

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ
«Черемуховский детский сад «Березка»

Черемуховский
Детский сад Е.А. Корнева
“БЕРЕЗКА”

Приказ № 3 от 15.01.2022

**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	200			5,74	5,2	18,83	145,6
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				
Гуляши 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				
Каша 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				
Оладьи со сгущенным	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

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 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 кипяченое	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

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 210 сб 2010г № 168				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
Х л е б р ж а н о й Т / к	30	30	30	1,56	0,36	13,29	64,2
У п л о т н е н н ы й							
Ф р у к т т / к № 12 р е ц 368	100	143	100	0,4	0	9,8	44,0
Б у л о ч к а д о м а ш н я я т / к 274 с б . 2011 г .	60			4,37	7,07	36,8	228,20
М у к а п ш е н и ч н а я		41	41				
в о д а		17	17				
я и ю ц о		1,2 ш т	1,2 ш т				
М а с л о с л и в о ч н о е		9	9				
М а с л о		9	9				
Д р о ж ж и		1	1				
С а х а р - п е с о к		9	9				
С о л ъ		0,4	0,4				
Ч а й с с а х а р о м т / к №.	180			0,2	0	12,6	50,4
Ч а й ч е р н ы й		0,54	0,54				
в о д а		171	171				
с а х а р		11,7	11,7				
Й о г у р т т / к 4 с б . 2007	125			4,30	2,00	6,20	60,0
С о л ъ й о д и р о в а н н а я н а д е н ъ		10	10				
К и с л о т а а с к о р б и н о в а я н а д е н ъ		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
Кофеинный 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 кипяченное Т/к 7 сб. 2010 № 400	180			5,48	4,88	9,07	
							102
Кондитерские изделия / пряники,	20			0,584	0,666	15,5	70,834
Обед							
Свекла тушенная 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 37 сб. 2011г	250/25			3	2,63	68,24	139,6
Картофель		68	50				
Масло сливочное		2	2				
морковь		10	8				
Лук репчатый		10	8				
Клещки: 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	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		1/8 ш 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, жидккая 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				0,16	0,06	16,42	67,44
	180						
Чай черный байховый		0,54	0,54				
вода		171	171				
Сахар-песок		11,7	11,7				
Хлеб пшеничный Т/к 147 сб.2011	30	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6
2-ой завтрак							
Сок 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 тушеная т/к 59,50 сб.2004	50			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 жидккая ТК 90, сб. 2001г	200			6,2	8,05	31,09	222,02
крупа 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 ТК250 36,сб 2011г				1,87	3,11		
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				
Кафе на молоке ТК 2,сб 2010 г	180			3,67	3,19	15,82	107
Кафе порошок		2	2				
Сахар		12	12				
молоко		150	150				
вода		80	80				
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,76	0,35	16,9	82,6
2-й завтрак							
Молоко кипяченное 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		½ шт	½ 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				
Йогурт 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				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		22,57	238,99
	200				14,87		
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				
М о л о к о с г у ш е н н о е и л и		47	47				
2-ой завтрак							
М о л о к о к и п я ч е н н о е Т К 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							
С у п - л а п ш а д о м а ш н я я Т К 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				
пювидло или джем		26,7	26,7				
масло растительное		0,25	0,25				
вода для замеса		18,4	18,4				
Чай с сахаром ТК 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