

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
«Нижнеякинский ДС»

Мамадышского  
муниципального района

А.Г.Шигапова

Приказ № 5 от «02» сентября 2024 г.



## Десятидневное меню

МБДОУ « Нижнеякинский детский сад»  
Мамадышского муниципального района РТ

№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
200	каша вязкая пшеница с маслом	200							
	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
				<b>6,555</b>	<b>8,54</b>	<b>25,075</b>		<b>203,95</b>	
200	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
				<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>		<b>95,1</b>	<b>1,95</b>
40/5/6	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	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
				<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>		<b>151,72</b>	
				<b>16,35</b>	<b>18,52</b>	<b>79,3</b>		<b>481,39</b>	
				<b>14,68</b>	<b>18,52</b>	<b>79,3</b>		<b>481,39</b>	
100	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
55	салат из моркови	55							
	морковь	70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6	
	сахар	2	2	0	0	1,978	7,58		
				<b>0,75</b>	<b>0,055</b>	<b>5,938</b>		<b>26,28</b>	<b>3,6</b>
200	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						
				<b>11,066</b>	<b>6,767</b>	<b>31,136</b>		<b>215,338</b>	<b>21,23</b>
200	капуста 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		
				<b>11,809</b>	<b>13,605</b>	<b>2,01</b>		<b>184,255</b>	
200	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		
				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>		<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
50	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
				<b>27,225</b>	<b>21,027</b>	<b>67,408</b>		<b>561,813</b>	<b>61,13</b>
100	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
70	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		
				<b>20,713</b>	<b>17,825</b>	<b>1,756</b>		<b>248,56</b>	<b>0,39</b>
100	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						
				<b>3,241</b>	<b>3,71</b>	<b>20,844</b>		<b>133,24</b>	<b>26,44</b>
40	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
200	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	
				<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>		<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
100	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
10	кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
				<b>25,905</b>	<b>23,215</b>	<b>41,623</b>		<b>478,93</b>	<b>36,53</b>
	<b>итого</b>				<b>53,13</b>	<b>44,242</b>	<b>109,031</b>	<b>1040,74</b>	<b>97,66</b>
					<b>82,025</b>	<b>71,257</b>	<b>186,854</b>	<b>1710,67</b>	

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная мол.с маслом	200/5							
№168	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 йодиров	1	1						
				<b>6,355</b>	<b>8,08</b>	<b>25,555</b>	<b>199,95</b>	<b>1,06</b>	
	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	
				<b>3,19</b>	<b>2,822</b>	<b>16,1895</b>	<b>100,815</b>	<b>1,75</b>	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр	6	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
					<b>14,57</b>	<b>17,152</b>	<b>77,8245</b>	<b>452,485</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
обед	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		
					<b>0,112</b>	<b>2,108</b>	<b>7,04</b>	<b>61,46</b>	<b>0</b>
	Борщи 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	0,34	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	0,174	0,9	0,183	9,63		
	томатное пюре	2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поваренная йодиров	1	1						
					<b>8,524</b>	<b>7,09</b>	<b>22,331</b>	<b>187,57</b>	<b>38,83</b>
	мясные котлеты	70			<b>11,92</b>	<b>8,8</b>	<b>11,64</b>	<b>173</b>	
	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 йодиров	1	1						
	лук репчатый	10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растительное	3	3			2,997	26,97		
					<b>27,415</b>	<b>23,261</b>	<b>22,117</b>	<b>498,45</b>	<b>1,4</b>
	гречнев.кашиа 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 йодиров	1	1						
					<b>5,05</b>	<b>2,97</b>	<b>24,316</b>	<b>148,99</b>	
	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	9,53		
					<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>	
№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		
				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					<b>39,48</b>	<b>32,502</b>	<b>56,003</b>	<b>679,17</b>	<b>39,43</b>
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар	2	2			1,99	7,58		
№401					<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
	хлеб пшеничный	20	20		<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	
					<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	
	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в с	50	50	5,665	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 йодиров	1	1						
	масло растит	3	3			2,997	26,97		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
					<b>12,804</b>	<b>14,432</b>	<b>43,13</b>	<b>363,89</b>	<b>0,68</b>
№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	
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого					<b>19,355</b>	<b>16,462</b>	<b>77,943</b>	<b>502,85</b>	
итого:					<b>82,555</b>	<b>69,686</b>	<b>273,5105</b>	<b>1972,185</b>	

день 3  
завтрак  
№395  
№1  
2  
обед

✓ 2

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	суп молочный	200/5								
	макаронные изделия		20	20	1,56	0,17	10,5	50,55		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар песок		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>5,815</b>	<b>8,05</b>	<b>22,575</b>	<b>184,9</b>	<b>1,06</b>	
№395	кофейный напиток с	200								
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		8	8			7,912	30,32		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>13,196</b>	<b>87,52</b>	<b>1,95</b>	
№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	
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>		
2	сок фруктовый	100	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42	
					<b>14,84</b>	<b>17,19</b>	<b>77,521</b>	<b>452,14</b>	<b>45,01</b>	
обед	салат из свеклы	55								
	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		
					<b>0,83</b>	<b>2,058</b>	<b>5,939</b>	<b>45,04</b>	<b>5,04</b>	
суп картофельный с	картофель	200	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						
						<b>8,973</b>	<b>11,23</b>	<b>18,94</b>	<b>221,91</b>	<b>18,71</b>
	рыбные котлеты	рыба горбуша	70	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		
						<b>18,837</b>	<b>11,547</b>	<b>9,554</b>	<b>216,11</b>	<b>1,23</b>
перловая каша с маслом		крупа перловая	130	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						
					<b>3,74</b>	<b>3,74</b>	<b>26,272</b>	<b>157,98</b>		
соус томатный	морковь	35	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		
					<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>		
№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		
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
хлеб ржаной		50	50	50	3,3	4,6	17	90,5		
					<b>3,3</b>	<b>4,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>0</b>	
хлеб пшеничный		20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>46,6</b>		
					<b>36,771</b>	<b>33,218</b>	<b>93,544</b>	<b>798,67</b>		
уплотн.	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	полдник									
пудинг	пудинг из творога с рисом	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		
						<b>19,11</b>	<b>20,197</b>	<b>10,959</b>	<b>305,16</b>	<b>0,5</b>
	кисель из плодова ягодного	кисель	200	20	20	0,15	0	34,7	135	
сахар			5	5		0	4,945	18,95		
					<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>39,645</b>	<b>153,95</b>		
фрукты свежие		100	100	100	0,63	0,14	5,67	28		
	кондит.изделие	10	10	10	2,22	3	22,86	127,8		
					<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>39,645</b>	<b>153,95</b>	<b>0</b>	
					<b>22,08</b>	<b>22,697</b>	<b>55,334</b>	<b>666,91</b>	<b>2,5</b>	
	итого				<b>73,691</b>	<b>73,105</b>	<b>226,399</b>	<b>1917,72</b>	<b>47,51</b>	

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>квашеная вишневая геркулесовая масса</b>	<b>200</b>							
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						
				<b>6,455</b>	<b>9,12</b>	<b>22,355</b>	<b>195,35</b>	<b>1,06</b>
<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
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	
				<b>3,19</b>	<b>2,822</b>	<b>16,1895</b>	<b>100,815</b>	<b>1,75</b>
<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
хлеб пшеничный	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	
				<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
				<b>14,67</b>	<b>18,192</b>	<b>74,6245</b>	<b>447,885</b>	
<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	100	100	0,5		9,1	38	1,1
				<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
<b>салат винегрет овощной</b>	<b>55</b>							
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		
морковь	11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
соль поварен. йодиров.	1	1						
				<b>1,217</b>	<b>2,136</b>	<b>6,48</b>	<b>49,94</b>	<b>3,6</b>
<b>салат из свеж. капусты на кур/б.со</b>	<b>200</b>							
картофель	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						
				<b>9,873</b>	<b>7,535</b>	<b>22,473</b>	<b>195,18</b>	<b>36,85</b>
<b>салат мясной</b>	<b>200</b>							
мясо говядина	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						
				<b>13,79</b>	<b>17,832</b>	<b>32,008</b>	<b>341,51</b>	<b>1,65</b>
<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
фрукты сушёные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
				1,72	0,26	9	46,6	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
				3,3	0,6	17	90,5	
				<b>30,2</b>	<b>28,363</b>	<b>98,285</b>	<b>769,17</b>	
				<b>27,263</b>	<b>25,967</b>	<b>82,805</b>	<b>672,63</b>	<b>74,8</b>
<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>	100	100	3	0,05	3,8	30	
сахар	2	2				1,99	7,58	
				<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
<b>ватрушки с повидлой</b>	<b>80</b>							
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						
				<b>13,726</b>	<b>13,142</b>	<b>53,669</b>	<b>454,07</b>	
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
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	
				<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
<b>Груша</b>	<b>100</b>	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4
				<b>64,127</b>	<b>61,447</b>	<b>250,6375</b>	<b>1847,195</b>	

день+А	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							
					<b>6,105</b>	<b>8,2199</b>	<b>25,775</b>	<b>201,47</b>	<b>1,06</b>	
№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		
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>	
№1	хлеб пшеничный с маслом и	40/5/6								
	хлеб пшеничный	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		
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>		
					<b>14,23</b>	<b>17,2199</b>	<b>77,029</b>	<b>448,29</b>		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	13,7	56	145	
					<b>0,5</b>	<b>0</b>		<b>56</b>		
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		
					<b>0,75</b>	<b>0,058</b>	<b>5,189</b>	<b>23,51</b>		
суп гороховый на кур.б.		200								
	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							
						<b>14,4368</b>	<b>6,747</b>	<b>29,654</b>	<b>235,7</b>	<b>18,83</b>
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			
					<b>12,774</b>	<b>18,289</b>	<b>38,91</b>	<b>299,94</b>	<b>24,03</b>	
№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			
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					<b>31,5608</b>	<b>25,694</b>	<b>102,077</b>	<b>695,09</b>		
упл. по длн	молоко кипя	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		
						<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
						<b>20,935</b>	<b>19,725</b>	<b>22,294</b>	<b>425,82</b>	<b>0,5</b>
№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		
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>	
	фрукты свежие	100	100	100						
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>	
					<b>25,306</b>	<b>23,605</b>	<b>36,547</b>	<b>532,95</b>	<b>3,8</b>	
	Итого:				<b>75,7728</b>	<b>72,0289</b>	<b>255,393</b>	<b>1940,06</b>		

день	№	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	крупы пшеничная	200/5	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						
		какао напиток с молоком	200				6,555	8,14	24,475	134,35	1,06
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715			
			10	10			9,89	37,9			
		молоко пастериз 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	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	
							13,57	17,97	31,54	386,885	
2 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		
обед №54	салат из капусты	капуста белокач.	55	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		
	свекольник на кур.б.со сметаной	200				0,99	2,053	3,579	36,62	3,6	
		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						
	гуляши из говядины	60				8,229	5,354	23,817	178,26	19,83	
		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			
макаронны отварные		130			11,475	11,011	5,366	166,01	1,53		
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 сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74			
	хлеб ржаной	50	50	50	0,3	0	11,324	45,44	36,3		
						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		
					2,82	2,5	4,73	52			
	рыба запечён.в омлете	рыба минтай	110	80	76	6,567	0,41		43,5	38,9	
		молоко пастериз 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	
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	0,4	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		
итого:						67,149	66,531	210,225	1755		

6

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>200/5</b>								
лишь гречневая молочная	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						
				<b>7,405</b>	<b>8,71</b>	<b>27,25</b>	<b>218,1</b>	<b>1,06</b>
<b>кофейный напиток с мо.</b> 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	
				<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>
<b>хлеб пшеничный с маслом</b> 40/5/6								
хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сахар	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
				<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
				<b>15,53</b>	<b>17,71</b>	<b>78,504</b>	<b>464,92</b>	
<b>лишь абрикосовый</b> 100								
лишь абрикосовый	100	100	0,58	0	4,8	64	4	
				<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>64</b>	
<b>лишь салат из моркови</b> 55								
морковь	70	55	1,6	0,08	8,55	35,95	8,56	
сахар	2	2			1,978	7,58		
				<b>1,6</b>	<b>2,058</b>	<b>8,55</b>	<b>43,53</b>	<b>8,56</b>
<b>Расквашник на м.к.б.со сме</b> 200								
картофель	80	64	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3	
лишь картофельная	10	9,9	0,93	0,11	6,6	32		
морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лишь репчатый	10	14	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
лишь соевые	15	13	0,1	0,013	0,208	1,69	0,8	
мясо говядины	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
лишь повarenная йодиров.	1	1						
масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растит	2	2		1,99		17,98		
сметана	6	6	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
				<b>7,603</b>	<b>8,316</b>	<b>23,724</b>	<b>198,04</b>	<b>19,645</b>
<b>суп-буль из мяса птицы</b> 70								
мясо курицы	70	52	8,2	6,7	5,5	115,2		
лишь пшени.	8	8	0,78	0,17	5,6	26,3		
масло слив.	1	1	0,03	2,55	0,091	23,27		
масло растит	4	4		3,99		35,96		
лишь	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
лишь повarenная йодиров.	1	1						
лишь репчатый	10	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01	
				<b>10,29</b>	<b>14,445</b>	<b>12,136</b>	<b>219,06</b>	<b>1,01</b>
<b>гарошковое пюре</b> 140								
лишь лушени	45	45	10,35	0,72	22,86	141		
лишь йодированная	1	1						
масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растит	2	2		1,998	0	17,98		
				<b>10,36</b>	<b>2,37</b>	<b>22,876</b>	<b>155,99</b>	<b>0</b>
<b>суп с томатный</b> 35								
морковь	10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
лишь 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		
				<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>	
<b>лишь компот из с/ф</b> 200								
лишь фрукты сушеные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
лишь сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
					<b>0,3</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
<b>лишь хлеб пшеничный</b> 20								
лишь пшеничный	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
				<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>46,6</b>	
<b>лишь хлеб ржаной</b> 50								
лишь ржаной	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45		
				<b>35,173</b>	<b>28,049</b>	<b>105,21</b>	<b>799,11</b>	<b>65,515</b>
<b>лишь кефир нежирный</b> 100								
лишь кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
лишь сахар	2	2			1,99	7,58		
					<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,88</b>	
<b>лишь пироги с мясом с луком</b> 80								
лишь мука пшеничная	50	50	6,18	0,66	41,4	200,4		
лишь сахар	2	2			1,978	7,58		
лишь масло сливочное	6	6	0,024	2,18	0,78	19,83		
лишь мясо	0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27		
лишь соль повarenная йодиров.	1	1						
лишь дрожжи	1,25	1,25						
лишь мясо говядины	45	33,6	6,51	5,6		76,3		
лишь лук репчатый	10	9	0,134		0,864	3,94	0,67	
лишь сметана	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
лишь молоко пастер 2,5%	20	20	1,13	1	1,89	20,8	0,65	
лишь масло растительное	3	3		2,997		26,97		
				<b>14,143</b>	<b>13,457</b>	<b>47,0733</b>	<b>366,39</b>	<b>1,335</b>
<b>лишь чай сладкий с молоком</b> 200								
лишь чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
лишь сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
лишь молоко пастериз 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
				<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
<b>лишь снежки фрукты</b> 100								
лишь фрукты	100	100	0,4	0,3	9,5	42		
				<b>15,147</b>	<b>69,3963</b>	<b>498,12</b>	<b>2,635</b>	
				<b>0,4</b>	<b>15,197</b>	<b>75,1863</b>	<b>535,7</b>	
<b>Итого:</b>				<b>35,753</b>	<b>43,196</b>	<b>259,155</b>	<b>1957,9</b>	<b>68,15</b>





наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>каша вязкая ячневая с маслом</b>	<b>200/5</b>							
крупа ячневая		20	20	2	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	
				<b>6,255</b>	<b>8,14</b>	<b>25,375</b>	<b>198,5</b>	<b>1,06</b>
<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
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
				<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>
<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
сыр	6	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
				<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
<b>сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>		<b>10,47</b>	<b>43,7</b>	<b>2,3</b>
				<b>14,95</b>	<b>17,14</b>	<b>87,099</b>	<b>489,02</b>	<b>5,31</b>
<b>салат из моркови</b>	<b>55</b>							
морковь	70	55	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6
сахар	2	2	2	0	0	1,978	7,58	
				<b>0,75</b>	<b>0,058</b>	<b>6,178</b>	<b>27,3</b>	<b>3,6</b>
				<b>1,13</b>	<b>0,058</b>	<b>6,178</b>	<b>27,3</b>	<b>3,6</b>
<b>суп картофельный с рыбными</b>	<b>200</b>							
картофель	90	75	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28
морковь	10	9	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый	10	9	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
крупа пшеничная	5	5	5	1,15	0,13	15,26	31,28	
яйцо	0,2	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
рыба минтай	80	55	55	16,8	3,85	0,275	80,85	
масло сливочное	1	1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
зелень	2	1,68	1,68			0,035		0,64
соль поваренная йодиров.	1,5	1,5	1,5					
масло растительное	3	3	3	0	2,997	0	26,97	
				<b>17,113</b>	<b>10,095</b>	<b>34,559</b>	<b>260,58</b>	<b>19,45</b>
<b>ленивые голубцы</b>	<b>200</b>							
мясо говядины	45	33,6	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88
морковь	10	9	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый	10	9	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
капуста	120	100	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
рис	15	15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
масло сливочное	4	4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
сметана	6	6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
масло растит.	4	4	4	0	3,996	0	35,96	
томатн.пюре	6	6	6	0,288		1,14	5,94	
соль поваренная йодиров.	1,5	1,5	1,5					
				<b>11,705</b>	<b>12,803</b>	<b>30,584</b>	<b>215,464</b>	<b>21,974</b>
<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
фрукты сушёные	11	9,8	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
сахар	6	6	6	0	0	5,934	22,74	
				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,95</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3,48</b>	<b>0,6</b>	<b>15,48</b>	<b>83,6</b>	
				<b>6,78</b>	<b>1,2</b>	<b>33,08</b>	<b>174,55</b>	<b>0</b>
				<b>37,028</b>	<b>24,156</b>	<b>115,725</b>	<b>723,334</b>	<b>81,324</b>
<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>3,8</b>	<b>30</b>	
сахар	2	2	2			1,99	7,58	
				<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
<b>Булочки сдобные</b>	<b>80</b>							
мука пшеничная	50	50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
масло сливочная	6	6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
сахар	1	1	1			0,989	3,79	
сметана	5	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
масло растит	4	4	4		3,99		35,96	
яйцо	0,2	0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
дрожжи	1,25	1,25	1,25					
молоко пастериз.2,5%	25	25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
соль поваренная йодиров.	1	1	1					
<b>яйцо отварное</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>	
				<b>7,28</b>	<b>10,495</b>	<b>43,9503</b>	<b>292,32</b>	<b>0,665</b>
<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
чай-заварка	0,6	0,6	0,6	0	0	0	0	
сахар	7	7	7	0	0	6,923	26,53	
молоко пастериз.2,5%	55	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
				<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
				<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
				<b>12,231</b>	<b>12,225</b>	<b>66,7733</b>	<b>419,45</b>	
				<b>64,209</b>	<b>53,521</b>	<b>269,5973</b>	<b>1631,804</b>	

день 10	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Ж	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша мол.пшено-рисов.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						
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>6,105</b>	<b>8,2199</b>	<b>25,775</b>	<b>201,47</b>	<b>1,06</b>
	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	
<b>№1</b>	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>			<b>3,19</b>	<b>2,822</b>	<b>16,1895</b>	<b>100,815</b>	<b>1,75</b>
	хлеб пшеничный	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
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1
					<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
				<b>14,82</b>	<b>17,2919</b>	<b>87,1445</b>	<b>492,005</b>	<b>3,91</b>	
обед	салат из свеклы	55							
	свекла	70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растит.	1	1						
					<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>4,95</b>	<b>23</b>	
	<b>щи на м.б.со сметаной</b>	<b>200</b>							
	мясо говядина	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	капуста свежая	80	63	1,93	0,085	3,995	22,95	22,3	
	картофель	80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	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 сливочное	1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана	6	6	0,42	0,72	0,15	8		
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	соль йодированное	1	1						
					<b>3,133</b>	<b>5,78</b>	<b>13,766</b>	<b>116,32</b>	<b>18,83</b>
	<b>мясные котлеты</b>	<b>70</b>							
	говядина	70	59	12,8	11		150		
	хлеб пшеничный	10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
	молоко иодированное 2,5%	10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	масло растит.	4	4						
	сухари	7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
	яйцо	0,15	0,15	1,11	1	0,058	12,6		
	лук репчатый	10	9	0,174	0	1,116	5,08	1,01	
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					<b>16,154</b>	<b>12,67</b>	<b>10,524</b>	<b>215,19</b>	<b>1,21</b>
	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>							
	картофель	140	130	3,6	0,52	23,27	103,67	5,9	
	молоко пастер 2,5%	20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	масло сливочное	4	4	0,024	2,18	0,048	19,83		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					<b>4,604</b>	<b>3,57</b>	<b>24,968</b>	<b>141,6</b>	<b>6,42</b>
	<b>суп томатный</b>	<b>35</b>							
	морковь	10	9	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый	10	9	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		
					<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>	
№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		
	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	11,324	45,44	36,3	
					<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,5</b>	
					<b>27,491</b>	<b>22,62</b>	<b>78,182</b>	<b>609,05</b>	<b>62,76</b>
усл полдн	молоко кнп.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4
					<b>4,23</b>	<b>3,75</b>	<b>7,095</b>	<b>78</b>	
	<b>вареники ленивые</b>	<b>150</b>							
	творог полужирный	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная	19	19	0,51	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочное	6	6	0,04	4,95	0,048	44,88		
	яйцо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок	2	2			1,978	7,58		
	масло растит	3	3		2,997		26,97		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	сухари	5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
	сметана	5	5	0,28	2	0,33	20,6	0,03	
					<b>19,85</b>	<b>20,657</b>	<b>10,671</b>	<b>311,56</b>	<b>0,53</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
	<b>чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар	8	8	0	0	7,912	30,32		
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,912</b>	<b>30,32</b>	
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	
	<b>кондит.изделие</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,625</b>	<b>4,13</b>	<b>26,04</b>	<b>152,6</b>	
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,824</b>	<b>60,64</b>	<b>0</b>
<b>итого</b>					<b>27,52</b>	<b>24,927</b>	<b>81,59</b>	<b>543,4</b>	<b>4,43</b>
					<b>69,831</b>	<b>64,8389</b>	<b>216,9165</b>	<b>1644,455</b>	<b>71,2</b>

Всего подучено, роздано, проинструктовано и  
скреплено листов

*12 (двенадцать)*

Заведующий \_\_\_\_\_ Шигапова А.Г.

