

Утверждаю
Заведующий муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №3 «Светлячок» города Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Ганфахиллова А.В.
Приказ № 58



Примерное десятидневное меню для организации питания детей группы дошкольного возраста
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад» №3 «Светлячок» города Мамадыш» Мамадышского муниципального района
Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшениная с маслом	200							
№168	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	крупа пшено		20	20	2,3	0,66	13	69,6	
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
					6,555	8,54	25,075	203,95	
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					16,35	18,52	79,3	481,39	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
обед	салат из моркови	55							
№54	морковь		70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,055	5,938	26,28	3,6
№233	суп вермишелевый на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		10	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		15	15	2,6	0,28	17,43	84,3	
	картофель		90	78	1,44	0,288	11,74	57,6	17,3
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	зелень		2	2	2	1,16	0,11	0,78	2,4
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,066	6,767	31,136	215,338	21,23
№336	капустя тушеная с мясом	200							
	капуста свежая		160	148	2,97	0,165	7,755	44,55	
	масло растительное		3	3		2,997		2,697	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядина		45	33,6	8,37	7,2		98,1	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
					11,809	13,605	2,01	184,255	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					27,225	21,027	67,408	561,813	61,13
уплот.	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
№249	суфле из рыбы	70							
	рыба горбуша		80	72	15,96	5,32	0,38	111,72	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0,564	0,5	0,946	10,4	0,39
	масло растит		5	5		4,995		44,95	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
					20,713	17,825	1,756	248,56	0,39
№321	картофельное пюре	100							
	картофель		120	100	2,38	0,48	19,4	95,2	25,92
	молоко пастериз.2,5%		30	30	0,846	0,75	1,42	15,6	0,52
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					3,241	3,71	20,844	133,24	26,44
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
					25,905	23,215	41,623	478,93	36,53
	итого				53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
					82,025	71,257	186,854	1710,67	

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак №168	каша манная мол.с маслом	200/5							
	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	какао напиток с молоком	200			6,355	8,08	25,555	199,95	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	37,2	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6			3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,57	17,152	77,8245	452,485	
завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
бед	салат из зел.горошка	55							
	зел.горошек		100	55	2,75	0,11	7,04	40,2	
	масло растит		2	2			1,998	17,98	
	лук репчатый		10	8	0,112		0,72	3,28	
					2,75		7,04	61,46	0
	йогурт на кур.б.со сметаной	200							
	свекла		50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4
	капуста белок.свеж.		50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18
	картофель		80	64	1,68	0,84	13,692	67,2	14,5
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
	масло сливочное		2	2			1,99	17,98	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	сметана		6	6	8,174	0,9	0,183	9,63	
	томатное пюре		2	2	0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					8,524	7,09	22,331	187,57	38,03
	мясные котлеты	70			11,92	8,8	11,64	173	
	говядина		70	64,2	11,94	10,27		139,96	
	хлеб пшен.		10	10	0,86	0,13	4,5	23,3	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39
	сухари		7	7	0,924	0,161	3,92	22,12	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	лук репчатый		10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
					27,415	23,261	22,117	408,45	1,4
	гречнев.каша отв.с маслом	150							
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					5,05	2,97	24,316	148,99	
	соус томатный	35							
	морковь		10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		10	10,5	0,147	0,01	0,945	4,3	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,039	2,07	9,93	
					0,791	0,043	4,515	21,69	
372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6		0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					39,48	32,502	56,003	679,17	39,43
15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
01	хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,3	10	49	
					1,6	0,3	10	49	
	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в/с		50	50	3,665	0,605	37,95	182,05	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1,128	1	1,89	20,8	0,65
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	яйцо		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66	
	лук репчатый		10	9	0,126		0,81	3,69	
	дрожжи		1,25	1,25					
	сметана		5	5	0,145	1,35	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	масло растит		3	3			2,997	26,97	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
					12,804	14,432	43,13	363,89	0,68
14	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0,3	0	6,923	26,33	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
0					19,355	16,462	9,5	502,85	
							77,943	502,85	
01					82,555	69,686	273,5105	1972,185	

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5							
	макаронные изделия		20	20	1,56	0,17			
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	10,5	50,55	
	сахар песок		5	5				78	1,06
	масло сливочное		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1	0,025	4,13		0,04	
№395	кофейный напиток с молоком	200			5,815	8,05	22,575	184,9	1,06
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		8	8			7,912	30,32	
№1	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6			3,1	2,75	13,196	87,52	1,95
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
2 завтрак	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
	сок фруктовый	100	100	100	5,025	6,25	36,08	151,72	
обед	сок фруктовый				0,9	0,14	5,67	28	42
	салат из свеклы	55			14,84	17,19	77,521	452,14	45,01
	свекла		70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200			0,83	2,058	5,939	45,04	5,04
	картофель		100	95	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
мясо говядина		50	42,9	8		6,9	93,5		
яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	рыбные котлеты	70			8,973	11,23	18,94	221,91	18,71
	рыба горбуша		80	76	15,96	5,32	0,38	111,72	
	хлеб пшен.		10	10	1,03	0,11	6,9	33,1	
	молоко пастериз. 2,5%		17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло слив.		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	лук репчатый		10	15,5	0,217	0	1,395	6,36	1,01
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
						18,837	11,547	9,554	216,11
	перловая каша с маслом	130							
	крупа перловая		40	40	3,72	0,44	26,24	128	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	соус томатный	35			3,74	3,74	26,272	157,98	
	морковь		12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		12	10,5	0,147		0,945	4,3	
	том паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	4,6	17	90,5	
	хлеб пшеничный	20	20	20	3,3	4,6	17	90,5	0
					1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
					36,771	33,218	93,544	798,67	
	уплотн. полдник	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с рисом смет соусом	120							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	крупа рис		5	5	0,35	0,05	3,535	16,5	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	сметана		11	11	0,32	1,65	0,336	17,66	
						19,11	20,197	10,959	305,16
					19,11	20,197	10,959	305,16	0,5
	кисель из плодов ягодного конц.	200							
	кисель		20	20	0,15	0	34,7	135	
	сахар		5	5		0	4,945	18,95	
	фрукты свежие	100	100	100	0,15	0	39,645	153,95	
	кондит.изделие	10	10	10	0,63	0,14	5,67	28	
					2,22	3	22,86	127,8	
					0,15	0	39,645	153,95	0
					22,08	22,697	55,334	666,91	2,5
итого				73,691	73,105	226,399	1917,72	47,51	

№ 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
звтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								
	крупа геркулес.		20	20	2,2	1,24	10,28	61		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						6,455	9,12	22,355	195,35	1,06
	какао напиток с молоком	200								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
зп	хлеб пшеничный с маслом и с/ф	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,67	18,192	74,6245	447,885		
завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
бед	винегрет овощной	55								
	огурцы консервир.		15	12	0,4	0,054	1,03	5,94		
	масло растительн.		2	2			1,998	17,98		
	свекла		15	12	0,225	0,015	1,35	6,3		
	картофель		20	15	0,26	0,052	2,12	10,4		
	лук репчатый		11	9	0,112		0,72	3,28		
з54	морковь		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
	соль поварен. йодиров.		1	1						
					1,217	2,136	6,48	49,94	3,6	
пш из свеж. капусты на кур/б. со	картофель	200	80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	масло растительное		3	3			2,997	26,97		
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83		
	хлеб пшеничный		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	сметана		6	6	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						9,873	7,535	22,473	195,18	36,85
	плов мясной	мясо говядина	200	45	33,6	10,4	8,96		122	
		масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,36	44,88	
		морковь		10	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64
лук репчатый			10	12	0,25	0,5	1,64	7,5	1,01	
крупа рисовая			40	40	2,8	0,4	28,28	132		
масло растит			3	3	0	2,998	0	26,97		
соль поваренная йодиров.			1	1						
						13,79	17,832	32,008	341,51	1,65
з372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					1,72	0,26	9	46,6		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					3,3	0,6	17	90,5		
					30,2	28,363	98,285	769,17		
пл полд.					27,263	25,967	82,805	672,63	74,8	
з515	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
з401	ватрушки с повидлой	80								
	мука пшеничная		50	50	6,2	0,66	0,12	200,4		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	повидло		25	25	5,09	3,4	50,42	150	0,09	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,153	8	0,015	
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65	
	масло растит		3	3			2,997	26,97		
соль повар. йодирован.		1	1							
					13,726	13,142	53,669	454,07		
					0	0	0	0		
з394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
Груша	100	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4		
					64,127	61,447	250,6375	1847,195		

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупа рис		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,23	17,2199	77,029	448,29	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	13,7	56	145
					0,5	0	13,7	56	
обед	салат морковный	55							
	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	7,36
	сахар		1	1			0,989	3,79	2,41
					0,75	0,058	5,189	23,51	
	суп гороховый на квр.б.	200			0,75	0,058	5,189	23,51	
	горох		30	30	6,9	0,48	15,24	94,2	
	картофель		90	84	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	морковь		10	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		10	15	0,29	0	1,89	8,61	1,01
	масло растит.		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					14,4368	6,747	29,654	235,7	18,83
	жаркое по-домашнему	200							
	говядина		45	33,6	9,3	11,2	11,61	109	
	картофель		120	110	3	0,6	24,45	120	22,5
	лук репчатый		10	14	0,29	0	1,89	8,16	1,01
	масло растительное		4	4		3,996		35,96	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					12,774	18,289	38,91	299,94	24,03
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					31,5608	25,694	102,077	695,09	
упл. по лдн	молоко кип	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
	лакомка твор.со сгущ.молоком	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сметана		11	11	0,32	1,21	0,336	17,66	
	масло растит		4	4		1,99		17,98	
	сгущ.молоко		15	15	1,08	1,275	8,4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,935	19,725	22,294	425,82	0,5
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					25,306	23,605	36,547	532,95	3,8
	Итого:				75,7728	72,0289	255,393	1940,06	

снь 6	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
автрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5								
	крупя пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					6,555	8,14	24,475	134,35	1,06	
№1	какао напиток с молоком	200								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						5,025	6,25	36,08	151,72	
					13,57	17,97	31,54	386,885		
завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
					0,5	0	9,1	38		
№54	салат из капусты	55								
	капуста белокач.		70	55	0,99	0,055	2,59	14,85	3,6	
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
						0,99	2,053	3,579	36,62	3,6
№372	свекольник на кур.б.со сметаной	200								
	свекла		60	54	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8	
	картофель		80	64	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
	соль йодированный		1	1						
						8,229	5,354	23,817	178,26	19,83
	№372	гуляш из говядины	60							
		мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122	
морковь			10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый			10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
мука пшеничн 1 сорт			3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
масло растительное			2	2		1,998		17,98		
соль поваренная йодиров.			1	1						
томатное пюре			6	6	0,29		1,14	5,94		
						11,475	11,011	5,366	166,01	1,53
№372		макаронны отварные	130							
	макар изделия		45	45	4,1	0,44	27,88	134,8		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	масло растит.		2	2						
	соль повар. йодированная		1	1						
					4,115	2,92	27,904	157,2	0	
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
№372	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
					28,409	21,938	89,59	674,03	61,26	
упл полд.	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4	
	рыба запечён.в олете	110								
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9	
	молоко пастерилиз.2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сметана		5	5	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						11,547	13,247	1,982	187,07	
	№394	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2		
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
№394	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					3,025	4,53	35,84	197,6		
					22,383	22,177	70,075	585		
итоги:					67,149	66,531	210,225	1755		

день / завт / обед	наименование блюд	кол-во	орутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	каша гречневая молочная	200/5							
	крупя гречневая		25	25	3,15	0,83	15,175	83,75	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль йодиров.		1	1					
					7,405	8,715	27,25	218,1	1,06
№395	кофейный напиток с мол.	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					15,53	17,71	78,504	464,92	
2 завт	сок абрикосовый	100							
	сок абрикосовый		100	100	0,58	0	4,8	64	4
					0,58	0	4,8	64	
обед	салат из моркови	55							
	морковь		70	55	1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
	сахар		2	2		1,978		7,58	
					1,6	2,058	8,55	43,53	8,56
	Рассольник на м.к.б.со сме	200							
	картофель		80	64	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупя перловая		10	9,9	0,93	0,11	6,6	32	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	огурцы соленые		15	13	0,1	0,013	0,208	1,69	0,8
	мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		2	2	0,01	1,656	0,016	14,99	
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	сметана		6	6	0,14	1	0,16	10,3	0,015
					7,603	8,316	23,724	198,04	19,645
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы		70	52	8,2	6,7	5,5	115,2	
	хлеб пшен.		8	8	0,78	0,17	5,6	26,5	
	масло слив.		1	1	0,03	2,55	0,091	23,27	
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		10	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01
					10,29	14,445	12,136	219,06	1,01
	гороховое пюре	140							
	горох лущенный		45	45	10,35	0,72	22,86	141	
	соль йодированная		1	1					
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растит		2	2		1,998	0	17,98	
					10,36	2,37	22,876	155,99	0
	соус томатный	35							
	морковь		10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		10	10,5	0,147		0,945	4,3	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	50	50	50	1,72	0,26	9	46,6	
					3,5	0,6	17,6	90,45	
					35,173	28,049	105,21	799,11	65,515
упл.полд.									
15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
	пирог с мясом с луком	80							
	мука пшеничная		50	50	6,18	0,66	41,4	200,4	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	масло сливочное		6	6	0,024	2,18	0,78	19,83	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	дрожжи		1,25	1,25					
	мясо говядины		45	33,6	6,51	5,6		76,3	
	лук репчатый		10	9	0,134		0,864	3,94	0,67
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	молоко пастер.2,5%		20	20	1,13	1	1,89	20,8	0,65
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
					14,143	13,457	47,0733	366,39	1,335
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	свежие фрукты	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
						15,147	69,3963	498,12	2,635
					0,4	15,197	75,1863	535,7	
	Итого:				35,753	43,196	259,155	1957,9	68,15

сень8 автрак	наименование блюда	кол-во 200/5	брутто 5,67	нетто 5,28	Б	Ж	У	Ккал	С
	рис		20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао напиток с молоком	200			5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5				
					0,5		9,1	38	1,1
							9,1	38	1,1
					14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91
обед	салат из зел.горошка	55							
	зелён.горошек		80	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28	
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75	
	картофель		50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6
	лук репчатый		10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01
	морковь		10	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1,5	1,5					
	масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98	
					11,164	6,089	31,443	221,81	23,13
	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		10	10	0,25	0	1,64	7,5	1,01
	масло растит		4	4	0	3,99	0	35,96	
	мясо говядины		45	33,6	13	11,2		152,6	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана		5	5	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль повар.йодиров.		1,5	1,5					
№372	компот из с/ф	200			17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
пл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
					2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с яблоками	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	лука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92
	Итого:				70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01

ень 9 автрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	каша вязкая ячневая с маслом	200/5							
	крупа ячневая		20	20		0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
					6,255	8,14	25,375	198,5	1,06
395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,57		10,47	43,7	2,3
					14,95	17,14	87,099	489,02	5,31
бед	салат из моркови	55							
54	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,058	6,178	27,3	3,6
					1,13	0,058	6,178	27,3	3,6
	суп картофельный с рыбными	200							
	картофель		90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	крупа пшеничная		5	5	1,15	0,13	15,26	31,28	
	яйцо		0,2	0,2	1,43	1,035	0,063	14,13	
	рыба минтай		80	55	16,8	3,85	0,275	80,85	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	зелень		2	1,68			0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97	
					17,113	10,095	34,559	260,58	19,45
	ленивые голубцы	200							
	мясо говядины		45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	капуста		120	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
	рис		15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
	масло сливочное		4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		6	6*	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	масло растит.		4	4*	0	3,996	0	35,96	
	томат.пюре		6	6	0,288		1,14	5,94	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					11,705	12,803	30,584	215,464	21,974
372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
					*				
	хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6	
					6,78	1,2	33,08	174,55	0
					37,028	24,156	115,725	723,334	81,324
плот	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
5:15	сахар		2	2			1,99	7,58	
401					3	0,05	5,79	37,58	
	Булочки сдобные	80							
	мука пшеничная		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
	масло сливочная		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	дрожжи		1,25	1,25					
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
					7,28	10,495	43,9503	292,32	0,665
394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
					0,4	0,3	9,5	42	
					12,231	12,225	66,7733	419,45	
					64,209	53,521	269,5973	1631,804	

