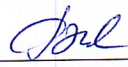
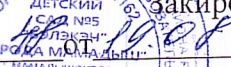


Утверждаю 

Заведующий МБДОУ - «ДС №5»
Балтасинский район, г. Мамадыш»



приказом №  от 2024 г.
Закирова Р.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЙ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.пшени. с маслом	150							
№168	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	крупа пшено		15	15	1,725	0,5	9,75	52,2	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
					5,69	6,48	19,361	158,77	1,04
№395	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,573	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,592	13,54	121,38	0,06
					12,23	14,632	45,474	363,44	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
							9,1	38	1,1
обед	салат морковный	40							
№54	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
№233	суп вермишелевый на кур/б	150							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		9	9	0,12	0,009	0,648	3,06	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		10	10	1,248	0,132	8,364	40,44	
	картофель		80	68	1,36	0,272	11,084	54,4	0,8
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		2	2		1,998		17,98	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					7,598	4,441	21,092	157,488	2,33
№336	капуста тушен с мясом	150							
	капуста свежая		145	135	2,664	0,148	6,956	39,96	
	масло растительное		4	4		3,996		35,96	
	морковь		9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядины		40	31,7	7,44	6,4	0	87,2	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					10,5158	13,784	8,65	200,488	1,56
№572	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	85,38
					21,0776	18,265	67,195	529,386	
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,82	2,5	4,73	52	
№249	суфле из рыбы	60							
	рыба горбуша		70	66	13,86	4,62	0,33	97,02	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0,423	0,375	0,71	7,8	0,39
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная йодиров.		0,5	2					
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	
					18,409	13,872	1,401	202,66	0,39
№321	картоф пюре	90							
	картофель		110	90	2,2	0,44	17,93	88	25,92
	молоко		25	25	0,71	0,625	1,183	13	0,39
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поварен.йодиров.		0,5	0,5					
					2,925	3,545	19,137	123,4	26,31
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	
					2,58	0,39	13,5	69,9	0
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	кондит.изделе	10	10	10	2,22	3	22,86	127,8	
	фрукты свежие	95	95	95	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	итого:				58	57,7	211	1580	184,8

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная с маслом	150							
	крупа манная	15	15	1,55	0,165	10,11	49,2		
	молоко пастериз. 2,5%	140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар	3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поварен. иодиров.	0,5	0,5						
					5,515	6,145	19,721	155,77	
	какао с молоком	150							
	какао порошок	1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,765		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%	100	100	2,82	2,5	4,73	52		
				2,895	2,56	12,569	83,293		
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
				3,645	5,462	13,54	121,38	0,06	
					12,055	14,167	45,83	360,443	1,1
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	салат из зелен.горошка	40							
	зеленый горошек	80	40	2	0,08	5,12	29,2	0,021	
	масло растит	1	1	0	0,999	0	8,99		
	лук репчатый	8	7	0,098	0	0,63	2,87		
				2,098	1,079	5,75	41,06		
	Борщ на кур/б.со сметаной	150							
	свекла	40	35	0,6	0,04	3,15	14,7	0,5	
	капуста белок.свеж.	40	35	0,63	0,04	1,645	9,45	0,16	
	картофель	70	55	1,36	0,272	11,08	54,4		
	морковь	9	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52	
	лук репчатый	9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	масло сливочное	1	1	0,005	0,825	0,008	7,48		
	мясо курицы	20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	сметана	5	5	0,145	0,75	0,15	8	0,002	
	том пюре	2	2	0,1	0	0,38	1,98		
	соль поварен. иодиров.	0,5	0,5						
				7,856	5,316	18,253	153,678	2,192	
	мясные котлеты	60							
	говядина	65	52,5	9,765	8,4	0	114,45		
	хлеб пшен.	10	10	0,86	0,13	4,5	23,3		
	молоко пастериз. 2,5%	5	5	0,14	0,125	0,24	2,6	0,39	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	сухари	6	6	0,8	0,14	3,36	18,96		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	масло слив.	1	1	0,005	0,825	0,008	7,48		
	соль поварен. иодиров.	0,5	0,5						
	лук репчатый	9	11	0,154	0	0,99	4	1,01	
				12,864	13,657	9,161	211,89		
	гречка отв с маслом	120							
	крупа гречневая	35	35	4,41	1,16	21,25	117,25		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поварен. иодиров.	0,5	0,5						
				4,425	3,64	21,274	139,65		
	соус томатный	30							
	морковь	9	8,7	0,113	0,01	0,65	3		
	лук репчатый	9	8,9	0,125		0,8	3,65		
	том.паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	2	2	0,21	0,022	1,38	6,62		
				0,648	0,032	3,57	17,23		
				1,296	0,064	7,14	34,46		
№35 / 2	компот из с/ф	150							
	фрукты сушеные	9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар	5	5	0	0	4,945	18,95		
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
	хлеб ржаной	40							
				2,64	0,48	13,6	72,4		
				2,64	0,48	13,6	72,4	76,19	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
				1,72	0,26	9	46,6		
				60,318	47,992	99,173	777,02	78,38	
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
№401	сахар	2	2			1,99	7,58		
				3	0,05	5,79	37,58		
с16 ч 15	пирог печен.с луком и яйцом	70							
	мука пшеничная в/с	45	45	5,15	0,55	34,5	165,5		
	сахар	1	1	0	0	0,989	3,79		
	молоко пастериз. 2,5%	15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65	
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	яйцо	1	1	5,72	5,18	0,52	70,66		
	лук репчатый	8	7						
	дрожжи	1	1						
	сметана	4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	0,21	
	соль поварен. иодиров.	1	1						
	масло растит	2	2		1,998		17,98		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
					13,279	14,498	37,926	336,68	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка	0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%	50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
				1,41	1,25	9,288	52,53		
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75	
				35,758	31,976	115,318	896,33	2,11	
	итого:				61	56,7	234	1675	64,8

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая геркулесовая ма	150								
	крупы " геркулес."		15	15	1,87	1	8,3	51		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					5,835	6,98	17,911	157,57		
	какао с молоком	150								
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52		
					2,895	2,56	12,569	83,293		
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром									
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
						3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
					21,105	24,542	74,5	603,11	1,1	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
обед	винегрет овощной	40								
	огурцы консервир.		10	8	0,4	0,054	1,03	5,94		
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98		
	свекла		10	8	0,225	0,015	1,35	6,3		
	картофель		14	10	0,26	0,052	2,12	10,4		
	лук репчатый		7	6	0,112		0,72	3,28		
	морковь		7	6	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
	соль поварен.йодиров.		0,25	0,25						
						1,217	2,136	6,48	49,94	
№54	щи из св.капусты на кур.б.со с	150								
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	капуста белокач.		70	58	1,4	0,4	15,5	69	16,8	
	лук репчатый		9	11	0,137	0	0,882	4	1,01	
	морковь		9	11	0,1118	0,01	0,62	2,92	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	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,015	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
						7,9188	6,587	32,748	224,48	
	№37	плов мясной	150							
мясо говядина			40	31,7	7,99	6,9		91		
масло сливочное			5	5	0,01	1,65	0,016	14,99		
морковь			9	16	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
лук репчатый			9	9	0,137	0	0,882	4	1,01	
крупы рисовая			35	35	2,8	0,4	28	129		
масло растит			2	2		1,99		17,98		
соль поваренная йодиров.			0,25	0,25						
						11,0488	10,95	29,518	259,89	
№37	компот из с/ф	150								
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
					0,3	0	9,895	39,83	36,3	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					1,72	0,26	9	46,6		
№394	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4		
					2,64	0,48	13,6	72,4	112,9	
					24,8446	20,413	101,24	693,14	112,9	
упл полд.										
15:15	кефир нежирный	100								
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
№401	ватрушки с повидлой	70								
	мука пшеничная		45	45	5,1	0,55	34,5	163		
	сахар		1	1			6,99	26,53		
	масло сливочное		4	4	0,04	4,13	0,13	33		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	соль		1	1						
	дрожжи		1	1						
	повидло		40	40	0,33		6	25	0,21	
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42		
	молоко пастериз.2,5%		15	15	1,13	1	1,89	20	0,65	
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
						7,856	9,31	49,695	306,06	
№394	чай сл с молоком	150								
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
					1,41	1,25	9,288	52,53		
№394	фрукты свежие	95	95	95	0,76	0,285	7,695	38	5,4	
					13,026	10,895	72,468	434,17	7,51	
Итого:					62,4756	55,9	263,1	1768,4	63,6	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	150							
	крупа пшено		7,5	7,5	1,15	0,33	6,5	34,45	
	крупа рис		7,5	7,5	0,5	0,07	4,9	23	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
№395	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,573	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
				15,05	16,962	59,697	451,98	2,14	
2 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат морковный	50							
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
№54	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
	суп гороховый на кур.б.	150							
	горох		25	25	6,9	0,48	15,24	94,2	
	картофель		80	68	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	морковь		9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9	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.		0,5	0,5					
					14,4368	6,747	29,654	235,7	18,83
	жаркое по -домашнему	150							
	мясо говядина		40	31,7	9,3	11,2	11,61	109	
	картофель 01.02		100	91	3	0,6	24,45	120	22,5
	лук репчатый		9	9	0,29	0	1,89	8,16	1,01
	масло растительное		4	4		3,996		35,96	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	морковь		9	11	0,4	0,03	2,3	10,7	0,48
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					13,005	18,306	40,274	306,22	23,99
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
	хлеб ржаной	40							
					2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	160,7
				59,1636	50,666	182,962	1278,26	165,4	
упл пол.	молоко кипячен.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
	лакомка твор.со сгущ.молоком	120							
	творог		75	75	16,7	9	2	159	0,5
	мука		3	3	0,52	0,05	9,41	16,7	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	сметана		9	9	0,26	1,35	0,27	14,46	0,03
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	сгущ.молоко		10	10	1,08	1,275	8,4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	1,425	0,095	19,95	84,55	
кондит.изделе	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8		
					35,345	28,45	113,807	830,42	171
	Итого:				58	61	209	1592	277,5

день б	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с	150							
	крупка пшеничная		15	15	2,1	0,26	11,2	55	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					6,065	6,24	20,811	161,57	
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,569	83,293	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
					21,565	23,062	80,3	611,11	1,1
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	50							
	капуста белокач.		70	50	1,02	0,056	2,65	15,23	3,6
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98	
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
				1,02	2,054	3,639	37	3,6	
	свекольник на кур.б.со	150							
	свекла		50	45	1,8	0,12	10,8	50,4	6,8
	картофель		70	65	2	0,4	16,3	80	11,5
	морковь		9	11	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
	лук репчатый		9	11	0,134	0	0,864	3,94	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		5	5	0,145	7,5	0,153	8,025	0,03
	соль йодированный		0,5	0,5					
					8,929	12,05	28,903	201,2	19,6
					8,929	12,05	28,903	201,2	19,6
	гуляш из говядины	55							
	мясо говядина		40	31,7	10,5	8,96		122	
	морковь		9	11	0,26	0,02	1,43	6,7	1,04
	лук репчатый		9	11	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	томатное пюре		4	4	0,29		1,14	5,94	
					11,504	12,017	5,464	175,48	2,05
					23,008	24,034	10,928	350,96	4,1
	макарони отварные	120							
	макар изделия		40	40	4,1	0,44	28	135	
	масло сливочное		3	3	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль повар.йодированная		0,3	0,3					
					4,11	2,09	28,016	149,99	
№3 / Z	компот из с/ф	150							
	фрукты сушённые		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	
					86,303	92,986	104,081	889,38	
15.00	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2,5
упл полд	рыба запечён.в омлете	95							
	рыба минтай		70	41,8	6,567	0,41		43,5	38,9
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5	
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	сметана		4	4	0,15	0,75	0,15	8	0,21
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
						11,697	11,778	2,06	174,48
		масло растит.		1	1	0	0,999	0	8,99
						23,394	24,555	4,12	357,95
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	8,3
					2,58	0,39	13,5	69,9	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75	
	кондит.изделие	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8	
					16,25	17,98	77,433	539,11	
	Итого:				52	54	220	1599	160

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша гречневая с маслом	150							
	крупа гречневая		20	20	2	0,6	10	55	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль йодиров.		1	1					
№395	кофейн. напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,573	83,29	
№1	хлеб пшенич. с маслом, сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
						15,4	17,162	58,297	449,53
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат морковный	50							
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
№54	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
	рассольник на м.к.б. со смет	150							
	картофель		70	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8
	крупа перловая		8	8	1,7	0,11	6	27	
	морковь		9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01
	огурцы соленые		10	10	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8
	мясо говядины		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6	
	соль поваренная йодиров.		0,25	0,25					30
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,02
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы		60	49	8,2	6,7	5,5	115,2	
	хлеб пшен.		6	6	0,78	0,17	5,6	26,5	
	масло слив.		1	1	0,03	2,55	0,091	23,27	
	масло растит		3	3		3,99		35,96	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	лук репчатый		9	8,2	0,137	0	0,882	4	1,01
					10,29	14,445	12,136	219,06	1,01
	гороховое пюре	110							
	горох лушен.		40	40	9	0,6	0	121	
	масло сливочное		3	3	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поварен. йодированная		0,25	0,25					
	масло растительное		1	1		0,999		8,99	
	соус томатный	30							
	морковь		9	8,7	0,113	0,01	0,63	3	
	лук репчатый		9	8,9	0,125		0,8	3,65	
	том. паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		2	2	0,21	0,022	1,38	6,62	
					0,648	0,032	3,57	17,23	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	74,6
	упл полдник				45,9548	42,41	115,952	607	124
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30	
№401	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,05	5,79	37,58	
	пирог с мясом, луком	70							
	мука пшеничная		45	45	5,1	0,55	34,5	165,5	
	сахар		1	1			2,97	11,37	
	масло сливочное		5	5	0,015	2,48	0,024	22,4	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	дрожжи		1	1					
	мясо говядины		45	31,7	5,6	4,8		65,4	
	лук репчатый		8	7	0,18		1,17	5,3	0,67
	сметана		4	4	0,15	0,75	0,15	8	0,21
	молоко пастер. 2,5%		15	15	1,13	1	1,89	20,8	0,65
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,285	9,025	39,9	
					22,515	15,495	79,948	551	2,78
	Итого:				65	52	203	1545	94

день	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.рисов.с маслом	150							
	крупя рис		15	15	1,9	0,2	10	53	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,57	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,4	0,06
					15,3	16,76	58,29	447,5	1,1
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	салат из зелён.горошка	40							
	зелёный горошек		70	40	5	0,2	12,8	73	0,021
	масло растит		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		4	3	0,01	0	0,63	2,87	
					5,01	2,198	13,43	93,85	
	суп дом. лапша на кур/б	150							
	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		20	20	1,6	0,2	13,8	60	
	картофель		45	35	1,4	0,4	15,5	76	16,8
лук репчатый		9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01	
морковь		9	8,6	0,112	0,01	0,62	2,92	0,52	
масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
соль поваренная йодиров.		0,3	0,3						
масло раститель.		1	1	0	0,999	0	8,99		
	овощное рагу с мясом	150							
	капуста белокоч		70	65	1,4	0,1	4,2	22	28,8
	морковь		9	11,5	0,5	0,02	2,4	11,5	1,6
	картофель		70	65	2,1	0,1	10,3	51	
	лук репчатый		9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01
	масло растит		4	4	0	3,996	0	35,96	
	мясо говядины		40	31,7	7,99	6,9		93,7	
	масло сливочное		4	4	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	122,4
упл пол	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с ябл.	110							
	творог		75	75	13	7	1,6	127	0,5
	яблоки свежие		15	15	0,1	0,1	4,8	19,3	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	1,71	1,55	0,095	21,2	
	масло растит		2	2			1,99	17,98	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	мука		3	3	0,51	0,055	3,44	16,7	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сухари		6	6					
	сметана		4	4	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
	№394	чай сл с молоком	150						
чай заварка			0,5	0,5	0	0	0	0	
сахар			7	7	0	0	6,923	26,53	
молоко пастериз.2,5%			50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,285	9,025	39,9	
	кондит.изделие	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8	
					2,63	3,825	31,35	170,7	
					4,04	5,075	40,63	223,2	
	Итого:				61	58	209	1588	174

день 9	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.ячневая с мас.	150							
	крупа ячневая		15	15	1,7	0,22	11	52	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	соль поваренная йодиров.		1	1	0,015	2,48	0,024	22,4	
	масло сливочное		3	3	5,665	6,2	20,611	158,57	
№395	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,573	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
				12,205	14,222	46,724	363,24		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед №54	салат морковный	40							
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
				1	0,08	9,716	42,36		
суп картофельный с <i>мас</i>	картофель	150	80	65	1,493	0,083	3,0901	22,41	17,3
	морковь		9	8	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
	лук репчатый		9	8	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	крупа пшеничная		3	3	1,15	0,13	15,26	31,28	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	рыба минтай		70	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.		0,5	0,5					
	масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97	
					17,064	9,755	20,2931	197,83	19,2
	ленивые голубцы	мясо говядины	150	40	31,7	9,9	8,48	16,88	115,54
морковь			9	8	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
лук репчатый			9	8	0,134	0	0,864	3,94	1,01
капуста			100	85	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
рис			10	10	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
масло сливочное			4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,02
сметана			5	5	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
масло растит.			4	4	0	3,996	0	35,96	
томатн.пюре			4	4	0,288		1,14	5,94	
соль поваренная йодиров.			1,5	1,5					
					11,656	12,8	30,338	214,304	21,8
№57/2		компот из с/ф	150						
	фрукты сушённые		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
хлеб ржаной		40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	157
хлеб пшеничный		20	20	20	2,34	0,7	15	73,5	83,6
					2,34	0,7	15	73,5	
					22,25	11,015	77,6041	463,92	
уплот пол	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	
№401	Булочки сдобные	70							
	мука пшеничная		45	45	5,665	0,605	37,95	182,05	
	масло сливочная		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сахар		2	2			7,98	30,32	
	сметана		4	4	0,14	1	0,16	10,3	0,02
	масло растит		2	2			1,998	17,98	
	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	7,265	9,003	50,8513	305,22	
яйцо отварное		1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
					5,08	4,6	0,28	63	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
фрукты свежие		95	95	95	1,425	0,095	19,95	84,55	
Итого:					50	50	201	1454	55,4

день 10	наименование блюд	кол-во	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша дружба вязкая с мас.	150								
	крупа пшено		7,5	7,5	1,15	0,33	6,5	34,45		
	крупа рис		7,5	7,5	0,5	0,07	4,9	23		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
какао с молоком	какао порошок	150	1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52		
					2,895	2,56	12,569	83,293		
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром									
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06	
					15,05	16,962	59,689	451,99	1,1	
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	салат из свеклы	40								
	свекла		65	40	0,7	0,038	3,9	13	2,4	
	масло растит.		1	1		1,99		17,98		
					0,7	2,028	3,9	30,98		
	щи из св.капусты на кур.б.	150								
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	капуста белокач.		70	58	1,4	0,4	15,5	69	16,8	
	лук репчатый		9	11	0,137	0	0,882	4	1,01	
	морковь		9	11	0,1118	0,01	0,62	2,92	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	0,01	1,65	0,016	14,99		
сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,02		
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5							
					7,9188	6,587	32,748	224,48		
					15,8376	13,174	65,496	448,96	1,55	
мясные котлеты	говядина	60	65	52,5	7,99	6,9		91		
	хлеб пшен.		10	10	1	0,1	4	23		
	молоко 2,5%		5	5	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	сухари		7	7	0,61	0,11	3,92	12,12		
	яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	лук репчатый		12	11	0,137	0	0,882	4	1,01	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
						11,297	11,527	9,575	179,02	
	картоф пюре	130								
	картофель		160	130	3,2	0,4	20,3	88,3	25,9	
	молоко 2,5%		15	15	1,12	1	1,89	13	0,52	
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98			
соль поваренная йодиров.		0,4	0,4							
					4,34	4,7	22,222	131,28		
соус томатный	морковь	30	9	8,7	0,113	0,01	0,63	3		
	лук репчатый		9	8,9	0,125		0,8	3,65		
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука		2	2	0,21	0,022	1,38	6,62		
						0,648	0,032	3,57	17,23	
№3 / 2	компот из с/ф	150								
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
					0,3	0	9,895	39,83	36,3	
хлеб ржаной		40			2,64	0,48	13,6	72,4		
					2,64	0,48	13,6	72,4	102	
					35,7626	31,941	128,258	919,7	139	
Уплот.по	молоко кипячен.	100	100	100	3,666	3,25	6,15	67,6	4	
					3,666	3,25	6,15	67,6		
вареники ленные	творог полужирный	140	75	75	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная		16	16	0,51	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочное		5	5	0,04	4,95	0,048	44,88		
	яицо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок		3	3			2,967	11,37		
	масло растит.		3	3		2,997		26,97		
	молоко гущёное 2.5%		5	5	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	сухари		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42		
						20,106	19,637	12,172	308,97	0,7
	хлеб пшеничный		30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6	
чай сладкий	чай заварка	150	0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
					0	0	6,923	26,53		
					26,352	23,277	38,745	473	173	
фрукты свежие	кондит.изделие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75		
		10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8		
	Итого:				61	58	201	2056,2	149	