

С учетом мнения родителей
(законных представителей)
на общем родительском собрании
Протокол №_1_от .29.08.2024г



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Дусаевский детский сад»
А.М.Зиганшина
Введено в действие приказом
заведующего МБДОУ «Дусаевский детский

Приказ №_50___
от «02»_сентября___2024 г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Дусаевский детский сад»**

10 дневное меню

1 день

День	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Явал	С	№ рец.
	яйцо варен.	1			5,7	5,2	0,3	70,6		
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								№ 168
№ рец.	крупа* геркулес*		20	20	2,2	1,24	9,76	61		
168	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5		4,99	18,95			
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	какао с молоком	180								№ 337
	какао порошок		2	2	0,97	0,7	1,16	14,92		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,04	33,09		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					36,49	24,39	76,2	448,26	4,06	
2 завтрак	сок абрикосовый	100			0,5	0,1	13,7	40,2		№ 12
обед	салат из св огурцов	60								№ 15
	огурцы свежие		71	57	0,4	0,1	1,08	6		
	масло растит		2	2			1,998	17,98		
	соль поваренная иодиров.		1	1	1					
	щи на мк/б	200								№ 67
	картофель с 01.01		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	хлеб пшеничн.		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	капуста белок		100	80	1,44	0,08	1,76	21,6	18	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	морковь с 01.01		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	масло растит		3	3			2,99	26,97		
	мясо говядина		30	22	5,58	3,6		49,05		
	гречки		20	20	1,74	0,3	8,2	41,8		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	сметана 15%		7	7	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	Томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	плов мясной	200								№ 304
	мясо говядина		70	50	9,3	11,2		109		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	морковь с 01.01		35	26,6	0,35	0,03	1,9	9	0,52	
	лук репчатый		11	9	0,154		0,921	3,79	0,92	
	крупа рисовая		45	45	3,2	0,5	32	149		
	масло растит		4	4			3,99	35,96		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	компот из св яблок	200								№ 372
	яблоки		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,35	0,7	15	73,5		№ 1
	хлеб ржаной	50			3,3	0,6	17	90,5		№ 1
					31,238	32,568	151,03	764,22	52,06	
упл полд.	15:15 кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пирог с курагой	80								
	мука пшеничная		60	60	6,2	0,66	41,4	198		
	сахар		7	7			6,99	26,93		
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,13	33,05		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,33		
	соль		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	кураге		15	15	0,78		8,25	35	0,21	
	сметана 15%		5	5	0,14	1	0,32	8	0,015	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	76	0,65	
	масло растит		2,5	2,5			1,99	17,96		
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		11	11			10,9	41,6		
	Груша	120	108	108	0,43	0,32	10,97	45,36	5,4	№ 368
					15,963	12,885	94,263	534,19	8,225	
	Итого:				66	70	333	1787	63,6	

2 день

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5								№ 168
№ рец. 158	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,5	34,45		
	крупа рис		10	10	0,7	0,0099	7,12	37,67		
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	кофейный напиток с молоком	180								№ 395
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		№ 6
	сыр		5	5	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,49	17,3	45,61	458,41	4,06	
2 завтрак	яблоки	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	145	№ 368
обед	салат из свеж. помидор и огурц.	60								№ 15
	помидоры св.		31	29,45	0,59	0,03	0,92	6,77	7,36	
	огурцы св.		37	34,41	0,26	0,034	0,68	3,76	2,41	
	масло растительное		3	3			2,99	26,97		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	суп "крестьянский" на мк/б	200								
	капуста белокач. 01.03		90	86,4	1,6	0,09	4,06	23	43,2	
	картофель 01.03	100	100	77	2,4	0,2	11,8	58		
	крупа (перл. пшени. рис.)		7	7	0,7	0,11	4,6	22,4		
	морковь		15	13,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01	
	масло растит.		5	5			4,99		44,95	
	мясо говяжья		30	22	5,38	3,6		49,05		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	19,83		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	сметана		6	6	0,17	0,9	0,18	9,5		
	жаркое по-домашнему	200								№ 275
	говядина		70	50	9,3	11,2		109		
	картофель 01.02		156	112,3	1,12	0,45	19,43	83,86	22,5	
	лук репчатый		15	12,8	0,21		1,15	5,17	1,26	
	масло растит.		3	3			2,99	26,97		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	морковь		35	31,5	0,4	0,03	2,3	10,7	0,52	
	масло слив.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	комлот из с/фр	200								№ 376
	фрукты сушеные		12	12	0,3		5,4	23,9		
	сахар		15	15			14,8	56,8		
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
	хлеб ржаной		50	50	3,3	0,5	17	90,5		№ 1
					31,57	35,094	105,144	779,86	269,74	
упл. полд.	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12
	печенье	25	25	25	1,9	3	19	107		
	запеканка из творога	120								
	творог		100	100	28	15,4	3,4	270	0,5	
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7		
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	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		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,02	
	масло растит.		2	2			1,99	17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	чай с молоком с конфетами	180								№ 394
	Молоко ПАСТЕР. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	конфеты		15	15	0,015	0,015	11,8	54		
					36,15	30,105	71,74	676,12	3,77	
	Итого:				83	83	228	1942	277,5	

Здесь

день	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.	
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	23	23	2,6	0,3	14,1	73			
	крупа пшеничная		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	молоко		5	5							
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	масло сливочное		1	1							
завтрак	соль поваренная иодиров.									№ 397	
	какао с молоком	180	2	2			11,97	45,38			
	какао порошок		12	12							
	сахар		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	молоко пастериз. 2,5%										
завтрак	бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1	
	хлеб пшеничный		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6	
	масло сливочное		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7	
	сыр				11,98	18,02	55,52	487,35	4,05		
										№ 368	
завтрак	яблоки	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42	№ 368	
										№ 42	
	обед	салат из моркови с курлагом	60	70	35	0,72	0,056	4	18,7	2,8	
		морковь СО1.03		8	8	0,42		4,4	18,72		
		курлага		3	3			2,99	11,37		
сахар											
обед	свеклольник на мк/б	200	150	120	1,8	0,12	10,8	50,4	6,8		
	свекла СО1.01		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	морковь		13	10	0,17		0,99	4,13	0,05		
	лук репчатый		4	4		3,99		15,9			
	масло растит		1	1			1	3,79			
	сахар		30	27,5	5,58	3,6		49,05			
	масло говяжье		1	1	0,01	0,8	0,01	7			
	масло сливочное		10	10	0,29	7,5	0,32	16,1	0,05		
	сметана		2	2							
	соль поваренная иодиров.		54	88	1,8	0,35	14,3	20,4			
	картофель										
	гуляш	80	80	60	14,88	9,6		130,8			
	мясо говядина			60							
	масса от мяса		26	21	0,34	0,021	1,49	7,07	1,04		
	морковь СО1.01		13	11	1,82		0,99	4,48	1,09		
лук репчатый		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83				
масло сливочное		1	1	0,32	0,04	2,03	9,35				
мука пшеничн 1 сорт		3	3		3,01		26,97				
масло растит		2	2								
соль поваренная иодиров.		6	6	0,29		1,14	5,94				
томат пюре											
обед	томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	№ 317	
	макаронны отварные с вар. яйцом	130	45	45	4,58	0,49	31,38	151,7			
	маскар изделия		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
	масло сливочное		0,5	0,5	2,85	2,59	0,2	95,3			
	яйцо									№ 372	
обед	компот из св яблок	200	30	26,4	0,12	0,11	2,58	11,88	43,0		
	яблоки		13	13			12,9	49,27		№ 1	
	сахар		50	50	3,3	0,5	17,5	90,5			
	хлеб ржаной				40,144	30,837	113,196	861,22	70,15	№ 12	
								4,8	0,7		
упл. полд.	сок абрикосовый	100	100	100	0,58						
	кнотлета картофельная	105	220	198	3,16	0,63	25,8	126,4	38,5		
	картофель		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52		
	молоко		1	1		1,998		17,98			
	масло растит		2	2	0,06	0,4	0,064	3,21	0,01		
	сметана 15%		1	1							
	соль поваренная иодиров.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 20	
	масло сливочное		60	60	10,8	0,06	2,8	16,2			
	салат из св. капусты		2	2		1,998		17,98		№ 1	
	масло растит		40	40	4,5	0,35	20	98		№ 394	
итого:	хлеб пшеничный	180								№ 39	
	чай с молоком		0,6	0,6							
	чай заварка		100	100	2,76	2,45	4,75	50,36	1,25		
	молоко пастериз. 2,5%		13	13			12,9	49,27			
	сахар	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,8	40,68		
леченье				13,38	16,566	95,344	575,4				
				67	61,6	275	1893	150			

4 день

	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец. № 168
чайковский блинд	200/5								
квас гречневый с маслом		20	19,6	2,5	0,7	12,14	67	1,95	
крупа гречневая		150	150	4,23	3,75	7,09	78		
молоко 2,5%		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сахар		5	5						
масло сливочное		1	1						№395
соль йодиров.									
кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,4			11,97	45,48		
кофейный напиток		12	12			7,09	78	1,95	
сахар		150	150	4,23	3,75				
молоко 2,5%				3,1	0,6	20	98		№ 1
бутиерброд с маслом и сыром	40/5/6	40	40	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 5
хлеб пшеничный		5	5	1,6			21,12	0,16	№ 7
масло сливочное		6	6	15,71	18,66	63,36	481,35	4,06	
сыр									№ 12
сок абрикосовый	100	100	100	0,5			13,7	56	4
сок абрикосовый									№ 33
салат из свеклы с черносл.	60	107	60	0,8	0,064	4,6	21,76	8,56	
свекла		3	3		2,997		1,99	7,58	
масло растит		2	2			1,9	12		
сахар		5	5	0,1					№ 76
чернослив									
Рассольник "Ленинград" на к/б	200	120	86	1,7	0,3	14	69		
картофель 01.01	90	10	9,9	2	0,11	6,6	31,68		
крупа перловая		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
морковь		12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
лук репчатый		30	30	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
огурцы соленные		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
мясо говядина		2	2			1,65	0,016	14,99	
соль поваренная йодиров.		2	2	0,01		1,95		17,98	
масло сливочное		2	2				0,16	8,03	0,015
масло растит		5	5	0,14	1				
сметана									
рыбные котлеты	70	120	55,2	8,78	0,5		57,4		
рыба минтай		10	10	0,78	0,15	5	24,5		
хлеб пшен.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
масло слив.		4	4			3,99	35,96		
масло растит		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
яйца		2	2				0,98	4,13	1,01
соль поваренная йодиров.		12	10,8	0,17					
лук репчатый			75,5						
масса полуфабриката		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
морковь									
огурцы порционные	80	80	55,8	0,42	0,06	1,14	6,6	5,58	
гороховое пюре	130	50	49,7	11,5	0,8		75,82	156,2	
горох лущен.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
масло сливочное									
компот из св яблок	200	30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56	№ 372
яблоки		12	12			11,97	45,48		
сахар									№ 1
хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45		№ 1
упл поддинг	100	100	100	40,653	24,306		118,487	862,58	83,015
15:15 кефир		2	2	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
сахар						1,99	7,58		
пирог с мясом, луком	80	80	80	6,18	0,66		41,4	198,6	
мука пшеничная		3	3				2,97	11,37	
сахар		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
масло сливочное		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
яйца		1	1						
соль поваренная йодиров.		1,25	1,25					98,1	
дрожжи		60	45	8,3	7,2		1,17	5,3	0,67
мясо говядины		15	12,6	0,18		0,9	0,18	9,6	
лук репчатый		6	6	0,17			2,37	26	0,65
сметана 15%		50	50	1,41	1,25			17,98	
молоко 2,5%		2	2			1,99			
масло растит									№ 399
чай с молоком	180	0,6	0,6				4,73	57	1,3
чай заварка	100	100	100	2,82	2,3		11,97	45,48	
молоко		12	12						№ 368
сахар				0,48	0,42		8,82	40,5	
яблоки	90	90	90	17,518	18,485		79,487	679,14	3,32

5 день

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	С	№ рецеп. № 168	
каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28	1,6	0,23	16,3	76	1,95		
рис		23	23	4,23	3,75	7,09	78			
молоко		150	150			4,99	18,95			
сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
масло сливочное		5	5						№ 394	
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						№ 39	
чай с молоком	180	0,6	0,6	2,82	2,5	4,75	52	1,3		
чай		100	100			11,97	45,48			
молоко		12	12							
сахар									№ 1	
бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	40	40	3,12	0,6	20	98		№ 6	
хлеб пшеничный		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 7	
масло сливочное		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16		
сыр		100	100	13,42	16,94	65,16	464,35	3,41	№ 308	
груша	60	51	48,45	0,56	0,107	1,94	11,14	12,1	№ 14	
салат из св помидоров		13	9,6	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48		
помидоры свежие		2,5	2,5		2,5		22,1			
лук репчатый		1	1							
масло растит										
соль поваренная йодиров.										
суп дом. лапша на мк/б	200	30	22	5,58	3,6	0,063	49,05			
мясо говядины		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13			
яица		25	25	2,5	0,28	17,25	82,75			
мука	90	100	72	2,4	0,2	0,98	58			
картофель 01 01		12	10	0,17	0,01	0,8	4,11	0,01		
лук репчатый		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
морковь		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83			
масло слив		1	1			1,99	17,98			
соль поваренная йодиров.		2	2						№ 137	
масло растит										
овощное рагу с мясом	200	100	85	1,8	0,1	4,7	27	28,8		
капуста белонок		50	40	0,57	0,032	2,88	19,6	1,5		
морковь с 01 01	90	100	72	2,4	0,2	11,8	58			
картофель с01 01	45	38	38	1,9	0,08	4,9	27,7			
зелен. горошек		15	12,6	0,21		1,14	5,17	1,6		
лук репчатый		4	4		3,99		35,96			
масло растит		70	52,5	13	8,4		114,5			
мясо говядины		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83			
масло сливочное		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6			
сметана 15 %		1,5	1,5						№ 376	
соль поваренная йодиров.	200	12	12	0,8	0,013	6,4	27	1,29		
комлот из куряти		12	12			11,97	45,48			
куряти									№ 1	
сахар		50	50	3,3	0,6	17,6	90,45		№ 1	
хлеб ржаной		30	30	2,34	0,7	15	71,5			
хлеб пшеничный				31,89	29,101	111,743	634,46	46,4		
сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	7	№ 12	
печенье	30	30	30	2,4	3	21	120,6			
пудинг из творога с ябл. смет с.	130		100	28	15,4	3,4	270	0,5		
творог		60	60	52,8	0,24	0,21	5,17	29,26	87,1	
яблоки свежие		8	8			7,98	30,52			
сахар		0,3	0,3	1,71	1,55	0,085	21,2			
яица		3	3		1,99		17,98			
масло растит		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
масло сливочное		0,01	0,01							
ванилин		5	5	0,51	0,055	1,44	16,7			
мука		1	1			0,16	8,03	0,015		
соль поваренная йодиров.		5	5	0,14	1				№ 394	
сметана 15 %										
чай с молоком	200	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	1,3	
молоко			12				11,97	45,48	№ 39	
сахар			0,6							
чай заварка						36,835	31,225	121,185	627,21	
Итого:						82	77	313	1946	174

6 день

	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								№ 168
	крупа ячневая		20	19,8	2	0,26	13,3	64,15		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток		2,4	2,4						№ 195
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,585	18,22	45,1	464,1	4,06	
завтрак	сок яблочный	100	115	115	0,57		10,47	43,7	2,3	№ 12
обед	салат из свеклы	60								
	свекла с 01.01		75	60	1,13	0,06	6,1	25,2	6	№ 33
	масло растит		4	4			3,99	35,96		
	суп карт с рыbn фрикад	200								№ 66
	картофель с 01.01		120	86	1,7	0,3	14	69		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		10	8	0,14		2,17	3,44	0,84	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	крупа пшеничная		10	9,9	1,15	0,13	15,26	31,28		
	рыба		80	46,4	16,8	3,25		68,21		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	зелень		2	1,68			0,035		0,64	
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	масло растит		3	3			1,99	17,98		
	ленивые голубцы	200								
	мясо говядины		80	60	11,16	9,6		130,8	18,88	
	лук репчатый		16	13	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	капуста		180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
	рис		20	19,8	1,4	1,4	14,14	66	1,4	
	масло слив		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	0,024	
	сметана 15%		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	компот из св.фруктов	200								№ 372
	яблоко		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95		№ 1
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
					38,069	28,395	106,37	767,06	28,82	
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги сладкие с песочком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	масло сливочн.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,14	8,025	0,015	
	масло растит		4	4			3,99	35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	дрожжи		1,25	1,25						
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
					14,655	14,32	76,833	485,46	2,615	
	Итого:				69	61	238	1756	55,4	

7 день

день 10	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	С	
завтрак	наша дружба вязкая с маслом	200/5								№ 168
№ рец.	крупа пшено		12	12	1,4	0,4	7,8	42		
168	крупа рис		12	12	0,84	0,1	8,5	39,6		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	какао с молоком	200								
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		5	5	1,5	1,5		21,12	0,16	№ 7
					15,99	18,81	67,6	496,51	4,06	
2 завтрак	мандарин	100	100	74	0,8	0,22	8,1	40	28,12	№ 368
обед	салат из моркови с яблоками	60								№ 38
	морковь с 01.01		107	48	0,78	0,048	4,16	16,32	2,4	
	яблоки		17	13	0,068	0,059	1,72	6,73	24,68	
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	масло растит.		3	3			2,99	26,97		
	Щи из свежей капусты на м/б	200								№ 67
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	Капуста свежая		130	104	1,87	0,5	4,9	28	22,1	
	картофель с 01.01		100	72	2,4	0,2	11,8	58		
	лук репчатый		14	10	0,17		0,99	4,13	1,01	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	масло слив.		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	крупа геркулес		10	10	1,1	0,62	3,13	30,5		
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	масло растит.		2	2		1,99		17,98		
	мясные котлеты	70								
	говядина		80	60	14,88	9,6		130,8		
	хлеб пшен.		12	12	1,04	0,18	6	29,4		
	молоко 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	сухари		7	7	0,61	0,11	3,92	22,12		
	лизо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,11		
	масса полуфабриката			87						
	лук репчатый		14	10	0,17		0,99	4,13	1,01	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	картоф пюре	100								№ 321
	картофель с 01.01		180	129,6	3,6	0,52	23,27	103,67	25,92	
	молоко 2,5%		40	40	1,12	1	1,89	20,8	0,52	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,048	19,83		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	томаты порционные	60	60	57	0,57	0,058	2,5	13,1	14,26	№ 376
	компот из с/фр	200								
	фрукты сушеные		12	12	0,62		6,6	28,08	0,352	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	30	3,3	0,6	17,6	90,5		№ 1
					39,769	26,87	111,6	820,71	93,69	
Уплат. под	15:15 сок	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4	№ 12
	печенье		30	30	2,4	3	21	120,6		
	лаком. творож. со ср. мол. см. соул	120								
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшен.		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочн. несол "крас"		5	5	0,04	3,63	0,13	35,05		
	лизо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок		8	8			7,98	30,32		
	сг. молоко 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	соль поваренная иодиров.		1,5	1,5						
	сметана 15%		11	11	0,3	1,65	0,32	17,65	0,03	
	масло растит		1	1		0,999		8,99		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	чай сл с лимоном	180								№ 393
	чай заварка		0,6	0,6				45,48		№ 39
	сахар		12	12			11,97	1,39	1,68	
	лимон		7	4,2	0,063	0,0042	0,17			
					25,843	20,8682	72,62	566,58	6,41	
	Итого:				82	65	262	1908	149	

9 день

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша манная с маслом	200/5								№ 168
№ рец.	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
168	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	какао с молоком	200								№ 197
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/5								№ 1
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 6
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 7
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 12
					15,81	18,51	64,8	480,51	4,06	№ 20
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38		№ 20
обед	салат из белок капусты	60								№ 57
	капуста белок с 01.01		75	60	1,1	0,48	2,82	16,2	21,6	
	масло растит		3	3			2,997	26,97		
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	Борщ на кв/б	200								№ 57
	свекла		80	64	0,96	0,06	5,76	26,9	4	
	капуста белок.свеж.		80	64	1,2	0,08	3	17,3	18	
	картофель с 01.01		100	72	1,44	0,34	11,7	57,6	14,5	
	морковь		17	13,6	0,2	0,014	0,96	4,63	0,68	
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	масло растит		5	5			4,995	44,95		
	масло сливочное		7	2			1,98	17,98		
	мясо		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	сметана 15%		7	7	0,2	1,4	0,21	11,24	0,21	
	том.пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	мясные котлеты	70			11,92	8,8	11,64	173		
	говядина		80	60	14,88	9,6		130,8		
	хлеб пшен.		12	12	1	0,12	6	29,4		
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
	бухари		8	8	1,1	0,2	4,48	25,28		
	яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	масло слив.		3	3	0,024	2,8	0,078	19,83		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	гречка ота с маслом	150								№ 376
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134		
	масло сливочное		2	2	0,16	1,45	0,102	13,22		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	компот из с/фр	200								№ 376
	фрукты сушеные		17	16,85	0,4		7,07	29	0,32	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
упл. полд.	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	0,4	№ 1
					50,774	42,256	115,932	1016,84	55,3	
15:15	кефир не жирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		№ 1
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	10	49		№ 1
	груше	100		90	0,4	0,3	8,6	37,8	4,5	№ 368
с 16 ч 15м	пирого печен. с кап. яйцом	80								
	мука пшеничная в/с		60	60	6,2	0,66	41,4	198,6		
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,4	26,9	0,65	
	масло сливочное		4	4	0,032	2,84	0,2	25,88		
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	капуста		60	30	0,6	0,04	1,42	8,1		
	дрожжи		1,25	1,25						
	сметана		5	5	0,14	1	0,15	24	0,015	
	соль поварен. йодиров.		2	2			1,998	17,98		
	масло растит		2	2						
	чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
	чай-заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
					22,812	16,848	106,19	678,73	8,315	
	итоги:				89	78	291	2194	57,9	

10 день

день	№	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	С	№ рец.
завтрак		суп молочный вермишелевый	200/5								№ 93
№ рец.		макаронные изделия		25	25	2,6	0,3	17	84		
93		молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
		сахар песок		5	5			4,99	18,95		
		масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
		соль поваренная иодиров.		1	1						
		кофейный напиток с молоком	180								№ 395
		кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
		сахар		15	15			14,8	56,8		
		молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
		Хлеб с маслом и сыром	40/5/6								№ 1
		хлеб пшеничный		40	40	1,12	0,6	30	98		№ 6
		масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 7
		сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	
						13,91	18,38	71,134	488,59	4,06	
2 завтрак		ягельсин	100	70		0,63	0,14	5,67	28		№ 368
обед		салат свекольный с чернослив	60								№ 28
		свекла		110	55,4	0,9	0,06	4,95	73	4,55	
		чернослив		5	4,6	0,14		2,9	12	0,54	
		масло растит		2	2			1,998	17,98		
		сахар		5	5			4,99	18,95		
		суп картоф. с мясн.фрикадель.	250								№ 82
		картофель с 01.01		100	77	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
		морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
		лук репчатый		18	13,6	0,22	0,01	1,44	6,6	0,52	
		масло растит		2	2			1,998	17,98		
		говядина		80	60	12,5	11,8		111		
		яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
		том пюре		2	2	0,1	0,4		1,98		
		соль поваренная иодиров.		1,5	1,5						
		рыбные котлеты	70								
		рыба		110	50,6	7	0,3		53		
		хлеб пшен.		12	12	1	0,18	6	29		
		молоко пастериз. 2,5%		17	17	0,48	0,49	0,8	8,84	0,22	
		яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
		масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
		соль поваренная иодиров.		1	1						
		лук репчатый		18	13,2	0,34		1,82	7,4	2,02	
		масло растит		3	3			2,997	26,97		
		морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
		огурцы порционные	60	35,8		0,48	0,02	1,14	6,6	5,58	
		перловая каша с маслом	150								
		крупа перловая		45	45	4,2	0,5	29,5	144		
		масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
		соль поваренная иодиров.		1,5	1,5						
		комлот из куряги	200								№ 376
		куряга		12	12	0,6	0,013	6,6	28	1,29	
		сахар		14	14			13,8	53		
		хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,5	17	99,5		№ 1
						35,683	28,441	91,441	808,63	38,46	
Уплотн. п		сок яблочный	100	100	100	0,5	0	9,1	58	3	№ 12
15:15		печенье	25	25	25	1,9	3	19	107		
		пудинг творож. с рисом, смет соус	150								
		творог полужирный		100	100	78	1,4	1,4	270	0,5	
		крупа рис		10	10	0,8	0,2	7	33		
		сахар		5	5			4,95	18,95		
		мука		5	5	0,5	0,055	2,3	12,23		
		яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,085	21,2		
		масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
		масло растит		4	4			3,996	35,96		
		ванилин		0,01	0,01						
		сметана 15%		10	10	0,28	2	0,31	16		
		соль поваренная иодиров.		1	1						
		хлеб пшеничный	30			3,34	0,7	15	73,6	0	
		кисель из плодово-ягод. конц.	200								№ 384
		кисель		15	15	0,09		13,9	54		
						36,145	31,031	75,295	717,26	2,5	
		Итого:				88	80	249	2052	39,73	