

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МАДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад № 190»
(протокол от 01.09.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 190»
Л.В. Беленкова
«01» 09 2023г.

Основное меню

Расчет химического состава и калорийности

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар "Детский сад № 190"

Возрастная категория: Сад

Диета: Дети

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 1						
Завтрак						
суп молочный с манкой	180					
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.61 Молоко 2,5%	4,2	3,75	7,05	78
		03.09 крупа манная	1,24	0,12	8,09	39,36
		03.28 Сахар	0	0	0,8	2,99
Сыр (порциями)	15					
		02.60 Сыр российский	3,44	4,34	0	53,86
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	180					
		03.29 горох	3,91	0,27	9,81	54,91
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,12	0	0,76	3,44
		05.41 Морковь	0,14	0,01	0,72	3,33
		05.83 Картофель	0,8	0,16	6,4	30,21
плов из говядины	50/200					
		01.13 Говядина б/к 1	17,59	11,73	0	176,83
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		03.12 Крупа рисовая	4,56	0,48	48,55	224,4
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.29 Лук репчатый	0,14	0	0,92	4,13
		05.41 Морковь	0,2	0,02	1,05	4,86
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
Запеканка из творога со сметаной	100					
		02.01 Сметана 15%	0,11	0,6	0,12	4,6
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.78 Творог 9%	11,26	8,44	1,88	132,26
		03.09 крупа манная	0,62	0,06	4,04	19,68
		03.28 Сахар	0	0	7,96	29,92
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		04.41 Сухари	0,34	0,43	2,67	15,96
Бананы	100					
		05.11 Бананы	1,5	0	19,2	89

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Печень говяжья по-строгановски	50/30					
		01.149 Печень говяжья	23,7	4,11	0	129,78
		02.01 Сметана 15%	0,49	2,7	0,52	20,7
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,15	0,02	10,59
		03.14 мука пшеничная	0,57	0,07	3,44	17,5
		05.29 Лук репчатый	0,22	0	1,46	6,56
		05.74 Томатное пюре 25%	0,61	0	2,43	12,67
Картофельное пюре	150					
		02.10 Масло сливочное	0,05	5,04	0,07	46,34
		02.61 Молоко 2,5%	0,9	0,8	1,5	16,64
		05.83 Картофель	3,42	0,68	27,53	129,96
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с лимоном	180/10/7					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		05.110 Лимон	0,06	0	0,22	2,23
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			100,10	67,54	270,88	1888,95

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 2						
Завтрак						
Омлет натуральный	80					
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.61 Молоко 2,5%	0,64	0,58	1,08	11,96
		03.49 Яйцо куриное 1-С	19,05	17,25	1,05	235,5
Салат из свежих помидоров со сладким	60					
		03.28 Сахар	0	0	0,6	2,24
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.28 Лук зеленый	0,08	0	0,21	1,14
		05.32 Перец сладкий	0,16	0	0,59	3,13
		05.52 Помидоры свежие	0,39	0,07	1,31	7,06
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Какао с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	3,08	2,75	5,17	57,2
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.63 Какао-порошок	0,49	0,3	0,2	5,78
Завтрак2						
Напиток из груши дички	125					
		05.58 Напиток из груши	0	0	0	0
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180					
		02.01 Сметана 15%	0,24	1,35	0,26	10,35
		03.28 Сахар	0	0	1,99	7,48
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,73	3,3
		05.41 Морковь	0,12	0,01	0,66	3,07
		05.43 Свекла	0,48	0,03	2,82	13,44
		05.74 Томатное пюре 25%	0,29	0	1,14	5,94
		05.83 Картофель	0,32	0,06	2,54	11,97
		05.94 Капуста	0,29	0,02	0,75	4,32
Котлеты из говядины	80					
		01.13 Говядина б/к 1	14,66	9,77	0	147,36
		02.61 Молоко 2,5%	0,53	0,48	0,89	9,88
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		03.58 Масло растительное	0	4,95	0	44,95
		04.16 Хлеб пшеничный	1,08	0,14	6,83	33,88
		04.41 Сухари	0,68	0,86	5,34	31,92
Рагу овощное	155					
		02.10 Масло сливочное	0,02	1,58	0,02	14,56
		03.14 мука пшеничная	0,21	0,03	1,27	6,48
		03.28 Сахар	0	0	0,5	1,87
		03.58 Масло растительное	0	5,94	0	53,94
		05.29 Лук репчатый	0,32	0	2,06	9,3
		05.41 Морковь	0,35	0,03	1,88	8,7
		05.74 Томатное пюре 25%	0,36	0	1,43	7,43
		05.83 Картофель	0,96	0,19	7,73	36,48
		05.94 Капуста	0,3	0,02	0,79	4,54
		05.107 Кабачки	0,11	0,05	0,83	4,34
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
Кисель из ягод смородины чёрной	180					
		03.28 Сахар	0	0	11,94	44,88
		03.61 Крахмал	0,01	0	7,04	28,17
		05.31 Смородина	0,22	0	1,63	8,92
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Полдник						
Ряженка 2,5%	180					
		02.36 Ряженка 2,5%	5,22	4,5	7,56	97,2
булочка "Домашняя"	50					
		02.10 Масло сливочное	0,04	4,32	0,06	39,72
		03.01 Дрожжи	0,13	0,03	0,09	1,09
		03.14 мука пшеничная	3,07	0,38	18,47	93,96
		03.28 Сахар	0	0	5,97	22,44
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,13	0,12	0,01	1,57
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
Апельсины	130					
		05.196 Апельсины	1,17	0	10,53	49,4
Ужин						
суфле из рыбы	80					
		01.189 Минтай на филе	6,36	0,36	0	28,8
		02.10 Масло сливочное	0,04	4,32	0,06	39,72
		02.61 Молоко 2,5%	0,64	0,58	1,08	11,96
		03.14 мука пшеничная	0,42	0,05	2,55	12,96
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,38	0,35	0,02	4,71
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
Кабачки тушённые в сметане	200					
		02.01 Сметана 15%	0,54	3	0,58	23
		02.10 Масло сливочное	0,05	5,04	0,07	46,34
		03.14 мука пшеничная	0,21	0,03	1,27	6,48
		03.28 Сахар	0	0	1,99	7,48
		05.107 Кабачки	1,31	0,65	10,02	52,26
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с молоком 2,5%	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,58	2,3	4,32	47,84
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			78,60	96,99	210,69	1936,79

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 3						
Завтрак						
суп молочный с геркулесом	180					
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.61 Молоко 2,5%	3,92	3,5	6,58	72,8
		03.28 Сахар	0	0	1,59	5,98
		03.66 Овсяные хлопья	1,32	0,74	6,01	36,6
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Суп с рыбными фрикадельками	180					
		01.87 Хек	2,82	0,37	0	14,62
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,38	0,35	0,02	4,71
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,18	0	1,15	5,17
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.74 Томатное пюре 25%	0,1	0	0,38	1,98
		05.83 Картофель	1,61	0,32	12,92	60,99
Пудинг из говядины	80					
		01.13 Говядина б/к 1	24	16	0	241,3
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		02.61 Молоко 2,5%	0,45	0,4	0,75	8,32
		03.49 Яйцо куриное 1-С	3,18	2,88	0,18	39,25
		03.58 Масло растительное	0	0,99	0	8,99
Картофель отварной	155					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		05.83 Картофель	3,15	0,63	25,36	119,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	60					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,69	3,1
		05.52 Помидоры свежие	0,28	0,05	0,94	5,1
		05.96 Огурцы свежие	0,19	0,02	0,59	3,33
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Полдник						
йогурт 2,5%	180					
		02.35 Йогурт питьевой	7,74	3,6	6,3	108
ватрушка с творогом 9%	80					
		02.10 Масло сливочное	0,02	2,16	0,03	19,86
		02.61 Молоко 2,5%	0,42	0,38	0,71	7,8
		02.78 Творог 9%	6	4,5	1	70,5
		03.01 Дрожжи	0,38	0,08	0,26	3,27
		03.14 мука пшеничная	3,18	0,39	19,11	97,2
		03.28 Сахар	0	0	6,97	26,18
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
Яблоки	130					
		05.45 Яблоки свежие	0,52	0	12,74	57,2

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Ужин						
Запеканка из печени с рисом	95					
		01.149 Печень говяжья	22,64	3,92	0	123,95
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.12 Крупа рисовая	1,54	0,16	16,42	75,9
		03.49 Яйцо куриное 1-С	4,06	3,68	0,22	50,24
		05.29 Лук репчатый	0,64	0	4,13	18,6
Капуста тушеная	150					
		03.14 мука пшеничная	0,32	0,04	1,91	9,72
		03.28 Сахар	0	0	3,98	14,96
		03.58 Масло растительное	0	5,94	0	53,94
		05.29 Лук репчатый	0,15	0	0,99	4,48
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.59 Зелень петрушки	0,14	0	0,28	1,67
		05.74 Томатное пюре 25%	0,24	0	0,95	4,95
		05.94 Капуста	2,97	0,16	7,75	44,5
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с сахаром	180					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
пряник	50					
		03.76 Пряники "Детские"	2,9	3,25	35,8	182
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			110,09	83,67	282,34	1951,17

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 4						
Завтрак						
Макароны отварные с маслом 72,5%	130					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.36 Макароны,	7,49	0,91	47,88	234,5
Салат из свежих помидоров и огурцов	60					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,69	3,1
		05.52 Помидоры свежие	0,28	0,05	0,94	5,1
		05.96 Огурцы свежие	0,19	0,02	0,59	3,33
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Какао с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	3,08	2,75	5,17	57,2
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.63 Какао-порошок	0,49	0,3	0,2	5,78
Завтрак2						
Напиток из груши дички	125					
		05.58 Напиток из груши	0	0	0	0
Обед						
Суп полевой	180					
		02.01 Сметана 15%	0,3	1,65	0,32	12,65
		02.10 Масло сливочное	0,02	2,16	0,03	19,86
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
		03.56 Крупа пшено	1,44	0,41	8,31	43,5
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,28	0	1,82	8,18
		05.83 Картофель	0,36	0,07	2,9	13,68
Птица, тушённая в соусе с овощами	40/190					
		01.91 Филе курицы	10,37	4,45	0,23	88,92
		03.14 мука пшеничная	0,21	0,03	1,27	6,48
		05.10 Горошек зелёный	0,21	0,01	0,42	2,6
		05.29 Лук репчатый	0,33	0	2,14	9,64
		05.41 Морковь	0,52	0,04	2,76	12,8
		05.74 Томатное пюре 25%	0,24	0	0,95	4,95
		05.83 Картофель	1,94	0,39	15,58	73,53
Салат из свежих помидоров и огурцов	60					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,69	3,1
		05.52 Помидоры свежие	0,28	0,05	0,94	5,1
		05.96 Огурцы свежие	0,19	0,02	0,59	3,33
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
Запеканка из творога со сметаной	100					
		02.01 Сметана 15%	0,11	0,6	0,12	4,6
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.78 Творог 9%	11,26	8,44	1,88	132,26
		03.09 крупа манная	0,62	0,06	4,04	19,68
		03.28 Сахар	0	0	7,96	29,92
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		04.41 Сухари	0,34	0,43	2,67	15,96
Апельсины	130					

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		05.196 Апельсины	1,17	0	10,53	49,4
Ужин						
Каша вязкая с морковью	180					
		02.10 Масло сливочное	0,04	4,32	0,06	39,72
		02.61 Молоко 2,5%	1,96	1,75	3,29	36,4
		03.28 Сахар	0	0	4,98	18,7
		03.32 крупа пшеничная	5,06	0,57	25,3	133,76
		05.41 Морковь	0,47	0,04	2,48	11,52
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с молоком 2,5%	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,58	2,3	4,32	47,84
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			67,95	61,50	253,09	1845,07

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 5						
Завтрак						
Омлет натуральный	80					
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.61 Молоко 2,5%	0,64	0,58	1,08	11,96
		03.49 Яйцо куриное 1-С	19,05	17,25	1,05	235,5
салат из свеклы	50					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.43 Свекла	0,73	0,05	4,28	20,43
Сыр (порциями)	15					
		02.60 Сыр российский	3,44	4,34	0	53,86
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Суп картофельный с мясными	180					
		01.13 Говядина б/к 1	5,68	3,79	0	57,11
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,51	0,46	0,03	6,28
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,15	0	0,99	4,48
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.74 Томатное пюре 25%	0,1	0	0,38	1,98
		05.83 Картофель	1,61	0,32	12,92	60,99
Биточки рыбные	80					
		01.187 Хек на филе	8,2	1,09	0	42,48
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.61 Молоко 2,5%	0,56	0,5	0,94	10,4
		04.16 Хлеб пшеничный	1,08	0,14	6,83	33,88
Картофельное пюре	150					
		02.10 Масло сливочное	0,05	5,04	0,07	46,34
		02.61 Молоко 2,5%	0,9	0,8	1,5	16,64
		05.83 Картофель	3,42	0,68	27,53	129,96
Салат из свежих помидоров и огурцов	60					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,69	3,1
		05.52 Помидоры свежие	0,28	0,05	0,94	5,1
		05.96 Огурцы свежие	0,19	0,02	0,59	3,33
Кисель из сухофруктов (витаминный)	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		03.61 Крахмал	0,01	0	3,91	15,65
		05.72 Смесь из	0,28	0	0,79	3,2
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
Крендель сахарный	85					
		02.10 Масло сливочное	0,1	10,08	0,14	92,68
		03.01 Дрожжи	0,13	0,03	0,09	1,09
		03.14 мука пшеничная	5,94	0,73	35,67	181,44
		03.28 Сахар	0	0	15,92	59,84
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,13	0,12	0,01	1,57
		03.58 Масло растительное	0	0,99	0	8,99
Яблоки	130					

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		05.45 Яблоки свежие	0,52	0	12,74	57,2
Ужин						
суп молочный с манкой	180					
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.61 Молоко 2,5%	4,2	3,75	7,05	78
		03.09 крупа манная	1,24	0,12	8,09	39,36
		03.28 Сахар	0	0	0,8	2,99
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Печенье	50					
		03.45 Печенье	2,9	3,25	35,8	182
Чай с сахаром	180					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			79,87	76,51	291,85	1876,17

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 8						
Завтрак						
суп молочный с геркулесом	180					
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.61 Молоко 2,5%	3,92	3,5	6,58	72,8
		03.28 Сахар	0	0	1,59	5,98
		03.66 Овсяные хлопья	1,32	0,74	6,01	36,6
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Суп рисовый	180					
		03.12 Крупа рисовая	0,54	0,06	5,71	26,4
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,12	0	0,76	3,44
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.83 Картофель	1,2	0,24	9,66	45,6
Биточки паровые(из говядины)	80					
		01.13 Говядина б/к 1	14,66	9,77	0	147,36
		02.61 Молоко 2,5%	0,48	0,43	0,8	8,84
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
		05.29 Лук репчатый	0,24	0	1,53	6,89
Каша гречневая рассыпчатая	200/5					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.96 крупа гречневая	11,97	3,14	59	297,35
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
Сырники из творога 9%	100					
		02.01 Сметана 15%	0,16	0,9	0,17	6,9
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.78 Творог 9%	12,24	9,18	2,04	143,82
		03.14 мука пшеничная	1,38	0,17	8,28	42,12
		03.28 Сахар	0	0	5,97	22,44
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
Бананы	100					
		05.11 Бананы	1,5	0	19,2	89
Ужин						
Рыба, тушенная с овощами	80					
		01.04 Хек (филе)	8,67	1,15	0	44,94
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,13	0	0,84	3,79

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		05.41 Морковь	0,29	0,02	1,55	7,17
		05.74 Томатное пюре 25%	0,1	0	0,38	1,98
Картофельное пюре	150					
		02.10 Масло сливочное	0,05	5,04	0,07	46,34
		02.61 Молоко 2,5%	0,9	0,8	1,5	16,64
		05.83 Картофель	3,42	0,68	27,53	129,96
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с лимоном	180/10/7					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		05.110 Лимон	0,06	0	0,22	2,23
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			83,03	70,78	271,26	1940,81

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 9						
Завтрак						
Омлет натуральный	80					
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.61 Молоко 2,5%	0,64	0,58	1,08	11,96
		03.49 Яйцо куриное 1-С	19,05	17,25	1,05	235,5
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
Сыр (порциями)	15					
		02.60 Сыр российский	3,44	4,34	0	53,86
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Какао с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	3,08	2,75	5,17	57,2
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.63 Какао-порошок	0,49	0,3	0,2	5,78
Завтрак2						
Напиток из груши дички	125					
		05.58 Напиток из груши	0	0	0	0
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	180					
		03.29 горох	3,91	0,27	9,81	54,91
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,12	0	0,76	3,44
		05.41 Морковь	0,14	0,01	0,72	3,33
		05.83 Картофель	0,8	0,16	6,4	30,21
Жаркое по-домашнему	220					
		01.13 Говядина б/к 1	32,06	21,38	0	322,35
		02.10 Масло сливочное	0,04	4,32	0,06	39,72
		05.29 Лук репчатый	0,15	0	0,99	4,48
		05.41 Морковь	0,32	0,02	1,71	7,94
		05.74 Томатное пюре 25%	0,48	0	1,9	9,9
		05.83 Картофель	2,63	0,53	21,13	99,75
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
Кисель из ягод смородины чёрной	180					
		03.28 Сахар	0	0	11,94	44,88
		03.61 Крахмал	0,01	0	7,04	28,17
		05.31 Смородина	0,22	0	1,63	8,92
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Полдник						
Ряженка 2,5%	180					
		02.36 Ряженка 2,5%	5,22	4,5	7,56	97,2
Крендель сахарный	85					
		02.10 Масло сливочное	0,1	10,08	0,14	92,68
		03.01 Дрожжи	0,13	0,03	0,09	1,09
		03.14 мука пшеничная	5,94	0,73	35,67	181,44
		03.28 Сахар	0	0	15,92	59,84
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,13	0,12	0,01	1,57
		03.58 Масло растительное	0	0,99	0	8,99
Апельсины	130					
		05.196 Апельсины	1,17	0	10,53	49,4
Ужин						
Запеканка из печени с рисом	95					
		01.149 Печень говяжья	22,64	3,92	0	123,95
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.12 Крупа рисовая	1,54	0,16	16,42	75,9
		03.49 Яйцо куриное 1-С	4,06	3,68	0,22	50,24

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		05.29 Лук репчатый	0,64	0	4,13	18,6
Капуста тушеная	150					
		03.14 мука пшеничная	0,32	0,04	1,91	9,72
		03.28 Сахар	0	0	3,98	14,96
		03.58 Масло растительное	0	5,94	0	53,94
		05.29 Лук репчатый	0,15	0	0,99	4,48
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.59 Зелень петрушки	0,14	0	0,28	1,67
		05.74 Томатное пюре 25%	0,24	0	0,95	4,95
		05.94 Капуста	2,97	0,16	7,75	44,5
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с молоком 2,5%	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,58	2,3	4,32	47,84
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
Вафли	35					
		03.75 Вафли	1,6	1,4	40,05	175
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			126,29	97,76	293,98	1872,57

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 10						
Завтрак						
суп молочный с манкой	180					
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,44	0,02	13,24
		02.61 Молоко 2,5%	4,2	3,75	7,05	78
		03.09 крупа манная	1,24	0,12	8,09	39,36
		03.28 Сахар	0	0	0,8	2,99
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180					
		02.01 Сметана 15%	0,24	1,35	0,26	10,35
		03.28 Сахар	0	0	1,99	7,48
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,73	3,3
		05.41 Морковь	0,12	0,01	0,66	3,07
		05.43 Свекла	0,48	0,03	2,82	13,44
		05.74 Томатное пюре 25%	0,29	0	1,14	5,94
		05.83 Картофель	0,32	0,06	2,54	11,97
		05.94 Капуста	0,29	0,02	0,75	4,32
Гуляш из отварного мяса	80/80					
		01.13 Говядина б/к 1	32,06	21,38	0	322,35
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.14 мука пшеничная	0,42	0,05	2,55	12,96
		05.29 Лук репчатый	0,2	0	1,3	5,85
		05.41 Морковь	0,2	0,02	1,05	4,86
		05.74 Томатное пюре 25%	0,29	0	1,14	5,94
Картофель отварной	155					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		05.83 Картофель	3,15	0,63	25,36	119,7
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Полдник						
йогурт 2,5%	180					
		02.35 Йогурт питьевой	7,74	3,6	6,3	108
ватрушка с творогом 9%	80					
		02.10 Масло сливочное	0,02	2,16	0,03	19,86
		02.61 Молоко 2,5%	0,42	0,38	0,71	7,8
		02.78 Творог 9%	6	4,5	1	70,5
		03.01 Дрожжи	0,38	0,08	0,26	3,27
		03.14 мука пшеничная	3,18	0,39	19,11	97,2
		03.28 Сахар	0	0	6,97	26,18
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
Яблоки	130					
		05.45 Яблоки свежие	0,52	0	12,74	57,2

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Ужин						
Печень говяжья по-строгановски	50/30					
		01.149 Печень говяжья	23,7	4,11	0	129,78
		02.01 Сметана 15%	0,49	2,7	0,52	20,7
		02.10 Масло сливочное	0,01	1,15	0,02	10,59
		03.14 мука пшеничная	0,57	0,07	3,44	17,5
		05.29 Лук репчатый	0,22	0	1,46	6,56
		05.74 Томатное пюре 25%	0,61	0	2,43	12,67
Каша вязкая пшеничная	200/5					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.32 крупа пшеничная	5,75	0,65	28,75	152
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Чай с сахаром	180					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			108,21	75,46	248,61	1833,50

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 11						
Завтрак						
Макароны отварные с маслом 72,5%	130					
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.36 Макароны,	7,49	0,91	47,88	234,5
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
Масло (порциями)	10					
		02.10 Масло сливочное	0,07	7,2	0,1	66,2
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Какао с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	3,08	2,75	5,17	57,2
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.63 Какао-порошок	0,49	0,3	0,2	5,78
Завтрак2						
Напиток из груши дички	125					
		05.58 Напиток из груши	0	0	0	0
Обед						
Суп полевой	180					
		02.01 Сметана 15%	0,3	1,65	0,32	12,65
		02.10 Масло сливочное	0,02	2,16	0,03	19,86
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
		03.56 Крупа пшено	1,44	0,41	8,31	43,5
		03.58 Масло растительное	0	3,96	0	35,96
		05.29 Лук репчатый	0,28	0	1,82	8,18
		05.83 Картофель	0,36	0,07	2,9	13,68
Суфле куриное с рисом	75					
		01.91 Филе курицы	21,84	9,36	0,48	187,2
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		03.12 Крупа рисовая	0,31	0,03	3,36	15,51
		03.49 Яйцо куриное 1-С	2,54	2,3	0,14	31,4
Икра свекольная	150					
		03.58 Масло растительное	0	6,93	0	62,93
		05.29 Лук репчатый	0,33	0	2,14	9,64
		05.43 Свекла	1,86	0,12	10,88	51,95
		05.74 Томатное пюре 25%	0,19	0	0,76	3,96
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32					
		05.96 Огурцы свежие	0,3	0,04	0,95	5,32
Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		05.72 Смесь из	0,36	0	1,02	4,14
Хлеб ржаной	20					
		04.15 Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
Запеканка из творога со сметаной	100					
		02.01 Сметана 15%	0,11	0,6	0,12	4,6
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.78 Творог 9%	11,26	8,44	1,88	132,26
		03.09 крупа манная	0,62	0,06	4,04	19,68
		03.28 Сахар	0	0	7,96	29,92
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		04.41 Сухари	0,34	0,43	2,67	15,96
Апельсины	130					
		05.196 Апельсины	1,17	0	10,53	49,4
Ужин						
Картофель тушеный в соусе	150					

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		02.01 Сметана 15%	0,22	1,2	0,23	9,2
		02.10 Масло сливочное	0,04	3,6	0,05	33,1
		03.14 мука пшеничная	0,27	0,03	1,59	8,1
		03.58 Масло растительное	0	7,92	0	71,92
		05.29 Лук репчатый	0,09	0	0,61	2,76
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.83 Картофель	2,76	0,55	22,22	104,88
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Чай с молоком 2,5%	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,58	2,3	4,32	47,84
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			72,38	78,19	209,45	1835,35

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День: 12						
Завтрак						
Омлет натуральный	80					
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		02.61 Молоко 2,5%	0,64	0,58	1,08	11,96
		03.49 Яйцо куриное 1-С	19,05	17,25	1,05	235,5
Салат из свежих огурцов	60					
		03.58 Масло растительное	0	2,97	0	26,97
		05.96 Огурцы свежие	0,46	0,06	1,44	8,08
Сыр (порциями)	15					
		02.60 Сыр российский	3,44	4,34	0	53,86
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Кофейный напиток с молоком	180					
		02.61 Молоко 2,5%	2,52	2,25	4,23	46,8
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
		03.74 Кофейный напиток	0	0	0	0
Завтрак2						
сок фруктовый	180					
		05.25 сок фруктовый	0,9	0	16,38	68,4
Обед						
Суп картофельный с мясными	180					
		01.13 Говядина б/к 1	5,68	3,79	0	57,11
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,51	0,46	0,03	6,28
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,15	0	0,99	4,48
		05.41 Морковь	0,1	0,01	0,55	2,56
		05.74 Томатное пюре 25%	0,1	0	0,38	1,98
		05.83 Картофель	1,61	0,32	12,92	60,99
суфле из рыбы с морковью	110					
		01.189 Минтай на филе	14,71	0,83	0	66,6
		03.09 крупа манная	1,55	0,15	10,11	49,2
		03.49 Яйцо куриное 1-С	1,27	1,15	0,07	15,7
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,18	0	1,15	5,17
		05.41 Морковь	0,47	0,04	2,48	11,52
Рагу овощное	155					
		02.10 Масло сливочное	0,02	1,58	0,02	14,56
		03.14 мука пшеничная	0,21	0,03	1,27	6,48
		03.28 Сахар	0	0	0,5	1,87
		03.58 Масло растительное	0	5,94	0	53,94
		05.29 Лук репчатый	0,32	0	2,06	9,3
		05.41 Морковь	0,35	0,03	1,88	8,7
		05.74 Томатное пюре 25%	0,36	0	1,43	7,43
		05.83 Картофель	0,96	0,19	7,73	36,48
		05.94 Капуста	0,3	0,02	0,79	4,54
		05.107 Кабачки	0,11	0,05	0,83	4,34
помидор свежий	32					
		05.52 Помидоры свежие	0,35	0,06	1,16	6,29
Кисель из сухофруктов (витаминный)	180					
		03.28 Сахар	0	0	8,96	33,66
		03.61 Крахмал	0,01	0	3,91	15,65
		05.72 Смесь из	0,28	0	0,79	3,2
Хлеб ржаной	50					
		04.15 Хлеб ржаной	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный	20					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,16	0,15	7,32	36,3
Полдник						
Кефир 2,5%	180					
		02.32 Кефир 2,5%	5,04	3,6	7,2	72
булочка "Домашняя"	50					
		02.10 Масло сливочное	0,04	4,32	0,06	39,72

Наименование блюда	Выход:	Продукт питания:	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		03.01 Дрожжи	0,13	0,03	0,09	1,09
		03.14 мука пшеничная	3,07	0,38	18,47	93,96
		03.28 Сахар	0	0	5,97	22,44
		03.49 Яйцо куриное 1-С	0,13	0,12	0,01	1,57
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
Яблоки	130					
		05.45 Яблоки свежие	0,52	0	12,74	57,2
Ужин						
каша вязкая пшённая	100					
		02.10 Масло сливочное	0,03	2,88	0,04	26,48
		03.56 Крупа пшено	4,6	1,32	26,6	139,2
Икра морковная	60					
		03.28 Сахар	0	0	0,7	2,62
		03.58 Масло растительное	0	1,98	0	17,98
		05.29 Лук репчатый	0,11	0	0,69	3,1
		05.41 Морковь	0,57	0,04	3,04	14,08
		05.74 Томатное пюре 25%	0,1	0	0,38	1,98
хлеб пшеничный	25					
		04.16 Хлеб пшеничный	1,93	0,25	12,2	60,5
Печенье	50					
		03.45 Печенье	2,9	3,25	35,8	182
Чай с сахаром	180					
		03.22 Чай высшего и 1-го	0	0	0	0
		03.28 Сахар	0	0	9,95	37,4
на весь день						
Соль на весь день	5					
		03.42 Соль йодирован.	0	0	0	0
ИТОГО:			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:			82,20	70,09	264,74	2018,04
Всего по всем:			908,72	778,49	2596,89	1998,42