Каша молочная "Дружба" ТК 14,сб 2004 г | 200 | | | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 301 |
| Крупа рисовая | | 13 | 13 | | | | |
| Крупа пшенная | | 10 | 10 | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| Вода | | 35 | 35 | | | | |
| Какао на молоке ТК 2,сб 2010 г | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Какао порошок | | 2 | 2 | | | | |
| Сахар | | 12 | 12 | | | | |
| молоко | | 150 | 150 | | | | |
| вода | | 80 | 80 | | | | |
| Хлеб пшеничный 2-й завтрак | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Молоко кипяченое ТК 7 сб. 2010 г № 400 | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| Кондитерские изделия ТК 55 сб. 2004 № 262 | 40 | | | 4,8 | 1,50 | 26,30 | 18,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник ТК 75 (мясной) сб. 2011 г № 76 | 250 | | | 1,99 | 5,03 | 16,92 | 87,15 |
| Бульон ТК 37 сб.2013 № 37 | | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| картофель | | 60 | 45 | | | | |
| лук | | 3,6 | 3 | | | | |
| морковь | | 7,5 | 6 | | | | |
| рис | | 8 | 8 | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| сметана | | 3 | 3 | | | | |
| Крупа перловая | | 3 | 3 | | | | |
| Огурцы соленые | | 10 | 9 | | | | |
| Фрикадельки рыбные ТК 147, сб. 2001 г | 70/30 | | | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 168 |
| минтай | | 65 | 45 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Молоко или вода | | 12 | 12 | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8,8 | 8,8 | | | | |
| яйцо | | 1½ шт | 1½ шт | | | | |
| Картофельное пюре ТК 233, сб. 2007 г № 56 | 150 | | | 3,2 | 4,7 | 8 | 223,9 |
| картофель | | 150 | 150 | | | | |
| масло сливочное | | 3,8 | 3,8 | | | | |
| МОЛОКО | | 42 | 42 | | | | |
| СОЛЬ | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| | | | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (г) |
|---------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|
| О б е д | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Компот ТК 127 | 180 | | | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
| Ягоды /вишня, малина, смородина или сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| вода | | 153 | 153 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Фрукт т/к №12 сб.2010 г №368 | 100 | | | 0,4 | 0 | 9,8 | 114 |
| Пирог открытый т/к 92 сб.2010 г | 80 | | | 4,9 | 2,6 | 44,3 | 220,0 |
| мука | | 43,7 | 43,7 | | | | |
| сахар | | 2,64 | 2,64 | | | | |
| яйцо | | 0,06 ш т | 0,06 ш т | | | | |
| дрожжи | | 1,3 | 1,3 | | | | |
| масло сливочное | | 2,2 | 2,2 | | | | |
| соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| вода для замеса | | 18,4 | 18,4 | | | | |
| повидло или джем | | 26,7 | 26,7 | | | | |
| масло растительное | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| яйцо | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| Чай с сахаром ТК 132, сб. 2007г № 132 | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| Сахар-песок | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| Й о г у р т т / к 4 с б .2007 | 100 | 30 | 30 | 4,30 | 2,00 | 6,20 | 60,0 |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| итого за день | | | 1790 | 80,77 | 90,61 | 250,89 | 1939,7 |

День девятый

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (г) |
|-------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |
| Сыр | 15 | 16 | 15 | 23,2 | 29,5 | 0 | 360 |
| Молочный суп с мак. изд. ТК 10,сб 2011 г №93 | 200 | | | 5,76 | 5,2 | 18,8 | 145,2 |
| Крупа рожки, вермишель, фигурные изделия | | 20 | 20 | | | | |
| Молоко | | 136 | 136 | | | | |
| Сахар-песок | | 6 | 6 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| вода | | 48 | 48 | | | | |
| соль | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Кисель из концентрата Т/к 20, сб. 2004г № 233 | 200 | | | 0 | 0 | 18,0 | 60,0 |
| Кисель концентрат | | 24 | 24 | | | | |
| вода | | 190 | 190 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб.2011 | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Ряженка т/к 401 сб.2011 | 180 | | | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 177,5 |
| Кондитерские изделия ТК 154 Сб. 2005 №85 /кекс/ | 40 | | | 1,80 | 8,00 | 24,80 | 168,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник ТК 4, сб. 2011 г №58 | 250 | | | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 83,33 |
| лук репчатый | | 10 | 8 | | | | |
| свекла | | 50 | 40 | | | | |
| картофель | | 70 | 50 | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | |
| масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| сметана | | 8 | 8 | | | | |
| томат | | 2 | 2 | | | | |
| лук | | 10 | 8 | | | | |
| сахар | | 1 | 1 | | | | |
| Бульон мясной тк 37 сб.2004 № 37 | | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Плов т/к № 53 сб. 2004 г | 160 | | | 15,6 | 18,72 | 37,9 | 384,2 |
| говядина | | 75 | 65 | | | | |
| Крупа рисовая | | 40 | 40 | | | | |
| морковь | | 40 | 36 | | | | |
| лук | | 10 | 8 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | |
| соль | | 5 | 5 | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (г) |
|---------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Компот ТК 127 | 180 | | | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
| Ягоды /вишня, малина, смородина или сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| вода | | 153 | 153 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб. 2011 г | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной ТК 148 сб.2011 г | 30 | 30 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| Сок т/к 389, сб. 2011 г | 200 | | | 0 | 0 | 26 | 108 |
| Рагу из овощей т/к 77 сб.2001 | | | | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
| | 200 | | | | | | |
| картофель | | 86 | 64 | | | | |
| морковь | | 40 | 32 | | | | |
| капуста | | 50 | 40 | | | | |
| лук | | 19 | 16 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Соус сметанный | | 60 | 60 | | | | |
| Вода или бульон | | 45 | 45 | | | | |
| Кофейный напиток ТК 2 | 180 | | | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Кофе (суррогат) | | 2 | 2 | | | | |
| молоко | | 100 | 100 | | | | |
| вода | | 80 | 80 | | | | |
| сахар | | 9 | 9 | | | | |
| Хлеб пшеничный ТК 147 сб. 2011 г | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| итого за день | | | 1925,00 | 85,48 | 120,03 | 272,35 | 2050,07 |

День десятый

| Название блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен(ккал) |
|---------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Масло сливочное порционное ТК 3 сб. 2010 | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 |
| Сыр т/к 13 сб.2010 №7 | 15 | 16 | 15 | 23,2 | 29,5 | 0 | 210,13 |
| Каша пшеничная на молоке ТК 68, сб. 2004 № 91 | 200 | | | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 |
| Крупа пшеничная | | 20 | 20 | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | |
| вода | | 36 | 36 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Чай с молоком т/к 76, сб.2004 | 180 | | | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| Сахар | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| Молоко сгущенное или | | 47 | 47 | | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое ТК 7 сб. 2010 № 400 | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| Кондитерские изделия ТК 34 сб. 2004/печенье | 20 | | | 7,7 | 2,10 | 42,60 | 39,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя ТК 47, | 200 | | | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,5 |
| мука | | 20 | 20 | | | | |
| соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| вода | | 3 | 3 | | | | |
| яйцо | | 5,5г | 5,5г | | | | |
| Масса вареной лапши | | - | 40 | | | | |
| лук | | 5 | 4 | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | |
| Бульон или вода | | 180 | 180 | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | |
| Бульон ТК 37 сб.2004 № 37 | | | | 35,16 | 50,67 | 1,32 | 87,15 |
| Птица отварная ТК 181, сб. 2001 | 60/40 | | | 15,6 | 15,6 | 0,83 | 207,74 |
| Курица 1 категории | | 97 | 86 | | | | |
| морковь | | 3 | 2 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| Или соус | | 40 | 40 | | | | |
| Макаронные изделия отварные т/к 14 сб. 2010 № 205 | 150 | | | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 265,5 |
| Макаронные изделия | | 150 | 150 | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | |
| | | | | | | | |

| Название блюд и продуктов | Выход | брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------------------|-------|----------|----------|--------|--------|----------|--------------------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 |
| Компот ТК 127 | 180 | | | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 |
| Ягоды /вишня, смородина, малина или сухофрукты | | 18 | 18 | | | | |
| Сахар-песок | | 14 | 14 | | | | |
| Вода | | 170 | 170 | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Фрукты ТК 12 сб.2010 № 368 | 100 | 134 | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 144 |
| Пирог открытый т/к 92 сб.2010 г | 80 | | | 4,9 | 2,6 | 44,3 | 220,0 |
| мука | | 43,7 | 43,7 | | | | |
| сахар | | 2,64 | 2,64 | | | | |
| яйцо | | 0,06 ш т | 0,06 ш т | | | | |
| дрожжи | | 1,3 | 1,3 | | | | |
| масло сливочное | | 2,2 | 2,2 | | | | |
| соль | | 0,4 | 0,4 | | | | |
| повидло или джем | | 26,7 | 26,7 | | | | |
| масло растительное | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| вода для замеса | | 18,4 | 18,4 | | | | |
| Ч а й с с а х а р о м Т К 132 с б . 2007 г | 180 | | | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 |
| Чай черный байховый | | 0,54 | 0,54 | | | | |
| сахар | | 11,7 | 11,7 | | | | |
| вода | | 171 | 171 | | | | |
| Соль йодированная на день | | 10 | 10 | | | | |
| Кислота аскорбиновая на день | | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Итого за день | | | 1695 | 107,57 | 104,07 | 234,41 | 2147,52 |