

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Суньский детский сад»

Мамадышского
Муниципального района

Г.Р.Мухаметханова

Приказ № 27 «02» сентября 2024 г.



Примерное десятидневное меню
МБДОУ « Суньский детский сад»
Мамадышского муниципального района РТ

№ п/п	наименование блюд	кол-во								
			брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
25	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	
					6,555	8,54	25,075	203,95		
25	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	
	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		
25	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
25	салат из моркови	55								
	морковь	70	55		0,75	0,055	3,96	18,7	3,6	
	сахар	2	2		0		1,978	7,58		
					0,75	0,055	5,938	26,28	3,6	
25	суп вермишелевый на курб	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	
25	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		
					11,809	13,605	2,01	184,255		
25	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	0,6	17	90,5		
					27,225	21,027	67,408	561,813	61,13	
25	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52		
25	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	
25	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		
25	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 блюда	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						
					6,355	8,08	25,555	199,95	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
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	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	
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,57	17,152	77,8245	452,485	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
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		
					0,5	2,108	7,04	61,46	0
	Борщ 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						
					8,534	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	
	сахари	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		
					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 йодиров.	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		0,945	4,3		
	том паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,33		
					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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					39,48	32,502	56,003	679,17	39,43
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар	2	2			1,99	7,58		
№401	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	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		
					12,804	14,432	43,13	363,89	0,68
№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	
итого									
					19,355	16,462	77,943	502,85	
итого:					82,555	69,686	273,5105	1972,185	

№ п/п	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
№372	суп молочный	200/5	20	20	1,56	0,17	10,5	50,55		
	макаронные изделия		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз.2,5%		5	5			4,945	18,95		
	сахар песок		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		1	1						
					5,815	8,05	22,575	184,9	1,06	
№395	кофейный напиток с сахаром	200	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	
					3,1	2,75	13,196	87,52	1,95	
№1	хлеб пшеничный с маслом	40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	хлеб пшеничный		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
	сыр				5,025	6,25	36,08	151,72		
2	сок фруктовый	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42		
					14,84	17,19	77,521	452,14	45,01	
№372	салат из свеклы	55	70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04	
	свекла		2	2		1,998		17,98		
	масло растит		1	1			0,989	3,79		
	сахар				0,83	2,058	5,939	45,04	5,04	
	суп картофельный с картофелем	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			
		1,5	1,5							
					8,973	11,23	18,94	221,91	18,71	
№372	рыбные котлеты	70	80	76	15,96	5,32	0,38	111,72		
	рыба горбуша		10	10	1,03	0,11	6,9	33,1		
	хлеб пшен.		17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22	
	молоко пастериз.2,5%		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	яйцо		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло слив.		1,5	1,5						
	соль поваренная йодиров.		10	15,5	0,217	0	1,395	6,36	1,01	
	лук репчатый		3	3		2,997		26,97		
	масло растительное				18,837	11,547	9,554	216,11	1,23	
№372	перловая каша с маслом	130	40	40	3,72	0,44	26,24	128		
	крупа перловая		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	масло сливочное		1	1						
	соль поваренная йодиров.				3,74	3,74	26,272	157,98		
№372	соус томатный	35	12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	морковь		12	10,5	0,147		0,945	4,3		
	лук репчатый		4	4	0,2		0,76	3,96		
	том паста		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
	мука				0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф	200	11	9,8	0,3	0	5,30	22,7	36,3	
	фрукты сушеные		6	6	0	0	5,934	22,74		
	сахар				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
№372	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		
					36,771	33,218	93,544	798,67		
№372	уплотн. подник	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	пудинг из творога с рисом	120	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	творог полужирный		5	5	0,35	0,05	3,535	16,5		
	крупа рис		5	5	0	0	4,945	18,95		
	сахар		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	яйцо		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	масло сливочное		3	3		2,997		26,97		
	масло растит		11	11	0,32	1,65	0,336	17,66		
						19,11	20,197	10,959	305,16	0,5
	кнесь из плодова ягодного	200	20	20	0,15	0	34,7	135		
	кнесь		5	5		0	4,945	18,95		
	сахар				0,15	0	39,645	153,95		
	фрукты свежие	100	100	100	0,63	0,14	5,67	28		
	кондит.изделие	10	10	10	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		

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
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
чай напиток с молоком	200							
чай 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
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	
				5,025	6,25	36,08	151,72	
				14,67	18,192	74,6245	447,885	
сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
				0,5		9,1	38	1,1
салат 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		
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
щи из свеж. капусты на кур/б.со	200							
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						
				9,873	7,535	22,473	195,18	36,85
плов мясной	200							
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						
				13,79	17,832	32,008	341,51	1,65
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	
хлеб ржаной	50	50	50	1,72	0,26	9	46,6	
				3,3	0,6	17	90,5	
				3,3	0,6	17	90,5	
				30,2	28,363	98,285	769,17	
				27,263	25,967	82,805	672,63	74,8
кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
сахар	2	2			1,99	7,58		
				3	0,05	5,79	37,58	
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		
яицо	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	
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+А	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтра	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупя пшено	10	10		1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупя 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						
№395	кофейный напиток с молоком	200			6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06
	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	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр	6	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 завтра	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	
					0,75	0,058	5,189	23,51	
	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							
				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 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	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
	лякомля творо.со стуч.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	
	стуч.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				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	

день б	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5							
	крупа 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					
	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		
сахар		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 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед №54	салат из капусты	55			0,5	0	9,1	38	
	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	
	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					
	гуляш 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 пшенич 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		
макароны 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 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	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
	рыба запечён.в омлете	110			2,82	2,5	4,73	52	
	рыба минтай		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		

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
пицца греческая молочная	200/5							
сыр греческая	25	25		3,15	0,83	15,175	83,75	
масло застывшее 2,5%	150	150		4,23	3,75	7,09	78	1,06
сыр	5	5				4,945	18,95	
масло сливочное	5	5		0,025	4,13	0,04	37,4	
соль йодированная	1	1						
кефирный напиток с мол 200				7,405	8,71	27,25	218,1	1,06
кефирный напиток	2,4	2,4				0,084		
сыр	10	10				9,89	37,9	
масло 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
хлеб пшеничный с маслом 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
				5,025	6,25	36,08	151,72	
				15,53	17,71	78,504	464,92	
салат абрикосовый 100								
салат абрикосовый	100	100		0,58	0	4,8	64	4
				0,58	0	4,8	64	
салат из моркови 55								
морковь	70	55		1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
сыр	2	2			1,978		7,58	
				1,6	2,058	8,55	43,53	8,56
Рисовый пудинг на м.к.б.со сме 200								
рисовый пудинг	80	64		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
морковь	10	9,9		0,93	0,11	6,6	32	
масло	10	13		0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
сыр реччатый	10	14		0,134	0	0,864	3,94	1,01
пшеница соевые	15	13		0,1	0,013	0,208	1,69	0,8
масло говядины	20	12,5		3,72	3,2	0	43,6	
соль поваренная йодированная	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
				7,603	8,316	23,724	198,04	19,645
суп из мяса птицы 70								
мясо курицы	70	52		8,2	6,7	5,5	115,2	
хлеб пшеничный	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	
сыр	0,2	0,2		1,143	1,035	0,063	14,13	
соль поваренная йодированная	1	1						
сыр реччатый	10	9,8		0,137	0	0,882	4	1,01
				10,29	14,445	12,136	219,06	1,01
горячее пюре 140								
пюре пшеничный	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
салат томатный 35								
морковь	10	10,3		0,134	0,01	0,74	3,5	
сыр реччатый	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	
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								
хлеб пшеничный	20	20		1,72	0,26	9	46,6	
хлеб ржаной 50								
хлеб ржаной	50	50		3,3	0,6	17,6	90,45	
				35,173	28,049	105,21	799,11	65,515
кефир нежирный 100								
кефир нежирный	100	100		3	0,05	3,8	30	
сахар	2	2				1,99	7,58	
				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	
сыр	2	2			1,978		7,58	
масло сливочное	6	6		0,024	2,18	0,78	19,83	
сыр	0,2	0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
соль поваренная йодированная	1	1						
дрожжи	1,25	1,25						
масло говядины	45	33,6		6,51	5,6		76,3	
сыр реччатый	10	9		0,134	1	0,864	3,94	0,67
сметана	5	5		0,14		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
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	45,13	1,3
свежие фрукты 100								
свежие фрукты	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:				35,783	43,196	259,155	1957,9	68,15

день8	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28					
	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					
					5,655	8,078	26,295	199,69	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
№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	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		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					
					17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
№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	17,6	90,45	
					31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
упл 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	
	мука		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

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
каша вязкая ячневая с маслом	200/5							
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	
				6,255	8,14	25,375	198,5	1,06
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
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
				5,025	6,25	36,08	151,72	
сок яблочный	100	100	100	0,57		10,47	43,7	2,3
				14,95	17,14	87,099	489,02	5,31
салат из моркови	55							
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		1,143	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
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	17,6	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
кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
сахар	2	2				1,99	7,58	
				3	0,05	5,79	37,58	
Булочки слоные	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
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	

день 10	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Ж	Ж	У	ккал	С
завтрак	каша моль.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		
	сахар	5	5			4,945	18,95		1,06
	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
	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	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		211,2		0,16
				5,025	6,25	36,08	151,72		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	1,1
					14,82	17,2919	87,1445	492,005	3,91
обед	салат из свеклы	55							
	свекла	70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растит.	1	1						
				0,9	0,06	4,95	23		
	щи на м.б.со сметаной	200							
	мясо говядина	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	капуста свежая	80	63	1,53	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	0,2	0,15	8		
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	соль йодированное	1	1						
				3,133	5,78	13,766	116,32	18,83	
	мясные котлеты	70							
	говядина	70	59	12,8	11		150		
	хлеб пшеничный	10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
	молоко йодированное 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		
	яичо	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						
				16,154	12,67	10,524	215,19	1,21	
	картофельное пюре	130							
	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						
				4,604	3,57	24,968	141,6	6,42	
	соус томатный	35							
	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		
				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			5,934	22,74		
				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					3,3	0,6	17,6	90,5	
упл полдн	молоко кип.	100	100	100	27,491	22,62	78,182	609,05	62,76
					4,23	3,75	7,095	78	4
					4,23	3,75	7,095	78	
	вареники ленивые	150							
	творог полужирный	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная	19	19	0,31	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочное	6	6	0,04	4,95	0,048	44,88		
	яичо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок	2	2				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	0,32	20,6	0,03	
				19,85	20,657	10,671	311,56	0,53	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	чай сладкий	200							
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар	8	8	0	0	7,912	30,32		
						0	7,912	30,32	
	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	
					0	0	15,824	60,64	0
итого					27,52	24,927	51,59	543,4	4,53
					69,831	64,8389	216,9165	1644,455	71,2

