



Сбалансированное двух недельное меню на 2024-2025 учебный год

День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша манная молочная	180			
Крупа манная		20	20	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом и сыром	50			
Хлеб		30	30	
Сыр		10	10	
масло		10	10	
Кавчо с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				685,8
Обед				
Суп гороховый на к-бульоне	180			
горох		25	24,3	
картофель		190	133	
лук		15	13	
морковь		15	12	
масло сливочное		5	5	
Гарнир рожки с тушением	200			
мясо		100	70	
макарони		40	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Салат морковный с яблоком	50			
морковь		60	48	
яблоко		10	9	
масло растительное		3	3	
Кисель	180	20	20	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				919,2
Полдник				
Булочка	70			
мука		40	40	
ййцо		1,6		
сахар		5	5	
масло сливочное		5	5	
молоко		20	20	
дрожжи		1	1	
Кефир	200	200	200	
Сахар		10	10	
банан	150	150	130	
Итого в полдник				503,8

Ужин

Картофель тушенный с мясом	200			
мясо		60	42	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		10	8	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				375,1

2 Полдник

печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	150	150	135	
масло сливочное				
Итого во 2 полдник				347,4
Итого в день				2686,8

День 2

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша ячневая молочная	180			
Крупа ячневая		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				520,7
Обед				
Мясо по казахски	180			
мясо		100	70	
мука		30	30	
яйцо		.1-12		
картофель		100	70	
лук		15	13,5	
Салат випегрет	200			
картофель		90	63	
свекла		70	56	
морковь		50	40	
капуста		50	35	
огурцы соленые		20	17	
зеленый горошек		15	9,7	
лук		5	4,5	
масло растительное		7	7	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				750,3
Полдник				
Печенье	40	40		
молоко	200	200	40	
груша	200	200		
Итого в полдник				362

Ужин				
Каша гречневая с мясом	200			
мясо		60	42	
крупа гречневая		30	29,4	
лук		15	13,5	
морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
Сахар		15	15	
Итого в ужин				452
2 Полдник				
бублик	40	40	40	
кефир	200	200	200	
сахар	10	10	10	
банан	150	150	150	
Итого во 2 полдник				416,7
Итого в день				2501,7

День 3

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	180			
Крупа ячневая		25	25	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с сыром	40			
Хлеб		30	30	
сыр		10	10	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				636,8
Обед				
Щи свежие на ю/бульоне	180			
капуста		120	96	
картофель		180	126	
лук		15	13,5	
морковь		25	20	
масло сливочное		5	5	
томат		3	3	
сметана		5	5	
Каша гречневая с подливой	200			
мясо		100	70	
крупа гречневая		30	29,4	
лук		15	13,5	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Кисель	180	20	20	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				821,79
Полдник				
Пирожки с картошкой	60/70			
мука		40	40	
яйцо		1/6		
молоко		20		
сахар		4		
дрожжи		1		
масло сливочное		6		
картофель		40	32	
лук		5	4	
масло растительное		10		
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Банан	150	150	150	
Итого в полдник				350,6

Ужин				
Пельмени	180			
мясо		60	42	
мука		20	20	
яйцо		1-12		
лук		10	8	
масло растительное		3	3	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				363
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	200	200	180	
Итого во 2 полдник				370,4
Итого в день				2626

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	180			
Крупа пшеничная		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				521,6
Обед				
Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	180			
макаронны		20	20	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		20	16	
масло сливочное		5	5	
Солянка с мясом	200			
мясо		100	70	
картофель		50	35	
лук		20	18	
морковь		40	32	
капуста		150	120	
масло растительное		7	7	
Салат свекольный с грецким орехом	50			
свекла		60	48	
грецкий орех		5	5	
масло растительное		2	2	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				803,2
Полдник				
Хлоья кукурузные	30	30	30	
молоко	200	200	200	
Итого в полдник				235,7

Ужин				
Тефтели с рисом	200			
мясо		60	42	
рис		.5	5	
лук		.5	4	
яйцо		.1-18		
Хлеб	30	30	30	
Чай с молоком	180	180	180	
Чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в ужин				318,4
2 Полдник				
Булочка				
мука	70	40	40	
яйцо		.1-6		
сахар		.5	5	
масло сливочное		.5	5	
молоко		.20	20	
дрожжи		.1	1	
Кефир	200	.200	200	
сахар		.10	10	
банан	150	.150	102	
Итого во 2 полдник				503,8
Итого в день				2326,6

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша гречневая молочная	150/180			
Крупа гречневая		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом и сыром	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
сыр		.8/15	.8/15	
Какао с молоком	150/180			
какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				488,58/636,43
Обед				
Суп рыбный пшеничный	150/180			
рыба		20	20	
пшено		100	70/105	
картофель		15/20	13,5/18	
лук		15/20	12/16	
морковь		5	3/5	
масло сливочное				
Отварные макароны с рыбной котлетой с подливой	180/200			
рыба(филе)		120	93,6	
Макароны		30	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
яйцо		.1/18	.1/18	
томат		.5	.5	
картофель				
молоко		5	5	
Масло растительное		5	5	
Хлеб		6	6	
мука		2	2	
Салат овощной	40/50			
капуста		40/50	32/40	
морковь		.10/15	.8/12	
масло растительное		.1/2	.1/2	
Компот+вит С	150/180			
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Итого в обед				469,93/813,6
Полдник				
Оладьи				
Мука		30/40	30/40	
Яйцо		1/12/1/12		
Сахар		.5/5	.5/5	
Кефир		40/50	40/50	
Масло растительное		.3/3	.3/3	
Творог	100	100/100	100/100	
Сахар		.5/5	.5/5	
Сметана		.10/10	.10/10	
Чай сладкий	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Сахар		13/15	13/15	
Банан	250/120	250/120	200/100	
Итого в полдник				744
Итого за день				1701

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150/180			
Пшено		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Рассольник на к/бульоне	150/180			
Перловка		.10/20	.10/20	
картофель		.80/100	.56/70	
лук		.15/20	13,5/18	
морковь		.15/20	.12/16	
Соленный огурец		15/20	15/20	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Томат		.3/5	.3/5	
Жаркое по домашнему	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
картофель		.80/100	56/70	
лук		20/20	18/18	
морковь		30/40	24/32	
Масло растительное		.5/7	.5/7	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Книсьель+вит С	150/180	150/180	150/180	
Итого в обед				793
Полдник				
Печенье	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200	.200	.200	
Яблоко	200/160	200/160	180/144	
Итого в полдник				344,64
Ужин				
Глюв				
мясо		.60	42	
рис		.40	.40	
лук		.20	.18	
морковь		.40	.32	
масло растительное		.5	.5	
Хлеб	30	.30	.30	
Кефир	200	.200	.200	
сахар		.5	.5	
Итого в ужин				483
2 Полдник				
Пряник	20	.20	.20	
сок	200	.200	.200	
банан	150	.150	.130	
Итого в 2-полдник				399,2
Итого за день				2561,52

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша дружба молочная	150/180			
рис		15		
пшено		15		
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
Квасо с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Борщ на к/бульоне	150/180			
Квасца		120/120	120/120	
картофель		100/140	70/105	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
свекла		35/40	28/32	
Томат		3/5	3/5	
Масло сливочное		3/5	3/5	
Сметана		10/10	10/10	
Каша перловая с подливой	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
Крупа перловая		20/30	20/30	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
Томат		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Мука		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот + Вит С	150/180	150/180	150/180	
Сухофрукты		10/10	10/10	
Сахар		10/15	10/15	
Вит С				
Итого в обед				568,785/821,32
Полдник				
Блины				
Молоко		40/50	40/50	
Яйцо		1/15/1/15		
Сахар		5/5	5/5	
Мука		30/40	30/40	
Масло растительное		1/2	1/2	
Чай с молоком	180			
Чай				
молоко		50	50	
Сахар		13	13	
Итого в полдник				308,33

Ужин				
Гарнир рожки с гуляшом	200			
мясо		60	42	
Макароны		.30	29,4	
Лук		.15	.13,5	
Морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Кефир	200	200	200	
Сахар		5	5	
Итого в ужин				579,86
2 Полдник				
Печенье	40	40	40	
Сок	200	.200	200	
Банан				
Итого во 2 полдник				514,9
Итого в день				2766,09

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша овсяная молочная	150/180			
Крупа овсяная		15/20	15/20	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с сыром, маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
сыр		.8/15	.8/15	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				568,03
Обед				
Лапша домашняя на к/бульоне	180/200			
Мука		15/20	15/20	
Яйца		1/10/1/10	.1/10/1/10	
Картофель		.80/100	.56/70	
Лук		15/20	.13,5/18	
Морковь		15/20	.16/12	
Масло сливочное		.3/5	.3/5	
Тефтели с рисовой кашой	180/200			
Мясо		50	42	
Рис		.7/30	.7/30	
лук		.5/20	.5/20	
морковь		.20	18	
Яйцо		.1/16		
Масло растительное		.5	.5/7	
Мука		.2		
Томат		.5	.5	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Кисель+Вит С	150/180	150/180	150/180	
Салат свекольный с изюмом	40/50			
Свекла		50/60	40/48	
Изюм		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				708,77
Полдник				
Пряник	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200/200	200/200	200/200	
Итого в полдник				215,2

Ужин				
Картофельное пюре с подливой	200			
Картофель		60	42	
Молоко		.30	29,4	
Масло сливочное		.15	.13,5	
Мясо		20	16	
Лук		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180		
Итого в ужин				403
2 Полдник				
Бублик	40	40	40	
Кефир	200	.200	200	
Груша				
Итого во 2 полдник				326
Итого в день				2220

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150/180			
Крупа пшеничная		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Какао с молоком	150/180			
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп харчо на к/бульоне	150/180			
рис		15/20	15/20	
картофель		120/140	70/105	
лук		15/20	.13,5/18	
морковь		20/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
чеснок		.1/2	.09/1,9	
Гарнир рожки с гуляшом	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
макароны		20/30	20/30	
лук		20/20	18/18	
морковь		20/30	16/24	
томат		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат витаминный	40/50			
Капуста		40/50	24/32	
морковь		.10/15	.8/12	
яблоко		.8/10	.7/9	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				806,69
Полдник				
Омлет	30/40	20/40	20/40	
Молоко		15/20	15/20	
Яйца		0,5/0,5	21,25/21,25	
Мука		.2/2	.2/2	
Чай с молоком	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Молоко		100/80	100/80	
сахар		15/15	15/15	
Итого в полдник				171,49
итого за день				1524,185

Ужин			
Вареники с картошкой	180		
Мука		20	20
Яйцо		.1/18	.1/18
картофель		.30	.24
Лук		5	4
масло сливочное		3	3
сметана		10	10
Хлеб			
Кефир	200	200	200
Сахар		5	5
Итого в ужин			
2 Полдник			
печенье	40	40	40
сок	180	.180	.180
Яблоко	150	.150	.150
Итого во 2 полдник			
Итого в день			

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	квал
Завтрак				
Каша рисовая	100/100			
рис		20/20	20/20	
Молоко		1,00/1,00	1,00/1,00	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/0	3/0	
Хлеб с сахаром ванильным	20/20			
Хлеб		20/20	20/20	
Сахар				
масло		0/10	0/10	
Чай с молоком	150/100			
Чай		0,00/0,00	0,00/0,00	
молоко		1,00/1,00	1,00/1,00	
Сахар		13/13	13/13	
Итого в завтрак				370,58
Обед				
Суп рыбный с минерал	100/100			
рыба		100/1,70	70/103	
Минералы		13/20	13/20	
картофель		80/100	56/70	
лук		13/13	13,3/13,3	
морковь		13/20	16/16	
масло сливочное		3/3	3/3	
Картофельные котлеты с подливкой	100/200			
картофель		120/130	84/103	
молоко		20/20	20/20	
масло сливочное		3/3	3/3	
Лук		13/13	13,3/13,3	
Морковь		20/20	16/16	
Масло растительное		3/3	3/3	
Томат		3/3	3/3	
Яйца		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Комплекс-Вино С	150/100			
салофрукты		10/10	10/10	
Сахар		10/13	10/13	
Салат овощной	40/50			
капусты		40/50	32/40	
морковь		10/13	8/12	
масло растительное		1/2	1/2	
Итого в обед				849,9
Полдник				
Булочки	20/40	20/40	20/40	
Слив		1,50/1,00	1,50/1,00	
Бисквит	200/100	200/1,20	200/1,00	
Итого в полдник				383,9
Итого за день				1704,38



Утверждаю
 Заведующая ТККП д/с "Балауса"
 Жанкешова А.М.

Сбалансированное двух недельное меню на 2024-2025 учебный год
 лето-осень
 День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша манная молочная	180			
Крупа манная		20	20	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом и сыром	50			
Хлеб		30	30	
Сыр		10	10	
масло		10	10	
Какао с молоком	180			
какао		0,002	0,002	
молоко		180	180	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				685,8
Обед				
Суп гороховый на к-бульоне	180			
горох		25	24,3	
картофель		190	133	
лук		15	13	
морковь		15	12	
масло сливочное		5	5	
Гарнир рожки с гуляшом	200			
мясо		100	70	
макароны		40	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
масло растительное		5	5	
мука		2	2	
Салат морковный с чесноком	50			
морковь		60	48	
чеснок		2	1,8	
масло растительное		3	3	
Кисель	180	20	20	
хлеб	50	50	50	
Итого в обед				911,2
Полдник				
Булочка	70			
мука		40	40	
яйцо		1-6		
сахар		5	5	
масло сливочное		5	5	
молоко		20	20	
дрожжи		1	1	
Кефир	200	200	200	
Сахар		10	10	
банан	150	150	130	
Итого в полдник				503,8

Ужин

Картофель тушеный с мясом	200			
мясо		60	42	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		10	8	
масло растительное		5	5	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				375,1
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	150	150	135	
масло сливочное				
Итого во 2 полдник				347,4
Итого в день				2686,8

День 2

Виды	Выход Килограмм	Крутые	мягкие	итого
Завтрак				
Хлеб с маслом	100			
Крутые		30	30	
Мясо		150	150	
Сметана		15	15	
Масло сливочное		8	8	
Хлеб с маслом	100			
Хлеб		30	30	
Мясо		150	150	
Хлеб с маслом	100			
Хлеб		0,002	0,002	
Мясо		30	30	
Сметана		15	15	
Итого в завтрак				350,7
Обед				
Мясо по-казахски	100			
Мясо		100	70	
Мясо		30	30	
Мясо		1,12		
Мясо по-казахски		100	70	
Сметана		15	15,3	
Каша с маслом	200			
Мясо по-казахски		30	27,7	
Сметана		30	27,9	
Сметана		2	1,8	
Мясо по-казахски		2	2	
Каша с маслом	100			
Сметана по-казахски		15	15	
Сметана		15	15	
Хлеб	50	30	30	
Итого в обед				750,3
Полдник				
Печенье	40	40		
Мясо	200	200	40	
Сметана	200	200		
Итого в полдник				360,2
Ужин				
Каша с маслом и мясом	200			
Мясо		60	42	
Крутые с мясом		30	20,4	
Сметана		15	11,2	
Мясо		30	16	
Мясо с растительным		2	2	
Хлеб	100	30	30	
Каша с маслом	100			
Мясо		0,002	0,002	
Мясо		140	140	
Сметана		15	15	
Итого в ужин				400
2. Подарки				
Мясо	60	60	60	
Мясо	200	200	200	
Сметана	10	10	10	
Мясо	150	150	150	
Итого по 2 подаркам				416,7
Итого в день				2501,7

День 3

Меню	Выход Килограмм	Брутто	нетто	цена
Закупка:				
Смет молочный с ананасовым	100			
Кефир				
Кефир 1%		25	25	
Ананасы		150	150	
Сахар		15	15	
Ваниль 1%		5	5	
Яйца с сахаром	40			
Яйца		30	30	
Сахар		10	10	
Кисель с яблоками	100			
Яблоки		1,000	1,000	
Сахар		100	100	
Сахар		15	15	
Всего в закупке:				636,8
Обед:				
Щи свежее на 400 человек	100			
Коренья		150	96	
Коренья		100	126	
Суп		15	13,3	
Макаронные		25	30	
Ваниль с ананасовым		5	5	
Сахар		5	5	
Сахар		5	5	
Каша гречневая с яблоками	200			
Яблоки		100	70	
Каша гречневая		50	29,4	
Суп		15	13,3	
Макаронные		20	16	
Сахар		5	5	
Ваниль с ананасовым		5	5	
Сахар		5	5	
Всего в обед:				421,70
Полдник:				
Творожок	40	40	40	
Яйца с яблоками	100			
Яйца		1,000	1,000	
Яблоки		50	50	
Сахар		15	15	
Ваниль	100	100	100	
Всего в полдник:				150,4

Ужин				
Пельмени	180			
мясо		60	42	
мука		20	20	
яйцо		1-12		
лук		10	8	
масло растительное		3	3	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180	180	
Итого в ужин				363
2 Полдник				
печенье	40	40	40	
молоко	200	200	200	
яблоко	200	200	180	
Итого во 2 полдник				370,4
Итого в день				2626

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	180			
Крупа пшеничная		30	30	
Молоко		150	150	
Сахар		15	15	
Масло сливочное		6	6	
Хлеб с маслом	40			
Хлеб		30	30	
масло		10	10	
Чай с молоком	180			
чай		0,002	0,002	
молоко		50	50	
сахар		15	15	
Итого в завтрак				521,6
Обед				
Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	180			
макароны		20	20	
картофель		100	70	
лук		20	18	
морковь		20	16	
масло сливочное		5	5	
Ленивые голубцы	180			
рис		20	20	
лук		20	18	
морковь		30	24	
капуста		50	40	
томат		2	2	
масло растительное		5	5	
Салат свекольный	50			
свекла		60	48	
сахар		2	2	
масло растительное		2	2	
Компот	180			
сухофрукты		15	15	
сахар		15	15	
Хлеб	50	50	50	
Итого в обед				803,2
Полдник				
Хлопья кукурузные	30	30	30	
молоко	200	200	200	
Итого в полдник				233,7

Ужин			
Тефтели с рисом	200		
мясо		60	42
рис		.5	5
лук		.5	4
яйцо		.1-18	
Хлеб	30	30	30
Чай с молоком	180	180	180
чай		0,002	0,002
молоко		50	50
свар		15	15
Итого в ужин			318,4
2 Полдник			
Булочка			
булка	70	40	40
яйцо		1-6	
свар		.5	5
масло сливочное		.5	5
молоко		.20	20
дрожжи		.1	1
Кефир	200	200	200
свар		.10	10
банан	150	.150	102
Итого во 2 полдник			503,8
Итого в день			2326,6

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша гречневая молочная	150/180			
Крупа гречневая		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом и сыром	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
сыр		8/15	8/15	
Квас с молоком	150/180			
квас		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/13	13/13	
Итого в завтрак				488,58/636,43
Обед				
Суп картофельный с мясом курицы	150/180			
курица		30	30	
картофель		170	140	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		15/20	12/16	
масло сливочное		5	3/5	
Каша пшеница с подливой	180/200			
мясо курицы		70	70	
пшено		30	30	
лук		20	18	
морковь		20	16	
томат		5	5	
Масло растительное		5	5	
уксус		2	2	
хлеб		6	6	
Салат витаминный	40/50			
капустя		40/50	32/40	
морковь		10/15	8/12	
яблоко		8	7	
масло растительное		1/2	1/2	
Компот из С	150/180			
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Итого в обед				469,93/613,6
Полдник				
булочки	40	40	40	
Чай сладкий	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Сахар		13/13	13/13	
Бананы	250/120	250/120	200/100	
Итого в полдник				744
Итого за день				1701

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеница молочная	150/180			
Пшено		20/30	19,6/29,4	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/20			
Хлеб		20/20	20/20	
масло		8/10	8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Рисовый суп по к/бульону	150/180			
Порridge		10/20	10/20	
картофель		80/100	56/70	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		15/20	12/16	
Соломенный огурец		15/20	15/20	
масло сливочное		3/3	3/3	
Томат		3/3	3/3	
Жаркое по домашнему	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
картофель		80/100	56/70	
лук		20/20	18/18	
морковь		10/40	24/32	
Масло растительное		5/7	5/7	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Квас с чаем С	150/180	150/180	150/180	
Итого в обед				793
Полдник				
Печенье	20/40	20/40	20/40	
Молоко	200	200	200	
Яблоко	200/160	200/160	180/144	
Итого в полдник				344,64
Ужин				
Плов				
мясо		40	42	
рис		40	40	
лук		20	18	
морковь		40	32	
масло растительное		5	5	
Хлеб	20/30	20/30	20/30	
Кефир	200	200	200	
сахар		5	5	
Итого в ужин				483
2 Полдник				
Пирог	20/20	20/20	20/20	
чай	200	200	200	
банан	150	150	150	
Итого в 2-полдник				300,3
Итого за день				2361,52

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша дружба молочная	150/180			
рис		15		
пшено		15		
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		8/10	8/10	
Квасо с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				430,9/541,68
Обед				
Борщ на к/бульоне	150/180			
Капуста		120/120	120/120	
картофель		100/140	70/103	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
свекла		35/40	28/32	
Томат		3/5	3/5	
Масло сливочное		3/5	3/5	
Сметана		10/10	10/10	
Каша перловая с подливой	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
Крупа перловая		20/30	20/30	
лук		15/20	13,5/18	
морковь		20/30	16/24	
Томат		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Мука		1/2	1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот + Вит С	150/180	150/180	150/180	
Сухофрукты		10/10	10/10	
Сахар		10/15	10/15	
Вит С				
Итого в обед				568,783/821,32
Полдник				
Блины				
Молоко		40/50	40/50	
Яйцо		1/15/1/15		
Сахар		5/5	5/5	
Мука		30/40	30/40	
Масло растительное		1/2	1/2	
Чай с молоком	100			
Чай				
молоко		50	50	
Сахар		15	15	
Итого в полдник				308,33

Ужин				
Гарнир рожки с гуляшом	200			
мясо		60	42	
Макарона		30	29,4	
Лук		13	13,5	
Морковь		20	16	
масло растительное		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Кефир	200	200	200	
Сахар		5	5	
Итого в ужин				579,86
2 Полдник				
Печенье	40	40	40	
Сол	200	200	200	
Яйца				
Итого по 2 полдник				514,0
Итого в день				2766,09

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша овсяная молочная	150/150			
Крупа овсяная		15/20	15/20	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		10/15	10/15	
Масло сливочное		3/6	3/6	
Хлеб с сыром, маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		0/10	0/10	
сыр		0/10	0/10	
Чай с молоком	150/150			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		100/80	100/80	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				568,03
Обед				
Лепешки домашние на кефире/молоке	150/200			
Мука		15/20	15/20	
Яйца		1/10/1/10	1/10/1/10	
Картофель		30/100	36/70	
Соль		15/20	13,3/18	
Морковь		15/20	16/12	
Масло сливочное		3/5	3/5	
Творожки с рикоттой/сыром	150/200			
Моло		50	42	
Рис		7/30	7/30	
соль		5/20	5/20	
морковь		20	18	
Яйца		1/16		
Масло растительное		5	5/7	
Мука		2		
Соль		5	5	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Коктейль "Вит С"	150/180	150/180	150/180	
Салат овощной с яблоком	40/50			
Салат		50/60	40/48	
Рис		3/5	3/5	
Масло растительное		1/2	1/2	
Итого в обед				708,77
Полдник				
Пирожки	20/40	20/40	20/40	
Йогурт	200/200	200/200	200/200	
Итого в полдник				215,2

Ужин				
Картофельное пюре с подливой	200			
Картофель		60	42	
Молоко		.30	29,4	
Масло сливочное		.15	.13,5	
Мясо		20	16	
Лук		5	5	
Томат		5	5	
Мука		2	2	
Хлеб	30	30	30	
Сок	180	180		
Итого в ужин				403
2 Полдник				
Бублик	40	40	40	
Кефир	200	.200	200	
Груша				326
Итого во 2 полдник				326
Итого в день				2220

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150/180			
Крупа пшеничная		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
масло		.8/10	.8/10	
Какао с молоком	150/180			
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп рисовый на ю/бульоне	150/180			
рис		15/20	15/20	
картофель		120/140	70/105	
лук		15/20	.13,5/18	
морковь		20/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Гарнир рожки с гуляшом	180/200			
Мясо		60/100	42/70	
макароны		20/30	20/30	
лук		20/20	18/18	
морковь		.20/30	16/24	
томат		.3/5	.3/5	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат витаминный	40/50			
Калуста		40/50	24/32	
морковь		.10/15	.8/12	
яблоко		.8/10	.7/9	
Масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				806,69
Полдник				
Омлет	30/40	20/40	20/40	
Молоко		15/20	15/20	
Яйца		0,5/0,5	21,25/21,25	
Мука		.2/2	.2/2	
Чай с молоком	150/180			
чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
Молоко		100/80	100/80	
сахар		15/15	15/15	
Итого в полдник				171,49
Итого за день				1524,185

Ужин			
Вареники с картошкой	180		
Мука		20	20
Яйцо		.1/18	.1/18
картофель		.30	.24
Лук		5	4
масло сливочное		3	3
сметана		10	10
Хлеб			
Кефир	200	200	200
Сахар		5	5
Итого в ужин			
2 Полдник			
печенье	40	40	40
сок	180	.180	.180
Яблоко	150	.150	.150
Итого во 2 полдник			
Итого в день			

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто	ккал
Завтрак				
Каша рисовая	150/180			
рис		20/30	20/30	
Молоко		150/150	150/150	
Сахар		.10/15	.10/15	
Масло сливочное		.3/6	.3/6	
Хлеб с сыром маслом	20/30			
Хлеб		20/30	20/30	
сыр				
масло		.8/10	.8/10	
Чай с молоком	150/180			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	
молоко		150/150	150/150	
сахар		13/15	13/15	
Итого в завтрак				579,58
Обед				
Суп рыбный с пшениный	150/180			
рыба		100/150	70/105	
пшено		20	20	
картофель		80/100	56/70	
лук		15/15	13,5/13,5	
морковь		.15/20	16/16	
масло сливочное		.3/5	.3/5	
Картофельное пюре с подливой	180/200			
картофель		120/150	84/105	
молоко		20/20	20/20	
масло сливочное		.5/5	.5/5	
Лук		.15/15	.13,5/13,5	
Морковь		.20/20	.16/16	
Масло растительное		.3/5	.3/5	
Томат		.3/5	.3/5	
Мука		.1/2	.1/2	
Хлеб	35/50	35/50	35/50	
Компот+Вит С	150/180			
сухофрукты		.10/10	.10/10	
Сахар		.10/15	.10/15	
Салат овощной	40/50			
капуста		40/50	32/40	
морковь		.10/15	.8/12	
масло растительное		.1/2	.1/2	
Итого в обед				849,9
Полдник				
Бублик	20/40	20/40	20/40	
Сок		150/180	150/180	
Банан	230/120	230/120	200/100	
Итого в полдник				382,9
Итого за день				1786,258