



Единое меню дошкольных учреждений
 Чурапчинского улуса (района)

Первый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Взбитые сливки			160	2,18	22,5	8,51	245,9
Сливки	90	90		2,18	22,5	3,51	225,9
Сахар	5	5		-	-	5	20
Хлеб	40	40		3,04	0,3	19,7	94
Чай с сахаром			200	0,2	-	14	28
Итого:				5,42	22,8	42,21	367,9
Второй завтрак:							
Груша	111	100	100	0,4	0,3	10,3	47
Сок вишневый			100	0,7	0,2	11,4	51
Итого:				1,1	0,5	21,7	98
Обед:							
Суп куриный			250	12,48	8,4	12,4	181,8
курица	54	47,67		10,77	8,11	-	116,3
вермишель	10	10		0,51	0,06	3	20,3
картошка	73,5	50		1	0,2	7,9	37,5
морковь	13,6	10,9		0,1	0,01	0,7	3,6
Лук репчатый	11,9	10		0,1	0,02	0,8	4,1
Рисовая запеканка с мясом			200	10,46	10,86	16,57	206,7
мясо	40,6	40		7,44	6,4	-	87,2
рис	20	20		1,4	0,2	14,8	66,6
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Лук репчатый	24	20		0,2	0,04	1,6	8,2
Яичный порошок	3	3		1,4	1,1	0,13	16,3
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Свекла тушеная			80	0,98	3,79	8,69	73,4
свекла	91,04	74,4		0,97	2,23	7,67	55,8
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
сахар	1	1		-	-	1,0	3,4



Единое меню дошкольных учреждений
Чурапчинского улуса (района)

Первый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Взбитые сливки			160	2,18	22,5	8,51	245,9
Сливки	90	90		2,18	22,5	3,51	225,9
Сахар	5	5		-	-	5	20
Хлеб	40	40		3,04	0,3	19,7	94
Чай с сахаром			200	0,2	-	14	28
Итого:				5,42	22,8	42,21	367,9
Второй завтрак:							
Груша	111	100	100	0,4	0,3	10,3	47
Сок вишневый			100	0,7	0,2	11,4	51
Итого:				1,1	0,5	21,7	98
Обед:							
Суп куриный			250	12,48	8,4	12,4	181,8
курица	54	47,67		10,77	8,11	-	116,3
вермишель	10	10		0,51	0,06	3	20,3
картошка	73,5	50		1	0,2	7,9	37,5
морковь	13,6	10,9		0,1	0,01	0,7	3,6
Лук репчатый	11,9	10		0,1	0,02	0,8	4,1
Рисовая запеканка с мясом			200	10,46	10,86	16,57	206,7
мясо	40,6	40		7,44	6,4	-	87,2
рис	20	20		1,4	0,2	14,8	66,6
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Лук репчатый	24	20		0,2	0,04	1,6	8,2
Яичный порошок	3	3		1,4	1,1	0,13	16,3
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Свекла тушеная			80	0,98	3,79	8,69	73,4
свекла	91,04	74,4		0,97	2,23	7,67	55,8
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
сахар	1	1		-	-	1,0	3,4

Компот из сухофруктов				0,6	0,2	16,6	110
Хлеб	40	40		3,04	0,3	19,7	94
Итого:				27,56	23,55	79,96	665
Полдник:							
Блинчики			90	8,69	6,61	38,9	253,22
мука пшеничная	44	44		4,9	0,66	29,8	146,9
молоко	70	70		2,03	2,24	3,29	42
сахар	3	3		-	-	2,9	12
яичный порошок	3	3		1,38	1,12	0,14	16,3
масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Молоко сгущеное	5	5		0,36	0,25	2,76	14,75
Чай			200	0,8	0,2	0,2	6
Итого:				9,49	6,81	39,1	259,22
Ужин:							
Рагу из овощей с мясом отварным			200	8,85	9,27	10,03	148,86
Говядина	32,7	32,2		6,0	5,15	-	70,2
Лук репчатый	4,8	4,0		0,06	-	0,32	1,6
морковь	17,6	14		0,18	0,014	0,96	4,9
Картофель	54,8	41,2		2,06	0,16	6,5	30,9
Масло подсолнечная	4	4		-	3,9	-	35,96
Горошек зеленый консервированный	12,4	8		0,24	0,016	0,52	3,2
Мука пшеничная	2	2		0,22	0,03	1,35	0,06
Томатная паста	2	2		0,09	-	0,38	2,04
Конфеты шоколадные	30	30		1,2	7,9	17,76	147,3
Хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,15	9,85	47
Чай с медом			200	0,4	0,06	16	66
Итого:				11,95	17,38	53,64	409
Итого:				55,52	71,04	236,61	1800

Второй день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша овсяная			200	8,44	10,12	35,52	268,08
Крупа	40	40		4,92	2,44	23,8	136,8
Молоко	120	120		3,48	3	5,76	64,8
Масло слив	6	6		0,04	4,68	0,06	42,54
Сахар	6	6		-	-	5,9	23,94

Чай завар.	0,6	0,6		0,004	0,005	0,05	0,26
Молоко	70	70		0,5	0,56	5,74	30,1
				8,9	16,48	50,4	380,94
Итого:				63,83	55,7	256,07	1861,76

Третий день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша пшеничная			200	6,45	8,82	37,4	246,25
Крупа	40	40		4,6	1,32	26,6	136,8
Молоко	120	120		1,8	3,6	5,76	54
Масло слив	5	5		0,05	3,9	0,05	35,5
Сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай			200	0,8	0,2	0,2	6
				9,6	16,46	53,66	388,7
Второй завтрак:							
Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47,0
Сок виноградный			100	0,3	0,2	16,3	70
Итого:				0,7	0,6	26,1	117
Обед:							
Салат из свежих огурцов и помидоров			100	1,07	2,05	2,92	34,88
Огурцы свеж	60	45		0,315	0,045	0,9	4,95
Помидоры свеж	50	45		0,63	1,84	1,48	25,6
Лук репчатый	8	5		0,07	0,01	0,41	2,05
Масло растит.	4	4		0,056	0,16	0,13	2,28
Рассольник домашний			250	7,02	7,4	10,7	138,05
картофель	80	56		1,12	0,22	9,12	43,12
Лук репчатый	8	6,5		0,091	0,013	0,53	2,66
Масло слив.	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27
морковь	20	16		0,208	0,016	1,104	5,6
говядина	50	30		5,58	4,8	-	65,4
Жаркое по - домашнему			200	10,42	16	22,6	275,34
Картофель	196	127		2,54	0,50	20,70	97,79
Мясо	65	40		7,44	6,4	-	87,2

Хлеб	20	20		2,28	0,24	14,76	70,5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14,0	56,0
Итого:				10,92	10,36	64,28	394,6
Второй завтрак:							
груша	140	100	100	0,4	0,3	10,3	47
Сок натуральный			100	0,5	-	12,7	55
Итого:				0,9	0,3	23	102
Обед:							
Салат морковный			100	1,3	6	6,4	88,9
Морковь	118	94		1,3	0,09	6,4	35
Масло растит	6	6		-	5,9	-	53,9
Суп гороховый на мясном бульоне			250	11,6	6,25	19,06	176,9
Мясо	20	20		5,16	3,36	-	50,8
Картофель	66,75	50		1	0,2	7,9	37,5
горох	20,25	20		4,6	0,32	9,62	59,8
Лук репчатый	12	10		0,74	0,02	0,82	4,1
Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27
Плов			200	12,9	6	29	289,72
Мясо	42	35		9,03	5,88	-	88,9
Лук репчатый	12	10		0,74	0,02	0,82	4,1
морковь	32	25		0,32	0,025	1,7	22,22
рис	38	38		2,66	0,38	25,9	126,54
Томатная паста	3	3		0,144	-	0,57	3,06
Масло растит.	5	5		-	4,9	-	44,9
Хлеб пшен.			40	3,04	0,32	19,68	94,4
Морс брусничный			200	0,14	0,5	10	49,1
Брусника	20	20		0,14	0,5	0,1	9,2
Сахар	10	10		-	-	9,9	39,9
Итого:				28,98	19,07	84,14	699,02
Полдник:							
ватрушка			70	8,33	4,48	26,25	179,2
Кефир			200	5,8	5,0	8,0	106
Итого:				14,13	9,48	34,25	285,2
Ужин:							
Суп молочный с гречкой			200	5,1	7,44	17,94	158,44
Гречка ядрица	13	13		1,6	0,42	7,4	40,04
молоко	120	120		3,48	3,84	5,6	70
Сахар	5	5		-	-	4,9	20
Масло сливочное	4	4		0,028	3,2	0,04	28,4
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86

Лук	10	5		0,07	0,01	0,41	2,05
Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8
Томатн. паста	5	5		0,24	-	0,95	5,1
Масло слив.	5	5		0,035	3,9	0,05	35,45
Масло раст.	5	5		-	5,0	-	44,95
Хлеб пшен.			25	1,9	0,2	12,3	58,75
Компот черешневый			200	0,4	0,2	28,0	116
Итого:				20,81	25,85	76,52	623,02
Полдник:							
Батон нарезной			50	3,8	1,4	25,7	131
Молоко пастер. 3,2%			200	6,0	6,4	9,4	120
Итого:				9,8	7,8	35,1	251
Ужин:							
Мясо тушеное, в томатном соусе с маслом растительным			68	14,24	13,67	26,53	263,85
говядина	51,8	51		13,15	8,57	-	129,5
Масло подсолнечное	5	5		-	5	-	20
Лук репчатый	18	15		0,06	0,03	1,23	6,15
Мука пшен	5	5		0,55	0,07	3,4	16,7
Томат. паста	10	10		0,48	-	1,9	10,2
Макаронны отварные			100	3,6	0,4	20,0	98
Макаронные изделия	35	35					
Хлеб пшен.	20	20		2,28	0,24	14,76	70,5
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Итого:				21,52	15,91	77,69	518,35
Всего за день:				66,43	66,62	269,07	1898

Четвертый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Вермишель молочная			200	6,54	3,8	20,9	144,4
молоко	180	180		5,4	0,09	8,82	57,6
вермишель	10	10		1,1	0,13	7,05	33,8
сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
масло сливочное	5	5		0,05	3,9	0,05	35,5
Хлеб с маслом			40	2,38	7,4	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5

Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай с медом			200	0,4	0,06	16	66
Итого:				9,32	11,26	52,9	346,9
Второй завтрак							
Банан	140	100		1,5	0,5	21	96
Итого:				1,5	0,5	21	96
Обед							
Суп картофельный с мясом вермишелью			250	8,6	2,31	22,65	173,12
картофель	150	96		1,92	0,38	15,6	73,92
мясо	50	30		5,58	1,8		65,4
вермишель	10	10		1,1	0,13	7,05	33,8
Гуляш из говядины			60	8,3	5,48	4,81	138,11
говядина	60	40		7,44	2,4		87,2
лук репчатый	8	6		0,084	0,024	0,492	2,46
морковь	30	24		0,312	0,024	1,656	8,4
мука	3	3		0,324	0,039	2,097	10,02
масло растительное	3	3			3,00		26,97
томат	3	3		0,144		0,57	3,06
Рис отварной	40	40		2,8	0,4	29,6	133,2
Салат из лука с зеленым горошком			60	1,6	3,1	3,9	54,25
Масло растительное	3	3			3,00		26,97
Лук	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Зеленый горошек	50	50		1,55	0,1	3,25	20
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,3	73,75
Сок яблочный			200	1,0	0,2	20,2	92
Итого:				24,2	11,69	93,46	664,43
Полдник:							
Пирог с повидлом			60	7,11	3,5	35,6	194,03
Мука пшеничная	40	40		4,32	0,52	27,96	133,6
молоко	20	20		0,6	0,01	0,98	6,4
дрожжи	2	2		0,254	0,054	0,17	2,18
Яичный порошок	5	4		1,84	1,492	0,18	13,68
сахар	5	5				4,99	19,95
Масло сливочное	2	2		0,016	1,45	0,026	13,22
Повидло яблочное	20	20		0,08		1,3	5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,0
Итого:				7,3	3,5	49,6	250,03
Ужин:							
Котлеты			60	18,9	15,94	0,05	217,9
Мясо говядина	81	72		18,58	12,09	-	182,9
Масло слив.	5	5		0,035	3,85	0,05	35
Тушеная морковь			100	1,33	4	6,95	70,45

Морковь	124,8	100		1,3	0,1	6,9	35
Масло сливочное	5	5		0,035	3,9	0,05	35,45
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Итого:				24,01	28,98	39,46	510
				66,33	55,9	256,42	1867,36

Пятый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша "Геркулес"			200				
Хлопья "Геркулес"	20	20		2	0,26	13,08	57,6
Молоко	150	150		4,35	3,75	7,2	81
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,01
Сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
Бутерброд с маслом							
Хлеб пшеничный	30	30		2,28	0,24	14,825	70,5
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,05
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56
Второй завтрак:							
Банан	140	100	100	1,5	0,5	21	96
Итого:				11,04	12,92	86,34	447,15
Обед:							
Салат морковно-яблочный			70				
Яблоко	20	16		0,064	0,064	1,568	7,52
Морковь	70	56		0,728	0,056	3,864	19,6
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Сахар	3	3		-	-	2,99	11,96
Борщ			250				
Мясо говяжье	70	45		8,37	7,2	-	98,1
Картофель	100	70		1,4	0,28	11,41	53,9
Лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Свекла	60	50		0,75	0,05	4,4	21
Морковь	20	16		0,208	0,016	1,104	5,6
Капуста белокочанная	20	16		0,288	0,016	0,752	4,48
Гуляш в томатном соусе			70				

Мясо говяжье	60	35		6,51	5,6	-	76,3
Лук репчатый	10	8		0,112	0,003	0,656	3,28
Морковь	30	24		0,312	0,024	1,656	8,4
Мука	3	3		0,324	0,039	2,097	10,02
Соус томатный	3	3		0,051	0,135	0,234	2,4
Рис отварной			150				
Крупа рис	40	40		5,72	0,4	29,6	133,2
Масло сливочное	10	10		0,1	7,2	0,1	65
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	94,4
Компот из абрикосов			200	1,04	0,06	20,18	86,3
Итого:				29,13	24,481	101,847	731,71
Полдник:							
Булочка сдобная			50				
Молоко сухое	7	7		2,324	0,07	3,682	25,34
Сахар	7	7			-	6,986	27,93
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Мука пшеничная в/с	45	45		4,86	0,585	31,455	150,3
Сок натуральный			150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:				7,934	11,736	57,273	299,54
Ужин:							
Картофельное пюре			170				
Картофель	140	115		2,3	0,46	18,745	88,55
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,05
Молоко	50	50		1,5	0,75	2,4	22,5
Мясо тушеное			50				
Мясо	45	30		5,58	4,8	-	50,4
Лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Карамель							18
Итого:				10,93	14,243	38,156	328,75
Итого за день:				59,03	63,38	282,506	1807,15

Шестой день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав	Энергетическая ценность
-----------------------------------	--------	-------	-------	-------------------	-------------------------

Итого:				9,49	6,81	39,1	259,22
Ужин:							
Рагу из овощей с мясом отварным			200	8,85	9,27	10,03	148,86
Говядина	32,7	32,2		6,0	5,15	-	70,2
Лук репчатый	4,8	4,0		0,06	-	0,32	1,6
морковь	17,6	14		0,18	0,014	0,96	4,9
Картофель	54,8	41,2		2,06	0,16	6,5	30,9
Масло подсолнечная	4	4		-	3,9	-	35,96
Горошек зеленый консервированный	12,4	8		0,24	0,016	0,52	3,2
Мука пшеничная	2	2		0,22	0,03	1,35	0,06
Томатная паста	2	2		0,09	-	0,38	2,04
Конфеты шоколадные	30	30		1,2	7,9	17,76	147,3
Хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,15	9,85	47
Чай с медом			200	0,4	0,06	16	66
Итого:				11,95	17,38	53,64	409
Итого:				55,52	71,04	236,61	1800

Седьмой день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша овсяная			200	8,44	10,12	35,52	268,08
Крупа	40	40		4,92	2,44	23,8	136,8
Молоко	120	120		3,48	3	5,76	64,8
Масло слив	6	6		0,04	4,68	0,06	42,54
Сахар	6	6		-	-	5,9	23,94
Хлеб	20	20		2,28	0,24	14,76	70,5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14,0	56,0
Итого:				10,92	10,36	64,28	394,6
Второй завтрак:							
груша	140	100	100	0,4	0,3	10,3	47
Сок натуральный			100	0,5	-	12,7	55
Итого:				0,9	0,3	23	102
Обед:							
Салат морковный			100	1,3	6	6,4	88,9
Морковь	118	94		1,3	0,09	6,4	35
Масло растит	6	6		-	5,9	-	53,9
Суп гороховый на мясном бульоне			250	11,6	6,25	19,06	176,9

				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Взбитые сливки			160	2,18	22,5	8,51	245,9
Сливки	90	90		2,18	22,5	3,51	225,9
Сахар	5	5		-	-	5	20
Хлеб	40	40		3,04	0,3	19,7	94
Чай с сахаром			200	0,2	-	14	28
Итого:				5,42	22,8	42,21	367,9
Второй завтрак:							
Груша	111	100	100	0,4	0,3	10,3	47
Сок вишневый			100	0,7	0,2	11,4	51
Итого:				1,1	0,5	21,7	98
Обед:							
Суп куриный			250	12,48	8,4	12,4	181,8
курица	54	47,67		10,77	8,11	-	116,3
вермишель	10	10		0,51	0,06	3	20,3
картошка	73,5	50		1	0,2	7,9	37,5
морковь	13,6	10,9		0,1	0,01	0,7	3,6
Лук репчатый	11,9	10		0,1	0,02	0,8	4,1
Рисовая запеканка с мясом			200	10,46	10,86	16,57	206,7
мясо	40,6	40		7,44	6,4	-	87,2
рис	20	20		1,4	0,2	14,8	66,6
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Лук репчатый	24	20		0,2	0,04	1,6	8,2
Яичный порошок	3	3		1,4	1,1	0,13	16,3
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
Свекла тушеная			80	0,98	3,79	8,69	73,4
свекла	91,04	74,4		0,97	2,23	7,67	55,8
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,2
сахар	1	1		-	-	1,0	3,4
Компот из сухофруктов				0,6	0,2	16,6	110
Хлеб	40	40		3,04	0,3	19,7	94
Итого:				27,56	23,55	79,96	665
Полдник:							
Блинчики			90	8,69	6,61	38,9	253,22
мука пшеничная	44	44		4,9	0,66	29,8	146,9
молоко	70	70		2,03	2,24	3,29	42
сахар	3	3		-	-	2,9	12
яичный порошок	3	3		1,38	1,12	0,14	16,3
масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Молоко сгущеное	5	5		0,36	0,25	2,76	14,75
Чай			200	0,8	0,2	0,2	6

Восьмой день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша пшенная			200	6,45	8,82	37,4	246,25
Крупа	40	40		4,6	1,32	26,6	136,8
Молоко	120	120		1,8	3,6	5,76	54
Масло слив	5	5		0,05	3,9	0,05	35,5
Сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай			200	0,8	0,2	0,2	6
				9,6	16,46	53,66	388,7
Второй завтрак:							
Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47,0
Сок виноградный			100	0,3	0,2	16,3	70
Итого:				0,7	0,6	26,1	117
Обед:							
Салат из свежих огурцов и помидоров			100	1,07	2,05	2,92	34,88
Огурцы свеж	60	45		0,315	0,045	0,9	4,95
Помидоры свеж	50	45		0,63	1,84	1,48	25,6
Лук репчатый	8	5		0,07	0,01	0,41	2,05
Масло растит.	4	4		0,056	0,16	0,13	2,28
Рассольник домашний			250	7,02	7,4	10,7	138,05
картофель	80	56		1,12	0,22	9,12	43,12
Лук репчатый	8	6,5		0,091	0,013	0,53	2,66
Масло слив.	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27
морковь	20	16		0,208	0,016	1,104	5,6
говядина	50	30		5,58	4,8	-	65,4
Жаркое по - домашнему			200	10,42	16	22,6	275,34
Картофель	196	127		2,54	0,50	20,70	97,79
Мясо	65	40		7,44	6,4	-	87,2
Лук	10	5		0,07	0,01	0,41	2,05
Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8
Томатн. паста	5	5		0,24	-	0,95	5,1
Масло слив.	5	5		0,035	3,9	0,05	35,45
Масло раст.	5	5		-	5,0	-	44,95
Хлеб пшен.			25	1,9	0,2	12,3	58,75
Компот черешневый			200	0,4	0,2	28,0	116

Мясо	20	20		5,16	3,36	-	50,8
Картофель	66,75	50		1	0,2	7,9	37,5
горох	20,25	20		4,6	0,32	9,62	59,8
Лук репчатый	12	10		0,74	0,02	0,82	4,1
Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27
Плов			200	12,9	6	29	289,72
Мясо	42	35		9,03	5,88	-	88,9
Лук репчатый	12	10		0,74	0,02	0,82	4,1
морковь	32	25		0,32	0,025	1,7	22,22
рис	38	38		2,66	0,38	25,9	126,54
Томатная паста	3	3		0,144	-	0,57	3,06
Масло растит.	5	5		-	4,9	-	44,9
Хлеб пшен.			40	3,04	0,32	19,68	94,4
Морс брусничный			200	0,14	0,5	10	49,1
Брусника	20	20		0,14	0,5	0,1	9,2
Сахар	10	10		-	-	9,9	39,9
Итого:				28,98	19,07	84,14	699,02
Полдник:							
ватрушка			70	8,33	4,48	26,25	179,2
Кефир			200	5,8	5,0	8,0	106
Итого:				14,13	9,48	34,25	285,2
Ужин:							
Суп молочный с гречкой			200	5,1	7,44	17,94	158,44
Гречка ядрица	13	13		1,6	0,42	7,4	40,04
молоко	120	120		3,48	3,84	5,6	70
Сахар	5	5		-	-	4,9	20
Масло сливочное	4	4		0,028	3,2	0,04	28,4
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Чай завар.	0,6	0,6		0,004	0,005	0,05	0,26
Молоко	70	70		0,5	0,56	5,74	30,1
				8,9	16,48	50,4	380,94
Итого:				63,83	55,7	256,07	1861,76

Итого:				20,81	25,85	76,52	623,02
Полдник:							
Батон нарезной			50	3,8	1,4	25,7	131
Молоко пастер. 3,2%			200	6,0	6,4	9,4	120
Итого:				9,8	7,8	35,1	251
Ужин:							
Мясо тушеное, в томатном соусе с маслом растительным			68	14,24	13,67	26,53	263,85
говядина	51,8	51		13,15	8,57	-	129,5
Масло подсолнечное	5	5		-	5	-	20
Лук репчатый	18	15		0,06	0,03	1,23	6,15
Мука пшен	5	5		0,55	0,07	3,4	16,7
Томат. паста	10	10		0,48	-	1,9	10,2
Макаронны отварные			100	3,6	0,4	20,0	98
Макаронные изделия	35	35					
Хлеб пшен.	20	20		2,28	0,24	14,76	70,5
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Итог:				21,52	15,91	77,69	518,35
Всего за день:				66,43	66,62	269,07	1898

Девятый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Вермишель молочная			200	6,54	3,8	20,9	144,4
молоко	180	180		5,4	0,09	8,82	57,6
вермишель	10	10		1,1	0,13	7,05	33,8
сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
масло сливочное	5	5		0,05	3,9	0,05	35,5
Хлеб с маслом			40	2,38	7,4	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66
Чай с медом			200	0,4	0,06	16	66
Итого:				9,32	11,26	52,9	346,9
Второй завтрак							
Банан	140	100		1,5	0,5	21	96

Итого:				1,5	0,5	21	96
Обед							
Суп картофельный с мясом вермишелью			250	8,6	2,31	22,65	173,12
картофель	150	96		1,92	0,38	15,6	73,92
мясо	50	30		5,58	1,8		65,4
вермишель	10	10		1,1	0,13	7,05	33,8
Гуляш из говядины			60	8,3	5,48	4,81	138,11
говядина	60	40		7,44	2,4		87,2
лук репчатый	8	6		0,084	0,024	0,492	2,46
морковь	30	24		0,312	0,024	1,656	8,4
мука	3	3		0,324	0,039	2,097	10,02
масло растительное	3	3			3,00		26,97
томат	3	3		0,144		0,57	3,06
Рис отварной	40	40		2,8	0,4	29,6	133,2
Салат из лука с зеленым горошком			60	1,6	3,1	3,9	54,25
Масло растительное	3	3			3,00		26,97
Лук	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Зеленый горошек	50	50		1,55	0,1	3,25	20
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,3	73,75
Сок яблочный			200	1,0	0,2	20,2	92
Итого:				24,2	11,69	93,46	664,43
Полдник:							
Пирог с повидлом			60	7,11	3,5	35,6	194,03
Мука пшеничная	40	40		4,32	0,52	27,96	133,6
молоко	20	20		0,6	0,01	0,98	6,4
дрожжи	2	2		0,254	0,054	0,17	2,18
Яичный порошок	5	4		1,84	1,492	0,18	13,68
сахар	5	5				4,99	19,95
Масло сливочное	2	2		0,016	1,45	0,026	13,22
Повидло яблочное	20	20		0,08		1,3	5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,0
Итого:				7,3	3,5	49,6	250,03
Ужин:							
Котлеты			60	18,9	15,94	0,05	217,9
Мясо говядина	81	72		18,58	12,09	-	182,9
Масло слив.	5	5		0,035	3,85	0,05	35
Тушеная морковь			100	1,33	4	6,95	70,45
Морковь	124,8	100		1,3	0,1	6,9	35
Масло сливочное	5	5		0,035	3,9	0,05	35,45
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб с маслом			40	2,38	7,44	16,06	136,5
Хлеб пшен.	30	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Масло слив.	10	10		0,1	7,2	1,3	66

Итого:				24,01	28,98	39,46	510
				66,33	55,9	256,42	1867,36

Десятый день

Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша "Геркулес"			200				
Хлопья "Геркулес"	20	20		2	0,26	13,08	57,6
Молоко	150	150		4,35	3,75	7,2	81
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,01
Сахар	5	5		-	-	4,99	19,95
Бутерброд с маслом							
Хлеб пшеничный	30	30		2,28	0,24	14,825	70,5
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,05
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56
Второй завтрак:							
Банан	140	100	100	1,5	0,5	21	96
Итого:				11,04	12,92	86,34	447,15
Обед:							
Салат морковно-яблочный			70				
Яблоко	20	16		0,064	0,064	1,568	7,52
Морковь	70	56		0,728	0,056	3,864	19,6
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Сахар	3	3		-	-	2,99	11,96
Борщ							
			250				
Мясо говяжье	70	45		8,37	7,2	-	98,1
Картофель	100	70		1,4	0,23	11,41	53,9
Лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Свекла	60	50		0,75	0,05	4,4	21
Морковь	20	16		0,208	0,016	1,104	5,6
Капуста белокочанная	20	16		0,288	0,016	0,752	4,48
Гуляш в томатном соусе							
			70				
Мясо говяжье	60	35		6,51	5,6	-	76,3
Лук репчатый	10	8		0,112	0,008	0,656	3,28
Морковь	30	24		0,312	0,024	1,656	8,4
Мука	3	3		0,324	0,039	2,097	10,02
Соус томатный	3	3		0,051	0,135	0,234	2,4
Рис отварной			150				

Крупа рис	40	40		5,72	0,4	29,6	133,2
Масло сливочное	10	10		0,1	7,2	0,1	65
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	94,4
Компот из абрикосов			200	1,04	0,06	20,18	86,3
Итого:				29,13	24,481	101,847	731,71
Полдник:							
Булочка сдобная			50				
Молоко сухое	7	7		2,324	0,07	3,682	25,34
Сахар	7	7			-	6,986	27,93
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Мука пшеничная в/с	45	45		4,86	0,585	31,455	150,3
Сок натуральный			150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:				7,934	11,736	57,273	299,54
Ужин:							
Картофельное пюре			170				
Картофель	140	115		2,3	0,46	18,745	88,55
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,065	33,05
Молоко	50	50		1,5	0,75	2,4	22,5
Мясо тушеное			50				
Мясо	45	30		5,58	4,8	-	50,4
Лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное	3	3		-	2,997	-	26,97
Чай с молоком			200	1,4	1,6	16,4	86
Карамель							18
Итого:				10,93	14,243	38,156	328,75
Итого за день:				59,03	63,38	282,506	1807,15