

Согласовано:
Начальник МКУ «Отдела образования»
исполнительного комитета
Мари-Элского муниципального района
И.А. Габдрахманов



Примерное десятидневное меню

**Для организации питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях**

| день | наименование блюда | кол-во | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | С |
|--|---|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| день 1 завтрак №168 | 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. молоко пастериз. 2,5% | | 1 150 | 1 150 | 4,23 6,555 | 3,75 8,54 | 7,09 25,075 | 78 203,95 | 1,06 |
| №395 | кофейный напиток с молоком | 200 | | | | | | | |
| | кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | 0,084 | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | 9,89 | 37,9 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 110 | 110 | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,95 |
| | | | | | 3,1 | 2,75 | 15,174 | 95,1 | 1,95 |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/6 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | сыр | | 6 | 6 | 1,56 | 1,6 | | 21,12 | 0,16 |
| | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| | | | | 16,35 | 18,52 | 79,3 | 481,39 | | |
| | | | | 14,68 | 18,52 | 79,3 | 481,39 | | |
| 2 завтрак | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 1,1 |
| обед №54 | 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 | |
| | | | | | 0,75 | 0,055 | 5,938 | 26,28 | 3,6 |
| №233 | суп вермишелевый на кур/б | 200 | | | | | | | |
| | мясо курицы | | 20 | 17,5 | 4,72 | 0,38 | 0,08 | 22,6 | |
| | морковь | | 10 | 12 | 0,156 | 0,012 | 0,86 | 4,08 | 0,52 |
| | лук репчатый | | 10 | 9,8 | 0,14 | | 0,9 | 4,018 | 1,01 |
| | вермишель | | 15 | 15 | 2,6 | 0,28 | 17,43 | 84,3 | |
| | картофель | | 90 | 78 | 1,44 | 0,288 | 11,74 | 57,6 | 17,3 |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,016 | 14,99 | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | 2,997 | | 26,97 | |
| | зелень | | 2 | 2 | 2 | 1,16 | 0,11 | 0,78 | 2,4 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 | 1 | | | | | |
| | | | | | | 11,066 | 6,767 | 31,136 | 215,338 |
| №336 | 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 | 184,258 | |
| №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 | |
| | | | | | 27,225 | 21,027 | 67,408 | 561,813 | 61,13 |
| уплот. №249 | молоко кип. | 100 | 100 | 100 | 2,82 | 2,5 | 4,73 | 52 | |
| | суфле из рыбы | 70 | | | | | | | |
| | рыба горбуша | | 80 | 72 | 15,96 | 5,32 | 0,38 | 111,72 | |
| | яйцо | | 0,7 | 0,7 | 4 | 3,63 | 0,223 | 49,46 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 20 | 20 | 0,564 | 0,5 | 0,946 | 10,4 | 0,39 |
| | масло растит | | 5 | 5 | | 4,995 | | 44,95 | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | 0,015 | 2,48 | 0,024 | 22,4 | |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 | 1 | | | | | |
| | сметана | | 6 | 6 | 0,174 | 0,9 | 0,183 | 9,63 | |
| | | | | | 20,713 | 17,825 | 1,756 | 248,56 | 0,39 |
| №321 | картофельное пюре | 100 | | | | | | | |
| | картофель | | 120 | 100 | 2,38 | 0,48 | 19,4 | 95,2 | 25,92 |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 30 | 30 | 0,846 | 0,75 | 1,42 | 15,6 | 0,52 |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | 0,015 | 2,48 | 0,024 | 22,44 | |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 | 1 | | | | | |
| | | | | | 3,241 | 3,71 | 20,844 | 133,24 | 26,44 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | | | | | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| №394 | чай сладкий с молоком | 200 | | | | | | | |
| | чай-заварка | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,923 | 26,53 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 55 | 55 | 1,551 | 1,38 | 2,6 | 28,6 | 1,3 |
| | | | | | 1,551 | 1,38 | 9,523 | 55,13 | 1,3 |
| | фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 8,4 |
| | кондит. изделие | 10 | 10 | 10 | 2,59 | 3,5 | 26,7 | 149 | |
| | | | | | 25,905 | 23,215 | 41,623 | 478,93 | 36,53 |
| | итого | | | | 53,13 | 44,242 | 109,031 | 1040,74 | 97,66 |
| | | | | | 82,025 | 71,257 | 186,854 | 1710,67 | |

| день 2 | наименование 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 | | | | | | |
| | какао напиток с молоком | 200 | | | 6,355 | 8,08 | 25,555 | 199,95 | 1,06 |
| | какао порошок | 1,5 | 1,5 | | 0,09 | 0,072 | 1,0995 | 5,715 | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | 9,89 | 37,9 | |
| | молоко пастериз 2,5% | 110 | 110 | | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 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 | 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 | |
| | | | | | 2,75 | 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 | | | | | | |
| | | | | | 8,524 | 7,09 | 22,331 | 187,57 | 38,03 |
| | мясные котлеты | 70 | | | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | |
| | говядина | 70 | 64,2 | | 11,94 | 10,27 | | 139,96 | |
| | хлеб пшен. | 10 | 10 | | 0,86 | 0,13 | 4,5 | 23,3 | |
| | молоко пастериз 2,5% | 15 | 15 | | 0,42 | 0,38 | 0,71 | 7,8 | 0,39 |
| | сухари | 7 | 7 | | 0,924 | 0,161 | 3,92 | 22,12 | |
| | яйцо | 0,2 | 0,2 | | 1,14 | 1,04 | 0,063 | 14,13 | |
| | масло сливочное | 3 | 3 | | 0,015 | 2,48 | 0,024 | 22,4 | |
| | соль поваренная 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 | 9,93 | |
| | | | | | 0,791 | 0,043 | 4,515 | 21,69 | |
| №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 |
| №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 | | 3 | 0,05 | 5,79 | 37,58 | |
| | | | | | 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 |

| день 4 | наименование блюд | кол-во | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | С | |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------|--------|-------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
| завтрак | каша вязкая геркулесовая с маслом | 200 | | | | | | | | |
| | крупы геркулес | | 20 | 20 | 2,2 | 1,24 | 10,28 | 61 | | |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 150 | 150 | 4,23 | 3,75 | 7,09 | 78 | 1,06 | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | 4,945 | 18,95 | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | 6,455 | 9,12 | 22,355 | 195,35 | 1,06 |
| | какао напиток с молоком | 200 | | | | | | | | |
| | какао порошок | | 1,5 | 1,5 | 0,09 | 0,072 | 1,0995 | 5,715 | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | 9,89 | 37,9 | | |
| молоко пастериз. 2,5% | | 110 | 110 | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,75 | | |
| | | | | | 3,19 | 2,822 | 16,1895 | 100,815 | 1,75 | |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/6 | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | сыр | | 6 | 6 | 1,56 | 1,6 | | 21,12 | 0,16 | |
| | | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| | | | | | 14,67 | 18,192 | 74,6245 | 447,885 | | |
| 2 завтрак | сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 1,1 | |
| | | | | | 0,5 | | 9,1 | 38 | 1,1 | |
| обед | винегрет овощной | 55 | | | | | | | | |
| | огурцы консервир. | | 15 | 12 | 0,4 | 0,054 | 1,03 | 5,94 | | |
| | масло растительн. | | 2 | 2 | | | 1,998 | 17,98 | | |
| | свекла | | 15 | 12 | 0,225 | 0,015 | 1,35 | 6,3 | | |
| | картофель | | 20 | 15 | 0,26 | 0,052 | 2,12 | 10,4 | | |
| | лук репчатый | | 11 | 9 | 0,112 | | 0,72 | 3,28 | | |
| №54 | 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 | |
| №372 | 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 |
| | №372 | 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 | |
| крупы 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 |
| №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 | |
| №372 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,72 | 0,26 | 9 | 46,6 | | |
| | | | | | 1,72 | 0,26 | 9 | 46,6 | | |
| | хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | | |
| | | | | | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | | |
| | | | | | | 30,2 | 28,363 | 98,285 | 769,17 | |
| упл полд. | | | | | 27,263 | 25,967 | 82,805 | 672,63 | 74,8 | |
| | 15:15 кефир нежирный | 100 | 100 | 100 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | |
| №401 | сахар | | 2 | 2 | | | 1,99 | 7,58 | | |
| | | | | | 3 | 0,05 | 5,79 | 37,58 | | |
| №401 | ватрушки с повидлой | 80 | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 50 | 50 | 6,2 | 0,66 | 0,12 | 200,4 | | |
| | сахар | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,989 | 3,79 | | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,98 | | |
| | яйцо | | 0,2 | 0,2 | 1,143 | 1,035 | 0,063 | 14,13 | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | дрожжи | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | повидло | | 25 | 25 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 150 | 0,09 | |
| | сметана | | 5 | 5 | 0,145 | 0,75 | 0,153 | 8 | 0,015 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | | 15 | 15 | 1,128 | 1 | 1,892 | 20,8 | 0,65 | |
| | масло растит | | 3 | 3 | | | 2,997 | 26,97 | | |
| | соль повар. йодирован. | | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | 13,726 | 13,142 | 53,669 | 454,07 | |
| | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| №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 | |
| Груша | | 100 | 100 | 100 | 0,48 | 0,32 | 10,97 | 45,36 | 5,4 | |
| | | | | | 64,127 | 61,447 | 250,6375 | 1847,195 | | |

| день | наименование блюда | кол-во | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | С |
|-----------|------------------------------|--------|--------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| завтрак | каша дружба вязкая с маслом | 200/5 | | | | | | | |
| | крупа пшено | 10 | 10 | | 1,15 | 0,33 | 6,58 | 34,45 | |
| | крупа рис | 10 | 10 | | 0,7 | 0,0099 | 7,12 | 32,67 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 150 | 150 | | 4,23 | 3,75 | 7,09 | 78 | 1,06 |
| | сахар | 5 | 5 | | | | 4,945 | 18,95 | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | соль поваренная йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | 6,105 | 8,2199 | 25,775 | 201,47 | 1,06 |
| №395 | кофейный напиток с молоком | 200 | | | | | | | |
| | кофейный напиток | 2,4 | 2,4 | | | | 0,084 | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | 9,89 | 37,9 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 110 | 110 | | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,95 |
| | | | | | 3,1 | 2,75 | 15,174 | 95,1 | 1,95 |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и | 40/5/6 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | сыр | 6 | 6 | | 1,56 | 1,6 | | 21,12 | 0,16 |
| | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 14,23 | 17,2199 | 77,029 | 448,29 | |
| 2 завтрак | сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 13,7 | 56 | 145 |
| | | | | | 0,5 | 0 | 13,7 | 56 | |
| обед | салат морковный | 55 | | | | | | | |
| | морковь | 70 | 55 | | 0,75 | 0,058 | 4,2 | 19,72 | 7,36 |
| | сахар | 1 | 1 | | | | 0,989 | 3,79 | 2,41 |
| | | | | | 0,75 | 0,058 | 5,189 | 23,51 | |
| | | | | | 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 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 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 31,5608 | 25,694 | 102,077 | 695,09 | |
| | | | | | | | | | |
| упл. по | молоко кип | 100 | 100 | 100 | 2,82 | 2,5 | 4,73 | 52 | 2 |
| для | лакомка твор.со сгущ.молоком | 120 | | | | | | | |
| | творог | 100 | 100 | | 16,7 | 9 | 2 | 159 | 0,5 |
| | мука | 5 | 5 | | 0,52 | 0,05 | 9,41 | 16,7 | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | 1,978 | 7,58 | |
| | яйцо | 0,4 | 0,4 | | 2,29 | 2,07 | 0,13 | 28,3 | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | сметана | 11 | 11 | | 0,32 | 1,21 | 0,336 | 17,66 | |
| | масло растит | 4 | 4 | | | 1,99 | | 17,98 | |
| | сгущ.молоко | 15 | 15 | | 1,08 | 1,275 | 8,4 | 48 | |
| | соль поваренная йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | | | | | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | | | | | 20,935 | 19,725 | 22,294 | 425,82 | 0,5 |
| №394 | чай сладкий с молоком | 200 | | | | | | | |
| | чай-заварка | 0,6 | 0,6 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | 7 | 7 | | 0 | 0 | 6,923 | 26,53 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 55 | 55 | | 1,551 | 1,38 | 2,6 | 28,6 | 1,3 |
| | | | | | 1,551 | 1,38 | 9,523 | 55,13 | 1,3 |
| | фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | | | | | |
| | кондит.изделие | 10 | 10 | 10 | 2,625 | 4,13 | 26,04 | 152,6 | |
| | | | | | 1,551 | 1,38 | 9,523 | 55,13 | 1,3 |
| | | | | | 25,306 | 23,605 | 36,547 | 532,95 | 3,8 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 75,7728 | 72,0289 | 255,393 | 1940,06 | |

| 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 | | | | | | |
| | | | | | | 6,555 | 8,14 | 24,475 | 134,35 | 1,06 |
| | какао напиток с молоком | 200 | | | | | | | | |
| | какао порошок | | 1,5 | 1,5 | 0,09 | 0,072 | 1,0995 | 5,715 | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | 9,89 | 37,9 | | |
| молоко пастериз. 2,5% | | 110 | 110 | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,75 | | |
| | | | | | 3,19 | 2,822 | 16,1895 | 100,815 | 1,75 | |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/6 | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | сыр | | 6 | 6 | 1,56 | 1,6 | | 21,12 | 0,16 | |
| | | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| | | | | | 13,57 | 17,97 | 31,54 | 386,885 | | |
| 2 завтра | 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 | 55 | | | | | | | | |
| | капуста белокач. | | 70 | 55 | 0,99 | 0,055 | 2,59 | 14,85 | 3,6 | |
| | масло растительн. | | 2 | 2 | | 1,998 | | 17,98 | | |
| | сахар | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,989 | 3,79 | | |
| | | | | | | 0,99 | 2,053 | 3,579 | 36,62 | 3,6 |
| | свеклольник на кур.б.со сметаной | 200 | | | | | | | | |
| | свекла | | 60 | 54 | 1,28 | 0,085 | 7,65 | 35,7 | 6,8 | |
| | картофель | | 80 | 64 | 1,68 | 0,336 | 13,692 | 67,2 | 11,5 | |
| | морковь | | 10 | 13 | 0,169 | 0,013 | 0,936 | 4,42 | 0,52 | |
| | лук репчатый | | 10 | 14 | 0,196 | 0 | 1,26 | 5,74 | 1,01 | |
| масло растит | | 2 | 2 | | 1,99 | | 17,98 | 0 | | |
| мясо курицы | | 20 | 17,5 | 4,72 | 0,38 | 0,08 | 22,6 | | | |
| масло сливочное | | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,016 | 14,99 | | | |
| сметана | | 6 | 6 | 0,174 | 0,9 | 0,183 | 9,63 | | | |
| соль йодированный | | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | 8,229 | 5,354 | 23,817 | 178,26 | 19,83 | |
| гуляш из говядины | 60 | | | | | | | | | |
| мясо говядина | | 45 | 33,6 | 10,5 | 8,96 | | 122 | | | |
| морковь | | 10 | 13 | 0,169 | 0,013 | 0,936 | 4,42 | 0,52 | | |
| лук репчатый | | 10 | 14 | 0,196 | 0 | 1,26 | 5,74 | 1,01 | | |
| мука пшеничн 1 сорт | | 3 | 3 | 0,32 | 0,04 | 2,03 | 9,93 | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | 1,998 | | 17,98 | | | |
| соль поваренная йодиров | | 1 | 1 | | | | | | | |
| томатное пюре | | 6 | 6 | 0,29 | | 1,14 | 5,94 | | | |
| | | | | | 11,475 | 11,011 | 5,366 | 166,01 | 1,53 | |
| макаронны отварные | 130 | | | | | | | | | |
| макар изделия | | 45 | 45 | 4,1 | 0,44 | 27,88 | 134,8 | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | 0,015 | 2,48 | 0,024 | 22,4 | | | |
| масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | | |
| соль повар. йодированная | | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | 4,115 | 2,92 | 27,904 | 157,2 | 0 | |
| №372 | компот из с/ф | 200 | | | | | | | | |
| | фрукты 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 | 90,5 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 110 | | | | | | | | |
| | 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. изделия | 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 | | |

| день | наименование блюд | кол-во | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | С |
|-----------|----------------------------|--------|--------|-------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| завтр | каша гречневая молочная | 200/5 | | | | | | | |
| | крупа гречневая | 25 | 25 | 3,15 | 0,83 | 15,175 | 83,75 | | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 150 | 150 | 4,23 | 3,75 | 7,09 | 78 | 1,06 | |
| | сахар | 5 | 5 | | | 4,945 | 18,95 | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | соль йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 7,405 | 8,71 | 27,25 | 218,1 | 1,06 |
| №395 | кофейный напиток с мо. | 200 | | | | | | | |
| | кофейный напиток | 2,4 | 2,4 | | | | 0,084 | | |
| | сахар | 110 | 110 | | | | 9,89 | 37,9 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 110 | 110 | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,95 | |
| | | | | | 3,1 | 2,75 | 15,174 | 95,1 | 1,95 |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом | 40/5/6 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | | |
| | сыр | 6 | 6 | 1,56 | 1,6 | | | | 0,16 |
| | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 15,53 | 17,71 | 78,504 | 464,92 | |
| 2 завт | сок абрикосовый | 100 | | | | | | | |
| | сок абрикосовый | 100 | 100 | 0,58 | 0 | 4,8 | 64 | 4 | |
| | | | | | 0,58 | 0 | 4,8 | 64 | |
| обед | салат из моркови | 55 | | | | | | | |
| | морковь | 70 | 55 | 1,6 | 0,08 | 8,55 | 35,95 | 8,56 | |
| | сахар | 2 | 2 | | 1,978 | | 7,58 | | |
| | | | | | 1,6 | 2,058 | 8,55 | 43,53 | 8,56 |
| | Рассольник на м.к.б.со сме | 200 | | | | | | | |
| | картофель | 80 | 64 | 2,4 | 0,34 | 14,94 | 69,12 | 17,3 | |
| | крупа перловая | 10 | 9,9 | 0,93 | 0,11 | 6,6 | 32 | | |
| | морковь | 10 | 13 | 0,169 | 0,013 | 0,936 | 4,42 | 0,52 | |
| | лук репчатый | 10 | 14 | 0,134 | 0 | 0,864 | 3,94 | 1,01 | |
| | огурцы соленые | 15 | 13 | 0,1 | 0,013 | 0,208 | 1,69 | 0,8 | |
| | мясо говядины | 20 | 12,5 | 3,72 | 3,2 | 0 | 43,6 | | |
| | соль поваренная йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,016 | 14,99 | | |
| | масло растит | 2 | 2 | | 1,999 | | 17,98 | | |
| | сметана | 6 | 6 | 0,14 | 1 | 0,16 | 10,3 | 0,015 | |
| | | | | | 7,603 | 8,316 | 23,724 | 198,04 | 19,645 |
| | суфле из мяса птицы | 70 | | | | | | | |
| | мясо курицы | 70 | 52 | 8,2 | 6,7 | 5,5 | 115,2 | | |
| | хлеб пшен | 8 | 8 | 0,78 | 0,17 | 5,6 | 26,5 | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | 0,05 | 2,55 | 0,091 | 23,27 | | |
| | масло растит | 4 | 4 | | 3,99 | | 35,96 | | |
| | яйцо | 0,2 | 0,2 | 1,143 | 1,035 | 0,063 | 14,13 | | |
| | соль поваренная йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 9,8 | 0,137 | 0 | 0,882 | 4 | 1,01 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 10,29 | 14,445 | 12,136 | 219,06 | 1,01 |
| | | | | | | | | | |
| | гороховое пюре | 140 | | | | | | | |
| | горох лущенный | 45 | 45 | 10,35 | 0,72 | 22,86 | 141 | | |
| | соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,016 | 14,99 | | |
| | масло растит | 2 | 2 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 | | |
| | | | | | 10,36 | 2,37 | 22,876 | 155,99 | 0 |
| | соус томатный | 35 | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 10,3 | 0,134 | 0,01 | 0,74 | 3,5 | | |
| | лук репчатый | 10 | 10,5 | 0,147 | | 0,945 | 4,3 | | |
| | том паста | 4 | 4 | 0,2 | | 0,76 | 3,96 | | |
| | мука | 3 | 3 | 0,31 | 0,033 | 2,07 | 9,93 | | |
| | | | | | 0,791 | 0,043 | 4,515 | 21,69 | |
| №372 | компот из с/ф | 200 | | | | | | | |
| | Фрукты сушеные | 11 | 9,8 | 0,3 | 0 | 5,39 | 23,7 | 36,3 | |
| | сахар | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,934 | 22,74 | | |
| | | | | | 0,3 | 0 | 11,324 | 45,44 | 36,3 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,72 | 0,26 | 9 | 46,6 | | |
| | хлеб ржаной | 50 | 50 | 1,72 | 0,6 | 17,6 | 90,45 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 35,173 | 28,049 | 105,21 | 799,11 | 65,515 |
| упл.полд. | кефир нежирный | 100 | 100 | 100 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | |
| 15:15 | сахар | 2 | 2 | | | | 1,99 | 7,58 | |
| №401 | пирог с мясом с луком | 80 | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 50 | 50 | 6,18 | 0,66 | 41,4 | 200,4 | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | 1,978 | 7,58 | |
| | масло сливочное | 6 | 6 | 0,024 | 2,18 | 0,78 | 19,83 | | |
| | яйцо | 0,2 | 0,2 | 0,025 | 0,02 | 0,0013 | 0,27 | | |
| | соль поваренная йодиров. | 1 | 1 | | | | | | |
| | дрожжи | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | мясо говядины | 45 | 33,6 | 6,51 | 5,6 | | 76,3 | | |
| | лук репчатый | 10 | 9 | 0,134 | | 0,864 | 3,94 | 0,67 | |
| | сметана | 5 | 5 | 0,14 | 1 | 0,16 | 10,3 | 0,015 | |
| | молоко пастер. 2,5% | 20 | 20 | 1,13 | 1 | 1,89 | 20,8 | 0,65 | |
| | масло растительное | 3 | 3 | | 2,997 | | 26,97 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 14,143 | 13,457 | 47,0733 | 366,39 | 1,335 |
| №394 | чай сладкий с молоком | 200 | | | | | | | |
| | чай-заварка | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | 6,923 | 26,53 | |
| | молоко пастериз. 2,5% | 55 | 55 | 1,551 | 1,38 | 2,6 | 28,6 | 1,3 | |
| | | | | | 1,551 | 1,38 | 9,523 | 55,13 | 1,3 |
| | свежие фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 15,147 | 69,3963 | 498,12 | 2,635 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 0,4 | 15,197 | 75,1863 | 535,7 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 35,753 | 43,196 | 259,155 | 1957,9 | 68,15 |

| день8 | наименование блюд | 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 | | | | | | | |
| | зелен.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 | |
| | яицо | | 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 | |
| | яицо | | 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 |

| день 9 | наименование блюд | кол-во | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | С |
|-----------|--|---------------|------------|------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|
| завтрак | 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 |
| №395 | кофейный напиток с молоком | 200 | | | | | | | |
| | кофейный напиток | | 2,4 | 2,4 | | | 0,084 | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | 9,89 | 37,9 | |
| | молоко пастериз.2,5% | | 110 | 110 | 3,1 | 2,75 | 5,2 | 57,2 | 1,95 |
| | | | | | 3,1 | 2,75 | 15,174 | 95,1 | 1,95 |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/6 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,44 | 0,52 | 18 | 93,2 | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | сыр | | 6 | 6 | 1,56 | 1,6 | | 21,12 | 0,16 |
| | | | | | 5,025 | 6,25 | 36,08 | 151,72 | |
| 2 завтрак | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,57 | 14,95 | 10,47 | 43,7 | 2,3 |
| обед | салат из моркови | 55 | | | | | | | |
| №54 | морковь | | 70 | 55 | 0,75 | 0,058 | 4,2 | 19,72 | 3,6 |
| | сахар | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,978 | 7,58 | |
| | | | | | 0,75 | 0,058 | 6,178 | 27,3 | 3,6 |
| | | | | | 1,13 | 0,058 | 6,178 | 27,3 | 3,6 |
| | суп картофельный с рыбными | 200 | | | | | | | |
| | картофель | | 90 | 75 | 2,1 | 0,42 | 17,11 | 84 | 17,28 |
| | морковь | | 10 | 9 | 0,169 | 0,013 | 0,936 | 4,42 | 0,52 |
| | лук репчатый | | 10 | 9 | 0,134 | 0 | 0,864 | 3,94 | 1,01 |
| | крупа пшеничная | | 5 | 5 | 1,15 | 0,13 | 15,26 | 31,28 | |
| | яйцо | | 0,2 | 0,2 | 1,143 | 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 | |
| | томатн.пюре | | 6 | 6 | 0,288 | | 1,14 | 5,94 | |
| | соль поваренная йодиров. | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | | | | | 11,705 | 12,803 | 30,584 | 215,464 | 21,974 |
| №372 | компот из с/ф | 200 | | | | | | | |
| | фрукты сушённые | | 11 | 9,8 | 0,3 | 0 | 5,39 | 22,7 | 36,3 |
| | сахар | | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,934 | 22,74 | |
| | | | | | 0,3 | 0 | 11,324 | 45,44 | 36,3 |
| | хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,6 | 90,95 | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 3,48 | 0,6 | 15,48 | 83,6 | |
| | | | | | 6,78 | 1,2 | 33,08 | 174,55 | 0 |
| | | | | | 37,028 | 24,156 | 115,725 | 723,334 | 81,324 |
| уплот | кефир нежирный | 100 | 100 | 100 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | |
| 15:15 | сахар | | 2 | 2 | | | 1,99 | 7,58 | |
| №401 | Булочки сдобные | 80 | | | 3 | 0,05 | 5,79 | 37,58 | |
| | мука пшеничная | | 50 | 50 | 5,665 | 0,605 | 37,95 | 182,05 | |
| | масло сливочная | | 6 | 6 | 0,04 | 3,63 | 0,13 | 33,05 | |
| | сахар | | 1 | 1 | | | 0,989 | 3,79 | |
| | сметана | | 5 | 5 | 0,14 | 1 | 0,16 | 10,3 | 0,015 |
| | масло растит | | 4 | 4 | | 3,99 | | 35,96 | |
| | яйцо | | 0,2 | 0,2 | 0,025 | 0,02 | 0,0013 | 0,27 | |
| | дрожжи | | 1,25 | 1,25 | | | | | |
| | молоко пастериз.2,5% | | 25 | 25 | 1,41 | 1,25 | 4,72 | 26,9 | 0,65 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 | 1 | | | | | |
| | яйцо отварное | 1 | 1 | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | |
| | | | | | 7,28 | 10,495 | 43,9503 | 292,32 | 0,665 |
| №394 | чай сладкий с молоком | 200 | | | | | | | |
| | чай-заварка | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,923 | 26,53 | |
| | молоко пастериз.2,5% | | 55 | 55 | 1,551 | 1,38 | 2,6 | 28,6 | 1,3 |
| | | | | | 1,551 | 1,38 | 9,523 | 55,13 | 1,3 |
| | фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | |
| | | | | | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | |
| | | | | | 12,231 | 12,225 | 66,7733 | 419,45 | |
| | | | | | 64,209 | 53,521 | 269,5973 | 1631,804 | |

| день 10 | наименование блюд | кол-во | Брутто |
|----------------------|--|---------------|--------|
| завтрак | каша мол.пшено-рисов.с маслом | 200/5 | |
| | крупа пшено | | 10 |
| | крупа рис | | 10 |
| | молоко пастериз.2,5% | | 150 |
| | сахар | | 5 |
| | масло сливочное | | 5 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 |
| | | | |
| | какао напиток с молоком | 200 | |
| | какао порошок | | 1,5 |
| сахар | | 10 | |
| молоко пастериз.2,5% | | 110 | |
| | | | |
| №1 | хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/6 | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 |
| | масло сливочное | | 5 |
| | сыр | | 6 |
| | | | |
| 2 завтрак | сок фруктовый | 100 | 100 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| обед | салат из свеклы | 55 | |
| | свекла | | 70 |
| | масло растит. | | 1 |
| | | | |
| | | | |
| | щи на м.б.со сметаной | 200 | |
| | мясо говядина | | 20 |
| | капуста свежая | | 80 |
| | картофель | | 80 |
| | лук репчатый | | 10 |
| | морковь | | 10 |
| | масло сливочное | | 1 |
| | сметана | | 6 |
| | масло растительное | | 3 |
| | соль йодированное. | | 1 |
| | | | |
| | | | |
| | мясные котлеты | 70 | |
| | говядина | | 70 |
| | хлеб пшеничный. | | 10 |
| | молоко иодированное2,5% | | 10 |
| | масло растит. | | 4 |
| | сухари | | 7 |
| | яицо | | 0,15 |

| | | | |
|------------------|--------------------------|------------|------------|
| | лук репчатый | | 10 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 |
| | картофельное пюре | 130 | |
| | картофель | | 140 |
| | молоко пастер.2.5% | | 20 |
| | масло сливочное | | 4 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 |
| | соус томатный | 35 | |
| | морковь | | 10 |
| | лук репчатый | | 10 |
| | том.паста | | 4 |
| | мука | | 3 |
| №372 | компот из с/ф | 200 | |
| | фрукты сушёные | | 11 |
| | сахар | | 6 |
| | хлеб ржаной | 50 | 50 |
| | | | |
| упл полдн | молоко кип. | 100 | 100 |
| | | | |
| | вареники ленивые | 150 | |
| | творог полужирный | | 100 |
| | мука пшеничная | | 19 |
| | масло сливочное | | 6 |
| | яицо | | 0,3 |
| | сахар песок | | 2 |
| | масло растит. | | 3 |
| | соль поваренная йодиров. | | 1 |
| | сухари | | 5 |
| | сметана | | 5 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 |
| | | | |
| | чай сладкий | 200 | |
| | чай-заварка | | 0,6 |
| | сахар | | 8 |
| | | | |
| | фрукты свежие | 100 | 100 |
| | кондит.изделие | 10 | 10 |
| | | | |
| | | | |

Всего пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью *11/19/1919* лист *8*

Заведующий *Л.И. Митрофанов* *Л.И.*
Лазаревский
ДЕТСКИЙ САД
И.И. Митрофанов



