

Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
М.Г. Сысцова

Согласовано:

Директор МАДОУ



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ								
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)								
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			614	22,04	22,38	94,49	680,18	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			220	1,31	8,32	35,82	232,72	ТТК 1
крупa пшено	12,00	12,00						
крупa кукурузная	30,00	30,00						
мед	10,00	11,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
сахар -песок	4,00	4,00						
клубника с/м	11,00	11,00						
молоко питьевое	150,15	143,00						
вода питьвая	52,80	52,80						
крахмал кукурузный	0,85	0,85						
соль йодированная	0,20	0,20						
Сырники творожные с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар-песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
ванилин	0,50	0,50						
крупa манная	16,00	16,00						
масса п/ф		114,83						
мука пшеничная на подпыл	4,00	4,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус "Ягодный"			50	0,31	0,09	4,62	19,42	
смородина с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			44	3,52	0,56	23,32	111,76	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			606	22,28	21,86	94,11	646,54	
Паста с курицей и сулугуни			200	16,65	15,64	48,88	400,70	ТТК
Паста:				16,03	15,62	45,71	383,78	
филе куриное	38,50	35,00						

морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	26,60	20,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	15,00	15,00						
или масло сливочное	15,00	15,00						
сыр сулугуни	25,25	25,00						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар-песок	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Гранола с манго и персиком			180	3,28	5,14	23,47	148,36	
персик с/м	24,00	20,00						
манго с/м	24,00	20,00						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						

сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			26	2,08	0,96	12,48	59,80	

3 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак			562	21,37	22,45	96,57	653,27
Сырный крем-суп с гренками			260	12,97	13,94	25,17	378,02
лук репчатый	17,85	15,00					
морковь до 01.01.-25%	41,25						

с 01.01 - 33%	43,89							
орегано сушеный	1,00	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
молоко питьевое	60,00	60,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00						
картофель 01.11-31.12	100,10							
картофель 01.01-29.02	107,80							
картофель 01.03	116,90							
вода питьевая	150,00	150,00						
сыр плавленый	40,80	40,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
Гренки:		10						
хлеб тостовый	16,00	10,00						
чесночное масло:		2						

масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	0,60	0,50						
Ситник с нжипром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

или								
Ситник с нжипром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	52	4,16	1,92	24,96	119,60	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			648	23,43	24,15	94,06	711,97	
Салат "Коул-слоул"			100	1,41	10,37	6,68	122,25	
капуста белокачанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						

соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кукутное масло	2,00	2,00						
Булгур отварной			180	7,96	5,29	37,82	248,99	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	7,30	7,30						
соль йодированная	0,60	0,60						

Рыбный фишболл			100	11,67	5,12	22,46	195,74	
минтай с/м	113,32	66,66						
или филе минтая	106,66							
лук репчатый	29,75	25,00						
масса пассерованного лука		13,80						
хлеб пшеничный (тостовый)	16,66	16,66						
молоко питьеое	5,83	5,83						
соль йодированная	0,27	0,20						

рис круглозерный	7,22	7,22						
масса отварного риса		18,05						
яйцо	8,88	8,88						
масса п/ф		121,00						
сухари панировочные	5,00	5,00						
масса п/ф в панировке		126,00						
масло растительное для смазки	2,00	2,00						
Соус красный с овощами :			50	0,77	3,08	6,54	56,61	
лук репчатый	5,95	5,00						
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
масло растительное	3,25	3,25						
томатная паста	7,50	7,50						
мука пшеничная	3,50	3,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
соль йодированная	0,10	0,10						
сахар-песок	1,25	1,25						

Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			628	23,40	24,15	99,53	708,05	
Свежий салат из моркови и яблок			100	1,46	6,28	13,13	114,76	
капуста белокачанная	41,68	33,34						
или капуста пекинская	45,01							
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кунжут	1,60	1,60						
яблоки свежие	38,42	34,00						

соус медово-лимонный:		15						
масло растительное	8,00	8,00						
мед	2,40	2,40						
лимон	5,25	5,25						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крылья куриные барбекю			100	15,92	11,24	24,47	281,36	
крылья куриные	151,80	138,00		15,36	9,18	13,69	239,04	
масло растительное	2,22	2,22						
чеснок	1,41	1,10						
соевый соус с/п:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	37,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						

лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	2,00	2,00						
масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Картофель по -деревенски			180	4,32	6,33	46,23	240,52	
картофель 01.09-31.10	287,28	216,00						
картофель 01.11-31.12	308,88							
картофель 01.01-29.02	332,64							
картофель 01.03	360,72							
соль йодированная	0,70	0,70						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		6						
чеснок	1,66	1,30						

Активация V
Чтобы активиро
Страница 46 "Параме

масло растительное	6,00	6,00						
Чай с чебрецом			200	0,26	0,07	6,16	26,41	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	6,00	6,00						
чебрец	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				112,52	114,99	478,76	3400,01	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			596	21,39	21,86	92,69	666,44	
Овсяная каша с манго			220	2,13	7,39	40,52	256,47	ТТК 1
хлопья овсяные	38,50	38,50						Активация W Чтобы активиро раздел "Парам
масло сливочное	2,20	2,20						
манго с/м	8,80	8,80						

Активация V
Чтобы активиро
Страница 47 "Параме

манго с/м	8,80	8,80						
мед	5,50	5,50						
сахар-песок	3,00	3,00						
молоко питьевое	138,60	132,00						
вода питьвая	55,00	55,00						
крахмал кукурузный	0,50	0,50						
соль йодированная	2,00	2,00						
Сырники творожные со соусом ягодным			150	16,98	13,45	31,40	316,09	ТТК 2
творог	80,85	77,00		16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
крупа манная	16,00	16,00						
масса п/ф		114,33						
мука пшеничная на подпыл	4,00	4,00						
масло растительное	5,00	5,00						

Активация V
Чтобы активиро
Страница 48 "Параме

Соус "Ягодный"			50	0,34	0,11	4,66	19,06	
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,50	1,50						
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
или								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,98	13,45	31,40	316,09	
Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			26	2,08	0,96	12,48	59,80	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		

Завтрак			696	22,25	22,22	99,49	706,19	
Гранола с ягодным соусом			180	3,41	4,08	20,31	126,14	
виноград с/м	24,00	20,00						
клубника с/м	12,00	10,00						
слива с/м	12,00	10,00						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	15,00	15,00						
снежок	120,00	120,00						
Фрикассе из курицы			100	12,03	12,03	7,63	201,14	
филе куриное	60,5	55,00		10,07	8,19	2,72	136,07	
или филе куриного бедра	60,5	55,00						
масло растительное	6,0	6,00						
лук репчатый	13,2	11,11						

морковь с/м	11,00	11,00						
кабачок с/м	11,00	11,00						
вода питьевая	80,00	80,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Соус бешамель:			50	2,0	3,8	4,9	65,1	
молоко питьевое	61,20	60,00						
масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная	4,25	4,25						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар -песок	0,25	0,25						
брокколи с/м	2,20	2,00						
чеснок	0,33	0,25						
Кус-кус			180	3,61	5,65	43,69	254,83	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						
соль йдированная	1,20	1,20						

или								
Рис отварной			180	3,15	5,84	49,52	257,96	№ 511-2004
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йодированная	1,00	1,20						
Напиток "Витаминный" из шиповника			200	0,32	0,00	8,78	34,08	ТТК
плоды шиповника	13,00	13,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	36,00	36,00	36,00	2,88	0,46	19,08	90,00	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			568	22,33	22,80	91,05	670,53	Активация W Чтобы активировать раздел "Параметры"

Ситник с пияжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						Страница 50
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
<i>масса п/ф</i>		<i>75,00</i>						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
или								
Ситник с пияжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Скрембл с курицей и моцареллой на госте			200	15,02	11,02	28,18	398,70	
яйцо куриное	120,00	120,00						
филе куриное	36,30	33,00						
кабачок с/м	27,00	27,00						Активация W Чтобы активировать раздел "Параметры"
фасоль стручковая	33,00	33,00						

хлеб тостовый	42,00	40,00						
лук зеленый	3,57	3,00						
кунжут белый	0,60	0,60						
кунжут черный	0,60	0,60						
масло растительное	12,00	12,00						
или масло сливочное	12,00	12,00						
<i>соевый соус с/п:</i>		<i>6,00</i>						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	0,80	0,80						
вода питьевая	3,30	3,30						
<i>сахарный сироп:</i>		<i>10,00</i>						Страница 51
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Салат из капусты со свеклой			100	1,61	5,04	6,38	77,68	
капуста белокачанная	81,25	65,00						Активация W Чтобы активировать раздел "Параметры"
или пекинская капуста	87,75	65,00						

свекла	12,50	10,00						
свекла	13,50							
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00						
с 01.01 - 33%	19,95							
лук репчатый	5,90	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,20	0,20						
зелень	1,35	1,00						

Напиток "Витаминный" сухофрукты	200		0,18	0,00	9,01	30,68	
сухофрукты	20,00	20,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00

9 день							Активация W
Химический состав							Чтобы активиро

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			612	22,91	23,98	96,65	651,79	
Закуска из свежих огурцов			100	0,98	0,11	8,65	25,28	Страница 52
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые	102,00							
чеснок	1,54	1,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
сахар-песок	1,20	1,20						
зелень	2,50	2,00						
Болоньезе			100	11,59	20,01	12,85	259,51	
фарш говяжий	64,05	61,00						
лук репчатый	29,75	25,00						
морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66						
с 01.01 - 33%	22,16							
кабачок с/м	22,00	22,00						Активация W
масло растительное	11,00	11,00						Чтобы активиро

или масло сливочное	11,00	11,00						
томаты с/м	27,77	27,77						
вода питьевая	33,00	33,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар-песок	1,20	1,20						
огегано сушеный	0,50	0,50						
бызелик сушеный	0,50	0,50						
чеснок	2,56	2,00						
Макароны отварные			180	7,52	3,39	54,20	266,47	№ 516-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	4,00	4,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
масло сливочное	5,00	5,00						Страница 53
Компот из смородины			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						Активация W
вода питьевая	200,00	200,00						Чтобы активиро

соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	15,00	15,00						
сметана	40,00	40,00						
вода питьевая	250,00	250						Страница 54
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	219,77	165,24						
картофель 01.11-31.12	236,29							
картофель 01.01-29.02	254,47							
картофель 01.03	275,95							
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						Активация V
облепиха с/м	8,00	8,00						Чтобы активиро

вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	52	2,16	1,92	24,96	119,60	
Итого за 5 дней				112,48	114,99	478,77	3400,01	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			658	22,88	21,93	90,99	659,80	
Фрукт в ассортименте	100	100	100	1,14	0,45	11,80	102,00	
Гречка по-купечески			230	17,84	14,00	51,10	364,21	
крупa гречневая	62,00	62,00		17,22	13,98	47,93	347,29	
фарш домашний:		62,10						Страница 55
говядина	22,77	20,70						
свинина	21,74	20,70						
филе бедра	22,77	20,70						Активация V
морковь до 01.01.-25%	28,75							Чтобы активиро раздел "Параме

с 01.01 - 33%	30,59	23,00						
лук репчатый	27,14	23,00						
лук фри п/ф	2,30	2,30						
соль йодированная	0,23	0,23						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для помидоро:		50						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						
Салат овощной с зеленым горошком			100	1,39	7,03	5,37	91,51	Активация V
горошек замороженный	20,00	20,00		1,35	0,1	3,65	21,50	Чтобы активиро

или горошек консервированный	30,80	20,00						
капуста белокачанная	62,50	50,00						
или пекинская капуста	67,50	50,00						
перец болгарский	26,60	20,00						
огурцы свежие грунтовые	21,00	20,00						
огурцы свежие парниковые	20,40							
масло растительное	7,00	7,00		0,04	6,93	1,72	70,01	
соевый соус п/ф	3,00	3,00						
лимон	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						
Напиток клубничный			200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
клубника с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	Активация V

12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			716	23,13	23,65	97,09	676,65	
Карпачо из овощей			100	1,00	0,13	3,6	19,08	
огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00						
огурцы свежие парниковые	42,84							
перец болгарский	21,28	16,00						
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						
томатв свежие парниковые	42,84							
или								
Салат "Коул-слоул"			100	14,41	9,77	6,68	128,25	
капуста белокачанная	62,50	50,00						Страница 57
или капуста пекинская	67,50							Активация W
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						Чтобы активиро

с 01.01 - 33%	39,90							
яблоки свежие	16,95	15,00						
мак	0,55	0,55						
масло растительное	7,00	7,00						
лимон	10,00	10,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кукурузное масло	2,00	2,00						
Шакшука			180	9,59	16,35	23,89	269,72	
кабачок с/м	25,00	25,00						
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00						
с 01.01 - 33%	33,25							
лук репчатый	29,50	25,00						
масло растительное	10,00	10,00						
или масло сливочное	10,00	10,00						
чеснок	2,52	2,00						
соль йодированная	0,50	0,50						

соль йодированная	0,01	0,01						
Соус клубничный			30					
клубника с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
крахмал кукурузный		1,00						
свекла	11,25	9,00						
свекла с 1 марта	12,15							
кефир	120,00	120,00						
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	56,00	56,00	56	4,48	0,66	26,88	128,80	

		13 день							
		Страница 22						Страница 59	
		Химический состав							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			612	21,45	24,09	98,70	708,38		
Закуска из свежих огурцов			100	0,98	0,11	8,65	25,23		
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00							
огурцы свежие парниковые	102,00								
чеснок	1,28	1,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	1,00	1,00							
зелень	2,50	2,00							
Митболл в овсяной панировке			100	13,08	19,76	21,87	373,10		
Фарш домашний:									
филе бедра	14,97	13,61							
говядина	14,97	13,61						Активация V Чтобы активиро	

свинина	17,15	16,33							
сухари панировочные	3,00	3,00							
лук репчатый	19,43	16,33							
масса пассерованного лука		8,17							
фарш п/ф		54,72							
хлеб тостовый	9,20	9,20							
вода для замачивания хлеба	7,77	7,77							
масло растительное	5,55	5,55							
лук репчатый	52,88	44,44							
лук пассированный		22,22							
яйцо куриное	2,40	2,40							
соль йодированная	0,40	0,40							
картофель 01.09-31.10	16,32	12,27							
картофель 01.11-31.12	17,55								
картофель 01.01-29.02	18,90								
картофель 01.03	20,49								
масса п/ф		101,21							Активация V Чтобы активиро

хлопья овсяные	10,00	10,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо для панировки	10,00	10,00						
масса п/ф с панировкой		126,21						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	42,93	194,69	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	219,45							
картофель 01.11-31.12	235,95	165,00						
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						
Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						

Активация V
Чтобы активиро

Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Страница 61	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	21,99	22,98	95,41	660,08	
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96	
тесто заливное:		110,72						
яйцо куриное	20,00	20,00						
кефир	54,00	54,00						
мука пшеничная	34,66	34,66						
разрыхлитель	0,46	0,46						
кунжут	1,00	1,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
Начинка:								
филе минтая	48,00	30,00						

Активация V
Чтобы активиро
раздел "Параме

картофель 01.09-31.10	46,55	35,00						
картофель 01.11-31.12	50,05							
картофель 01.01-29.02	53,90							
картофель 01.03	58,45							
брокколи с/м	22,00	20,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
кабачок с/м	22,00	20,00						
масло растительное	1,50	1,50						
масса п/ф		230,72						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						
Крем суп-Минестроне			270	8,36	14,83	35,99	298,36	
кабачок с/м	48,195	40,50						
морковь до 01.01.-25%	33,75	27,00						
с 01.01 - 33%	35,91							
орегано сушеный	0,50	0,50						
мука пшеничная	16,20	16,20						
молоко питьевое	94,50	94,50						

Страница 62

Активация V
Чтобы активиро

соль йодированная	1,00	1,00						
картофель 01.09-31.10	143,64	108,00						
картофель 01.11-31.12	154,44							
картофель 01.01-29.02	166,32							
картофель 01.03	180,36							
вода питьевая	108,00	108,00						
капуста цветная	41,31	40,50						
чеснок	1,00	1,00						
масло растительное	5,50	5,50						
или масло сливочное	5,50	5,50						
Гренки чесночные:		10						
хлеб тостовый	17,60	11,00						
масло чесночное:	3,00	3,00						
масло растительное	2,70	2,70						
чеснок	0,50	0,39						
Чай витаминный с шиповником		200	0,40	0,05	7,34	32,00	Активация V	Чтобы активировать
чай черный	2,00	2,00						

сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		44	3,54	0,56	23,32	111,76	Страница 26	Страница 63

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			678	23,06	22,33	96,56	695,07	
Гранола с ягодным соусом			180	2,54	4,64	34,14	201,71	
Соус ягодный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
гранола :		20,00						

хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	8,00	8,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	120,00	120,00						
Курица в азиатском стиле			100	10,86	12,10	11,07	180,12	
филе куриное	66,0	60,00		10,32	11,36	1,65	158,98	
или филе куриного бедра	66,0	60,00						
масло растительное	6,2	6,20						
лук репчатый	11,9	10,00						
морковь с/м	10,00	10,00						
кабачок с/м	10,00	10,00						
лук зеленый	1,00	1,00						Страница 27
Соус терияки:		50,00		0,54	0,74	9,42	21,14	Страница 64
вода питьевая	38,00	38,00						Активация V
соевый соус	13,00	13,00						Чтобы активировать

сахар -песок	6,00	6,00						
крахмал кукурузный	2,00	2,00						
чеснок	1,00	1,00						
масло кунжутное	0,50	0,50						
кунжут белый	1,00	1,00						
кунжут черный	1,00	1,00						
Булгур отварной			180	7,96	5,29	37,82	248,99	
булгур	66,00	66,00						
лук репчатый	33,98	28,80						
вода питьевая	237,60	237,60						
масло сливочное	5,99	5,99						
соль йодированная	0,60	0,60						
Напиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	5,00	5,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	180,00	180,00						

Активация V
Чтобы активиро

Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				112,51	114,98	478,75	3399,98	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

16 день

Страница 28

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			554	22,90	22,12	100,38	703,81	
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9	
хлеб тостовый	30,00	30,00						
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00						
Творожная запеканка с ягодным соусом			150	8,72	9,02	40,12	272,16	
творог	78,54	77,00						
яйцо куриное	14,42	14,42						
сахар-песок	13,00	13,00						
крупа манная	24,80	24,80						
снежок	36,23	36,23						

Активация V
Чтобы активиро

Активация V
Чтобы активиро

ванилин	0,16	0,16						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,57	0,57						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
масса п/ф		172,18						
Соус ягодный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
Какао с маршмеллоу			200	4,36	7,43	14,49	109,39	
какао-порошок	5,00	5,00						
вода питьевая	105,00	105,00						
молоко питьевое	110,25	105,00						
сахар-песок	8,0	8,00						
ванилин	0,2	0,15						

Активация V
Чтобы активиро

корица молотая	0,5	0,50						
зефир маршмеллоу	10,0	10,00						
Фрукт в ассортименте	120	120	120	1,14	0,45	11,80	102,00	
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			34	2,73	0,43	18,02	86,36	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			612	21,80	22,99	92,47	670,21	
Закуска из квашенной капусты			100	2,28	6,31	8,11	90,36	
капуста квашенная	130,00	100,00						
масло растительное	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
лук зеленый	2,00	2,00						
Венгерский гуляш			100	13,17	10,57	12,69	200,36	
свинина	69,30	63,00						Активация V Чтобы активиро вать "Даром
или говядина	75,60	72,00						

масса тушеного мяса		45,00						
масло растительное	5,00	5,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00						
с 01.01 - 33%	39,90							
перец с/м	15,00	15,00						
кабачок с/м	25,00	25,00						
чеснок	1,28	1,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
томатная паста	10,00	10,00						
вода питьевая	350,00	350,00						
паприка сушеная	1,00	1,00						
лук зеленый	3,00	3,00						
Кус-кус			180	3,61	5,65	43,69	254,83	
кус-кус	67,00	67,00						
вода питьевая	167,50	167,50						
масло сливочное	3,60	3,60						

соль йодированная	1,20	1,20						
или								
Рис отварной			180	3,15	5,84	49,52	257,96	№ 511-2006
крупа рисовая	55,00	67,00						
вода питьевая	137,50	137,50						
масло сливочное	5,00	6,00						
соль йодированная	1,00	1,20						
Напиток виноградный			200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
виноград с/м	30,00	30,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			626	21,48	23,99	92,78	667,36	

Салат из капусты с томатом			100	1,78	10,80	8,56	137,20	
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00						
томатв свежие парниковые	40,80							
капуста белокачанная	75,00	60,00						
или пекинская капуста	81,00	60,00						
масло растительное	7,00	7,00						
Соевый соус с/п		10						
Соевый соус	4,00	4,00						
сахар-песок	2,00	2,00						
вода питьевая	4,00	4,00						
Крабовый фишболл			100	11,21	8,87	16,38	198,66	
минтай с/м	110,50	65,00						
или филе минтая	104,00							
лук репчатый	26,18	22,00						
масса пассерованного лука		11,00						
хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
молоко питьевое	3,12	3,12						
соль йодированная	0,27	0,10						
крабовые палочки	31,50	30,00						
яйцо	3,75	3,75						
масса п/ф		116,72						
сухари панировочные	3,00	3,00						
масса п/ф в панировке		121,72						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00						
картофель 01.11-31.12	235,95							
картофель 01.01-29.02	254,10							
картофель 01.03	275,55							
соль йодированная	0,60	0,60						
масло сливочное	5,00	5,00						
молоко питьевое	27,00	27,00						

Напиток "Витаминный" сухофрукты			200	0,18	0,00	9,01	30,68	
сухофрукты	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			552	23,44	21,87	99,98	646,52	
Гречка по-купечески			270	16,64	14,91	38,18	417,27	
крупа гречневая	62,00	62,00		16,02	14,89	35,01	400,35	
фарш домашний:		52,00						
говядина	22,28	20,25						
свинина	21,26	20,25						

филе бедра	22,28	20,25						
морковь до 01.01.-25%	28,11	22,49						
с 01.01 - 33%	29,91							
лук репчатый	26,54	22,49						
соль йодированная	0,22	0,22						
масло растительное	6,00	6,00						
или масло сливочное	6,00	6,00						
соус для помидоро:		50						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						
вода питьевая	23,50	23,50						
соль йодированная	1,00	1,00						
сахар	0,50	0,50						
орегано	0,20	0,20						
базилик сушеный	0,10	0,10						
чеснок	1,20	1,00						

Активация W
Чтобы активировать
файл "Правильно"

Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

Страница 34

Страница 71

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
яблоко с/м	10,00	10,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"			32	2,56	0,37	15,36	73,60	

Активация W
Чтобы активировать
файл "Правильно"

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			594	22,88	24,05	93,14	712,13	
Салат "Коул-слоуд"			100	1,41	10,37	6,68	122,25	
капуста белокачанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кукурузное масло	2,00	2,00						

Страница 35

Активация W
Чтобы активировать
файл "Правильно"

Крылья куриные барбекю			100	15,73	8,02	27,00	294,20	
крылья куриные	148,50	135,00		15,17	5,96	16,22	236,21	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	57,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
томатная паста	3,00	3,00						
паприка	0,30	0,30						
паприка копченая	0,30	0,30						
лук репчатый	3,00	3,00						
чеснок	0,77	0,60						
масло растительное	1,20	1,20						

масло сливочное	1,00	1,00						
лимон	3,42	3,00						
соевый соус с/п:		6,00						
соевый соус концентрат	3,00	3,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	3,00	3,00						

Картофель по -деревенски			180	4,32	5,02	46,23	231,52	
картофель 01.09-31.10	359,10	270,00						
картофель 01.11-31.12	386,10							
картофель 01.01-29.02	415,80							
картофель 01.03	450,90							
соль йодированная	0,55	0,55						
тимьян	0,55	0,55						
розмарин	0,55	0,55						
масло чесночное:		6						
чеснок	1,66	1,30						
масло растительное	5,00	5,00						

Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96	
чай черный	2,00	2,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
облепиха с/м	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						

Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	14	1,12	0,16	6,72	32,20	
Итого за 5 дней				112,50	115,02	478,75	3400,03	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,01	
Итого за 20 дней				450,01	459,98	1915,03	13600,03	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	