

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Поводы пищи:
4 недели
всех 12 ч

Примечание	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№167	Каши рассыпчатая пшеница с фруктами	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Яблоки	21,5	1,5		0,05	0	1,53	6,21	1,5	
			Изюм	2,65	2,5		0	0	0	0	0	
			Пшено	20	20		2,4	0,38	12,66	66,8		
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22		
						Итого	100	0,02	0	0,08	0,85	1
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0	0	0	0	0,05	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0	
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
						Итого	180	0	0	0	0	
	№ 1	Баттерброд с маслом	Батон	20	20		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Масло сливочное	5	5		0	0	0	0	0	
					Итого	25	0,03	4,28	0,05	37,45		
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
					Итого	100	0	0	0	0		
Обед	№ 87	Суп с рыбными консервами	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Консервы рыбные	30	30		0	0	0	0	0	
			Морковь	16	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	7,7	4,8		0,07	0	0,41	1,86	0,48	
			Картофель	70	52		0,73	0	7,18	30,21	10,4	
			Рис	4	4		0,28	0,02	3,09	12,92		
								Итого	180	0,04	5,13	0,05
	№ 281	Котлета рубленая, заправленная с молочным	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Сыр	2	1,95		0	0	0	0	0,04	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,66	0,1	3,85	18,16		
			Мука пшеничная	4,4	4,4		0,47	0,06	3,22	14,48		
			Молоко	35	33		4,65	1,62	0	33,26		
						Итого	60	0,6	0,9	1,2	15,9	0,3
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	160	120		1,68	0	16,36	69,72	24	
						Итого	120	0,03	4,28	0,05	37,45	
	№ 20	Салат из белокочанной	Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
			Лук зеленый	5	4		0,04	0	0,12	0,64	1,2	
			Капуста белокочанная	40	32		0,45	0	1,38	7,17	19,2	
			Морковь	5	4		0,04	0	0,22	1,06	0,2	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
							Итого	40	0	0	2	7,48
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	7	7		0	0	0	0	0,28		
		Изюм	8	8		0	0	0	0	0		
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
		Аскорбиновая кислота	0,01	0		0	0	0	0	0		
							Итого	180	0	0	0	0
					Итого	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
					Итого	3	0	0	0	0		
Удлинненный полдник	№ 229	Вареники лепные	Ябло	0,006	0,006		0,76	0,69	0,04	9,42		
			Творог	70	70		9,8	12,6	0,91	158,2	0,35	
			Мука пшеничная	12	12		1,27	0,16	8,78	39,48		
			Сахар	6	6		0	0	5,99	22,44		
						Итого	100	0,42	4	0,6	40,8	0,06
						Итого	20	0,42	4	0,6	40,8	0,06
						Итого	150	5,4	5,54	5,24	70,5	
					Итого	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
№ 96	Зефир	Зефир	15	15		0	0	0	0			
					Итого	15	0	0	0	0		
Итого за 16 дней												
								37,33	44,61	136,96	1071,64	59,56

День: Вторник
 Неделя: 4 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный пшенный	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Пшено	10	10		1,2	0,29	6,33	33,4		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	0	
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92		
			Молоко	60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
						Итого	180					
№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	25						
Второй завтрак	№ 371	Апельсин	Апельсины	93	70		0,49	0	4,41	19,95	42	
					Итого	100						
Обед	№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Капуста белокочанная	50	40		0,56	0	1,72	8,96	24	
			Морковь	12,6	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	9,6	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	27	20		0,28	0	2,76	11,62	4	
								Итого	180			
	№ 278	Бефстроганов из отварного мяса	Мясо говядина	70	66		9,31	3,23	0	66,53		
						Итого	60					
	№ 315	Рис отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Рис	20	20		1,4	0,12	15,46	64,6		
						Итого	100					
			Огурец консервированный (солевой)	Огурцы консервированные	45	40		0,24	0	0,44	2,8	
						Итого	40					
№ 302	Кисель из сока натурального	Сок фруктовый кг	45	45		0	0	0	0			
		Крахмал	7	7		0	0	0	0			
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32			
							Итого	180				
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
					Итого	40						
	Соль	Соль	3	3		0	0	0	0			
					Итого	3						
Удлинненный полдник	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Картофель	125	94		1,32	0	12,97	54,61	18,8	
			Молоко	17	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16	
						Итого	110					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
						Итого	180					
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
					Итого	40						
№ 8	Сельдь-филе соевое	Сельдь соевая	52	25		4,43	4,88	0	61,5			
					Итого	25						
Итого за 17 дней							29,28	33,79	128,31	911,94	93,41	

День: _____
 Неделя: _____
 Возрастная категория: _____

Среды
 4 недели
 вес 12 кг

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный манная	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,33	32,6		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	3,98		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
			Итого			180						
		№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0	
Сахар	10			10		0	0	9,98	37,4			
Молоко	92			92		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
		Итого			180							
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0		
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
		Итого			25							
Второй завтрак	№ 399	Сок фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
		Итого			100							
Обед	№ 81	Суп картофельный с фасолью	Фасоль	15	15		3,5	0,26	8,18	46,15		
			Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	55	40		0,56	0	5,52	23,24	8	
			Итого			180						
		№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
	Картофель			160	120		1,68	0	16,56	69,72	24	
			Итого			120						
		№ 376	Компот из сухофруктов	Крупа	7	7		0	0	0	0	0,28
	Изюм			8	8		0	0	0	0		
	Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88		
	Аскорбиновая кислота			0,01	0		0	0	0	0		
			Итого			180						
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6	
		Итого			40							
		Помидор консервированный или соевый	Помидоры соевые	50	45							
		Итого			40							
	№ 307	Котлета рубленая из кур	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
Курятица			54	32		2,85	1,06	0	21,44			
Сыр			3,3	3		0	0	0	0	0,06		
Хлеб пшеничный			8	8		0,66	0,1	3,85	18,16			
Молоко			11	11		0,22	0,33	0,44	5,83	0,11		
		Итого			60							
		Соль	Соль	3	3		0	0	0	0		
		Итого			3							
Ужин	№ 215	Омлет натуральный	Яйцо	1	1		127	115	7	1570		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Молоко	20	20		0,4	0,6	0,8	10,6	0,2	
			Итого			60						
		№ 45	Винегрет овощной	Огурцы консервированные	10	8		0,05	0	0,09	0,56	
	Масло растительное			3	3		0	3	0	26,97		
	Свекла			10	8		0,11	0	0,14	3,07	0,8	
	Морковь			8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3	
	Лук репчатый			8	6		0,09	0	0,52	2,32	0,6	
			Картофель	14	10		0,14	0	1,38	5,81	2	
		Итого			40							
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1	
Чай			0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
Сахар			7	7		0	0	6,99	26,18			
		Итого			180							
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
		Итого			40							
Итого за 18 дней							148,8	148,68	132,98	2441,15	41,1	

День: Четверг
 Неделя: 4 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прим пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный терек лесной	Масло сливочное	2	2	Итого	0,01	1,71	0,02	14,98	1,2
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98	
			Хлопья сырные	10	10		0	0	0	0	
				Молоко	140	140	2,4	3,6	4,8	63,6	
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	2	2	Итого	0	0	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92	
			Молоко	60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9
	№ 1	Вутерброд с маслом	Батон	20	20	Итого	0	0	0	0	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
Второй завтрак		Мандарины	Мандарины	104	70	Итого	0	0	0	0	26,6
Обед	№ 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	Масло растительное	2	2	Итого	0	2	0	17,98	
			Морковь	10	8		0,08	0	0,45	2,11	0,4
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Картофель	80	65		0,91	0	8,97	37,77	13
			Вермишель, макароны	10	10		1,04	0,09	7,52	33,2	
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	4	4	Итого	0,02	3,42	0,04	29,96	
			Картофель	125	94		1,32	0	12,97	54,61	18,8
			Молоко	17	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16
	№ 290	Пудинг из говядины	Яйцо	0,2	0,2	Итого	1,02	0,92	0,06	12,56	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12	
			Мясо говядины	90	86		12,13	4,21	0	86,69	
			Сметана	4	4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01
			Молоко	24	24		0,48	0,72	0,96	12,72	0,24
		Огурец консервированный (соленый)	Огурцы консервированные	45	40	Итого	0,24	0	0,44	2,8	
		Компот из свежемороженых ягод	Ваниль	16	16	Итого	0	0	11,98	44,88	
			Сахар	12	12		0	0	0	0	
			Аскорбиновая кислота	0,1	0,1		0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34	Итого	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Соль	Соль	3	3	Итого	0	0	0	0		
Уютный полдник	№ 256	Котлета рыбная	Яйцо	0,007	0,007	Итого	0,89	0,81	0,05	10,99	
			Рыба Судак филе	43	41		7,79	0,33	0	34,01	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
			Хлеб пшеничный	4,5	4,5		0,37	0,06	2,16	10,22	
			Морковь	19	1,2		0,01	0	0,07	0,32	0,06
			Лук репчатый	7	7		0,11	0	0,6	2,71	0,7
			Молоко	6	6		0,12	0,18	0,24	3,18	0,06
	№ 165	Каша пшеничная	Крупа Артек	20	20	Итого	2,52	0,52	13,6	65,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5	Итого	0,02	0	0,08	0,85	1
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31	Итого	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого за 19 день						40,45	37,12	134,75	1006,84	63,98	

День: Пятница
 Неделя: 4 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Суп молочный гречневый	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98			
			Крупа гречневая	10	10		1,26	0,26	6,8	32,9			
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98			
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
						Итого	180						
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,03		
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92			
			Молоко	77	75		1,5	2,25	3	39,75	0,75		
						Итого	180						
	№ 3	Баттерброд с маслом с сыром	Баттон	20	20		0	0	0	0			
Масло сливочное			2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73				
Сыр			5	5		0	0	0	0	0,1			
					Итого	31							
Второй завтрак	№ 371	Апельсин	Апельсины	95	70		0,49	0	4,41	19,95	42		
						Итого	100						
Обед	№ 57	Борщ с капустой и	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96			
			Капуста белокочанная	20	16		0,22	0	0,69	3,58	9,6		
			Свекла	40	32		0,45	0	0,58	12,29	3,2		
			Морковь	12,6	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5		
			Лук репчатый	9,6	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8		
			Картофель	21,4	16		0,22	0	2,21	9,3	3,2		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48			
			Томат	6	6		0,02	0	0,17	0,76	1,5		
								Итого	180				
			№ 292	Макаронник с мясом	Яйцо	0,1	0,1		1,02	0,92	0,06	12,56	
Масло сливочное	3	3				0,02	2,57	0,03	22,47				
Мясо говядина	41	36				5,08	1,76	0	36,29				
Лук репчатый	13	11				0,17	0	0,95	4,26	1,1			
Вермишель, макароны	24	84				8,74	0,76	63,17	278,88				
Молоко	7	7				0,14	0,21	0,28	3,71	0,07			
							Итого	130					
Салат из квашеной капусты	Капуста квашеная	32,4			32,4		0,23	0	1,04	5,18	12,31		
	Масло растительное	5,4			5,4		0	5,39	0	48,55			
	Сахар	2,1			2,1		0	0	2,1	7,85			
					Итого	40							
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	7	7		0	0	0	0	0,28			
		Яблоки	8	8		0	0	0	0				
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88				
		Аскорбиновая кислота	0,01	0		0	0	0	0				
							Итого	180					
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	14	14		1,88	0,28	19,92	85,6			
							Итого	40					
		Соль	Соль	1	1		0	0	0	0			
							Итого	3					
		Успокоительный напиток	№ 240	Пудинг из творога с	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,18	0,07	15,7	
Масло сливочное	4				4		0,02	3,42	0,04	29,96			
Яйцо	38				26		0,08	0	2,65	10,76	2,6		
Творог	68,9				68		9,52	12,24	0,88	153,68	0,34		
Сметана	4				4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01		
Сахар	8				8		0	0	7,98	29,92			
								Итого	100				
Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой				150	150			7,5	2,25	5,25	70,5	
								Итого	150				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный				31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
					Итого	40							
Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	15	15		1,08	1,28	8,4	49,35	0,15				
					Итого	15							
Итого за 20 дней													
							46,96	47,51	179,69	1309,98	79,76		

Итого за весь период							48,138	514,41	1441,58	12078,62	668,18
Среднее значение за период							48,138	51,441	144,158	1207,862	66,818
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							3,99	4,26	11,93		