

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад «Солнышко»
 _____ Л.В. Косова

**МБДОУ «Детский сад «Солнышко» 10-ти дневное меню
 10,5 часов режим функционирования ДОУ**

1 день

Название блюд и продуктов	цена	сумма	Брутто г.	нетто	выход	Химические вещества				Технол. карта
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность ккал г.	
Завтрак										
Каша пшённая молочная					200	7,68	8,87	32,03	238,75	№ 1
Пшено	54,03	1,62	30	30		3,45	0,99	19,95	104,40	
Молоко	53,65	6,44	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Чай с сахаром					200	0,00	0,00	14,98	56,85	№20
чай	566,32	0,57	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	4,50	8,72	19,98	178,76	№ 3
хлеб	53,00	1,59	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		18,27				12,18	17,59	73,63	474,36	

Обед										
Салат витаминный					50	0,57	4,07	4,33	55,85	№ 4
Капуста белокочанная	39,86	0,84	21	17		0,31	0,02	0,80	4,59	
морковь	56,69	0,68	12,00	10		0,13	0,01	0,84	3,40	
яблоко	102,63	1,74	17	12		0,05	0,05	1,18	5,40	
Лук репчатый	37,02	0,22	6,00	5,00		0,07	0,00	0,46	2,05	
Масло растительное	124,16	0,50	4,00	4,00		0,00	4,00	0,00	35,96	
Лимон	129,14	0,65	5,00	2,00		0,02	0,00	0,06	0,66	
сахар	54,44	0,05	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00	3,79	
Суп с яичными хлопьями					200	5,48	6,95	5,94	121,12	№ 5
Картофель	53,52	8,03	150	120		0,84	0,17	7,27	33,60	
Мясо кур	172,05	5,16	30,0	20,0		3,64	3,68	0,14	48,20	
Лук репчатый	37,02	0,37	10,0	8,0		0,00	0,00	0,73	3,28	
морковь	56,69	1,13	20,0	16,0		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	579,77	1,74	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44	
Яйцо	6,09	0,64	5,80	5,20		0,66	0,60	0,04	8,16	
соль	10,91	0,05	5	5						
Гуляш с вермишелью					90/115	17,66	19,34	33,46	379,96	№ 6,7
Мясо говядина	367,50	29,40	80	67		12,46	10,72	0,00	146,06	
морковь	56,69	1,70	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16	
томат	149,70	0,45	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
мука	42,36	0,13	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
сметана	204,74	1,02	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Вермишель	59,31	2,37	40	40		44,16	0,44	27,87	134,80	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	

Компот из сухофруктов					200	0,48	0,00	25,17	97,80	№ 8
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сухофрукты	177,45	2,66	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95	
Хлеб	53,00	2,65	50	50	50	3,85	1,50	24,80	131,00	№ 9
Всего за обед		66,64				28,00	31,86	97,30	785,73	

Полдник

Пюре картофельное					180	4,31	5,99	29,03	186,60	№ 10
картофель	53,52	11,77	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Икра кабачковая						0,28	1,40	1,51	19,25	
Икра кабачковая	84,00	2,94	35	35		0,28	1,40	1,51	19,25	
Хлеб	53,00	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Чай с сахаром					200	0,00	0,00	14,98	56,85	№20
чай	566,32	0,57	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Яблоко	102,63	20,53	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90,00	№28
зефир	180,00	6,30	35	35		0,28	0,00	16,9	106,40	
Всего за полдник		43,80				7,70	11,07	77,05	487,86	
Всего за день		135,01				55,35	65,07	264,88	1934,75	

**2 день
завтрак**

Каша ячневая молочная					200	4,37	7,89	13,16	139,47	№ 13
Крупа ячневая	32,80	0,66	20	20		0,15	0,02	1,08	5,12	
молоко	53,65	6,44	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	3,98	3,50	17,92	116,16	№ 14
Кофейный напиток	411,22	0,41	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	9,98	37,90	
молоко	53,65	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом										№ 3
хлеб	53,00	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		22,52				10,70	18,07	46,08	386,59	

Обед

Свекольник вегетарианский со сметаной					250/10	3,31	4,85	22,91	143,34	№ 15
свекла	54,07	5,41	100	80		1,20	0,08	8,00	33,60	
картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	56,69	1,13	20	16,0		0,21	0,02	1,34	5,44	

томат	149,70	0,30	2	2		0,10	0,00	0,38	1,98	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
сметана	204,74	2,05	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60	
соль	10,91	0,05	5	5						
Котлета рыбная					75	13,88	16,02	7,81	231,67	№ 16
Сельдь свежемороженая	99,21	9,92	100	63		12,03	11,09	0,00	148,05	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
яйцо	6,09	0,64	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло растительное	124,16	0,50	4	4		0,00	4,00	0,00	35,96	
Хлеб	53,00	0,53	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20	
мука	42,36	0,13	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Пюре картофельное					180	4,51	5,99	29,03	186,60	№ 17
картофель	53,52	11,77	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,48	0,00	25,17	97,80	№ 8
сухофрукт	177,45	2,66	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95	
Хлеб пшеничный	53,00	2,65	50	50		3,86	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		51,97				26,12	28,36	112,54	806,40	

Полдник

Омлет					80	5,87	7,76	2,62	103,39	№ 19
Яйцо	6,09	0,64	40	35		4,45	4,03	0,25	54,95	
Молоко	53,65	2,68	50	50		1,14	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	

**3 день
Завтрак**

Каша геркулесовая молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95	№ 21
Крупа геркулес	40,87	0,82	20	20		0,64	0,00	13,60	54,30	
молоко	53,65	6,44	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13			
сахар	54,44	0,27	5	5						
Чай на молоке					200	3,92	3,50	21,55	129,65	№ 22
чай	566,32	0,57	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
молоко	53,65	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
хлеб	53,00	1,59	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	532,21	5,32	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		28,16				14,21	21,26	67,21	511,76	

Обед

Суп рыбный с консервой «Сайра»					200	10,09	4,98	18,00	157,20	№ 24
Сайра в собственном соку	93,84	3,75	40	40		8,36	2,32	0,00	54,40	
картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
морковь	56,69	1,13	20	16,0		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
рис	69,30	0,35	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	

Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
соль	10,91	0,05	5	5						
Ленивые голубцы					230	14,53	16,35	20,76	289,65	№ 25
Мясо кур	172,05	13,76	80	67		10,6	9,12	0,00	124,2	
рис	69,30	1,39	20	20		1,05	0,15	10,71	49,50	
капуста	39,86	7,97	200	160		2,16	0,12	5,64	32,40	
Томатная паста	149,70	0,75	5	5		0,05	0,01	0,19	1,15	
Масло растительное	124,16	0,62	5	5		0,00	2,00		26,97	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45	
хлеб	53,00	2,65	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Кисель с витамином «С»					200	0,00	0,00	17,57	67,45	№ 26
Кисель	150,30	3,01	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		46,61				28,47	22,83	81,23	645,3	

Полдник

Винегрет					160	2,47	5,33	18,77	128,44	№ 27
картофель	53,52	4,28	80	63		1,26	0,25	10,90	50,40	
морковь	56,69	1,70	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16	
свекла	54,07	2,70	50	50		0,75	0,05	5,00	21,00	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Огурец консервированный	229,41	3,44	15	15		0,04	0,01	0,12	0,65	
Масло растительное	124,16	0,62	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
Хлеб пшеничный	53,00	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	76,60	
Чай с сахаром					200	0,04	0,00	10,00	58,71	№ 20
чай	566,32	0,57	1	1		0,20	0,05	0,15	1,86	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	9,98	37,90	

вафли	146,98	4,40	30	30	30	1,06	0,93	27,00	116,66	
Всего за полдник		20,49				7,74	8,89	117,91	587,07	
Всего за день		95,26				50,42	52,98	266,35	1744,13	

**4 день
Завтрак**

Рожки отварные					120	3,67	4,51	24,44	155,35	
Рожки	59,31	2,37	40	40		3,64	0,39	24,20	117,95	
Масло сливочное	579,77	4,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Кофейный напиток на молоке					200	3,06	3,56	19,74	116,45	
Кофейный напиток	411,22	0,41	1	1		0,26	1,06	0,07	7,60	
Молоко	53,65	5,37	100	100		2,80	2,50	4,70	52,00	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом										
Хлеб	53	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
масло сливочное	579,77	2,89	5	5		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		17,50				18,08	21,6	103,12	673,16	

Обед

Рассольник на м/к бульоне со сметаной					200/5	6,22	8,00	18,95	170,63	
Крупа перловая	29,69	0,14	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73		
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Томатная паста	149,7	0,44	3	3		0,10	0,00	0,38	1,98	
Сметана	204,74	1,02	5	5		0,28	2,00	0,32	20,60	
Картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	

Мясо говядина	367,5	11,02	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60	
Огурец консервированный	229,41	6,8	30	28		0,22	0,03	0,64	3,64	
Соль	10,91	0,05	5	5						
Котлета мясная					80	16,95	18,34	20,47	311,95	
Говядина	367,5	29,4	80	61		11,35	9,76	0,00	132,98	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Хлеб пшеничный	53	0,53	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20	
Мука	42,36	0,12	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Яйцо	6,83	0,64	5,8	52		2,79	2,53	0,15	34,54	
Гороховое пюре					150	10,53	3,3	22,49	79,72	
Горох	36,15	2,53	70	70		10,3	0,8	20,4	7,10	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
лук	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Компот из сухофруктов					200	0,48	0,00	25,17	97,80	
сухофрукты	177,45	2,66	15	15		0,12	0,00	8,84	35,49	
сахар	54,82	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
хлеб	53	2,65	50	50		3,82	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		71,38				38,00	31,14	111,98	791,1	

Полдник

Круассан с сахаром					90	5,77	8,94	39,07	260,39	
Молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,03	4,3	0,04	37,40	
сахар	54,44	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	

дрожжи	152,46	0,3	2	2		0,25	0,03	0,00	1,51	
Масло растительное	124,16	0,24	2	2		0,00	6,99	0,00	62,93	
Мука	42,36	2,11	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	8,3	0,64	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Ряженка					180	5,22	4,50	7,20	90,00	
ряженка	88,82	15,98	180	180		5,22	4,50	7,20	90,00	
Сахар	54,44	0,27	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
Банан	76,64	11,49	150	150		2,55	0,17	32,64	151,3	
Всего за полдник		35,9				10,99	13,44	46,27	350,39	
Всего за день		131,3				67,07	66,18	261,37	1814,65	

**5 день
Завтрак**

Каша манная молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95	
Крупа манная	40,76	0,81	20	20		0,64	0,00	13,6	54,60	
молоко	53,65	6,43	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	2,89	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Чай с молоком					200	4,05	4,03	21,59	133,45	
чай	566,32	0,56	1	1		0,13	0,53	0,04	3,80	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
молоко	53,65	2,68	50	50		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	
хлеб	53	1,59	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	579,77	4,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	532,21	5,32	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		25,42				14,34	21,79	67,25	515,56	

Обед

Щи на м/к бульоне со сметаной					200/5	2,74	3,82	16,62	110,42	
Мясо курицы	172,05	5,16	30	20		3,64	3,68	0,14	48,20	
Картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Соль	10,91	0,06	5	5						
Капуста белокочанная	39,86	2,39	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96	

Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
сметана	204,74	1,02	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Томатная паста	149,70	0,44	3	3		0,10	0,00	0,38	1,98	
Картофель по-домашнему					240	4,51	5,99	29,03	186,60	
Картофель	53,52	13,38	250	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
Мясо кур	172,05	13,76	80	50		9,10	9,20	0,35	120,50	
Морковь	56,69	1,13	20	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,03	4,13	0,04	37,4	
Лук	37,02	0,18	5	5		0,31	0,03	2,07	10,02	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	31,18	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,42	0,00	23,81	92,34	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сухофрукты	177,45	2,66	15	15		0,42	0,00	8,84	35,49	
хлеб	53	2,65	50	50		3,82	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		54,33				22,27	25,25	56,61	537,70	

Полдник

Вареники с творогом										
Творог	299,81	29,89	100	100		14,00	18,00	1,30	226,00	
Мука	42,36	2,11	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Масло сливочное	579,77	2,89	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	54,44	0,54	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
Яйцо	6,09	0,64	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Чай с сахаром					200	0,14	0,02	15,45	62,13	
Чай	566,32	0,56	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	

Сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Всего за полдник		37,44				16,89	22,96	40,61	438,39	
Всего за день		117,19				53,71	69,39	198,23	1631,38	

**6 день
Завтрак**

Суп молочный с вермишелью					200	4,91	6,85	23,67	175,75	№
Вермишель	59,31	1,18	20	20		2,08	0,22	13,94	67,40	
Молоко	53,65	6,43	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	№ 3
Масло сливочное	579,77	2,89	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Чай					200	3,92	3,50	21,55	129,65	
Чай	566,32	0,65	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	3,13	9,45	20,00	179,60	№ 3
Хлеб пшеничный	53	1,59	30	30		3,08	1,250	19,92	104,80	
Масло сливочное	579,77	4,05	7	7		0,05	8,25	0,08	74,80	
Всего за завтрак		17,87				11,96	19,80	65,22	485,0	

Обед

Борщ на м/к бульоне со сметаной					200/10	6,77	7,04	20,06	167,31	№ 46
Мясо говядина	367,5	11,02	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60	
свекла	54,07	2,70	50	40		0,60	0,04	4,00	16,80	
Капуста белокочанная	39,86	1,20	30	24		0,43	0,02	1,13	6,48	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Томатная паста	149,70	0,45	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	

сметана	204,74	1,02	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
соль	10,91	0,05	5	5						
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе					60/30	11,25	12,85	5,54	181,60	№ 47
Мясо говядина	367,5	25,72	70	55		10,23	8,80	0,00	119,90	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,31	0,02	2,02	8,16	
Томатная паста	149,7	0,45	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	124,16	0,62	5	5		0,00	3,00	0,00	26,97	
сметана	204,74	1,02	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
мука	42,36	0,13	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Гречка отварная					78	1,15	4,13	23,84	132,95	№ 48
Крупа гречневая	86,29	3,02	35	35		1,12	0,00	23,80	95,55	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Компот из яблок с витамином «С»					200	0,10	0,10	17,42	68,10	№ 49
яблоко	102,63	3,08	30	25		0,10	0,10	2,45	11,25	
сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный			50	50						
хлеб	53	2,65	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		66,93				23,12	25,62	91,76	680,96	

Полдник

Пироги с морковью					90	6,88	13,49	72,70	299,43	№50
молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,0	
Мука	42,36	2,11	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	6,09	0,64	5,8			0,66	0,60	0,04	8,16	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	9,98	18,95	

морковь	56,69	2,26	40	40		0,42	0,03	2,69	10,88	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	9,98	18,95	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40	
Масло растительное	124,16	0,25	2	2		0,00	6,99	0,00	62,93	
дрожжи	152,46	0,3	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51	
Чай с лимоном					200	0,14	0,02	15,45	62,13	
Чай	566,32	0,56	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Лимон	129,14	0,90	7,0	6,2		0,14	0,02	0,48	5,28	
Всего за полдник		12,79				7,02	13,51	58,15	361,58	
Всего за день		97,59				42,10	58,93	215,13	1527,54	

7 день Завтрак

Каша кукурузная молочная					200	2,06	3,73	20,96	121,99	№ 51
молоко	53,65	6,44	120	120		1,40	1,25	2,35	26,00	
Крупа кукурузная	56,28	1,12	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	3,98	3,50	22,91	135,11	№ 14
Кофейный напиток	411,22	0,41	1	1		0,03	0,00	0,81	2,20	
молоко	53,65	5,36	100	100		1,20	0,90	2,00	18,00	
сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	17,78	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	1,23	9,45	20,00	179,60	№ 3
хлеб	53	1,59	30	30		2,31	1,20	14,94	100,00	
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	72,36	
Всего за завтрак		21,8				5,64	11,61	53,74	371,40	

Обед

Суп с фрикадельками					200	12,62	12,8	24,28	260,62	№ 52
Мясо курицы	172,05	18,37	80	50		9,10	9,20	0,35	120,50	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
картофель	53,52	9,63	180	126		2,52	0,50	21,80	100,80	
Лук репчатый	37,07	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло сливочное	579,77	1,73	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
яйцо	6,09	0,64	5,8			0,66	0,60	0,04	8,16	
соль	10,91	0,05	5	5						
Минтай тушёный в томатно-сметанном соусе					90	15,03	10,74	27,22	261,98	№ 53

Минтай-филе	156,92	10,98	70	70		12,72	0,72	0,00	57,60	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Томатная паста	149,7	0,45	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	37,07	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
сметана	204,74	2,05	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
мука	42,36	0,21	5	5		0,52	0,06	3,45	16,70	
Рис отварной					115	0,96	0,00	20,40	81,90	№ 54
рис	69,3	2,08	30	30	115	0,96	0,00	20,40	81,90	
Масло сливочное	579,77	2,89	5	5		0,03	4,95	0,05	44,88	
Компот из сухофруктов					200	0,54	0,09	19,83	80,85	№ 55
сухофрукты	177,45	2,66	15	13		0,42	0,00	8,84	35,49	
сахар	54,44	0,81	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	56,85	
хлеб	53	2,65	50	50		1,54	0,60	9,96	52,40	
Всего за обед		58,57				29,15	23,63	91,73	685,35	

ПОЛДНИК

Булочка					90	5,77	8,94	39,07	260,39	№ 56
молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,0	
Мука	42,36	2,11	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	6,09	0,64	5,8			0,66	0,60	0,04	8,16	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	9,98	18,95	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40	
Масло растительное	124,16	0,25	2	2		0,00	6,99	0,00	62,93	
дрожжи	152,46	0,3	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51	
снежок	95,29	17,15	180	180	180	2,07	1,2	18,00	94,00	№ 57
Яблоко	102,63	20,53	200	200		0,8	0,8	19,6	90	№ 28
Всего за полдник		45,67				8,64	10,94	76,67	444,39	
Всего за день		131,28				43,43	46,18	222,14	1501,14	

**8 день
Завтрак**

Суп гречневый молочный					200	5,98	7,45	25,26	192,10	№ 65
Крупа гречневая	86,29	2,15	25	25		3,15	0,83	15,33	83,75	
молоко	53,65	6,44	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25	№2
Сахар	54,44	0,81	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
какао	338,08	0,68	2	2		0,26	1,06	0,07	7,60	
молоко	53,65	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
хлеб	53	1,59	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	579,77	4,05	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	532,21	5,32	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		29,58				15,58	21,89	66,86	522,51	

Обед

Салат свекольный					50	2,51	5,16	16,73	115,43	№ 60
Свёкла	54,07	2,70	50	32		2,4	0,16	16,0	67,2	
Масло растительное	124,16	0,62	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Суп с клёцками					250/20	8,18	6,79	28,04	205,72	№ 61
курица	172,05	13,76	80	60						
Мука	42,36	0,85	20	20		2,06	0,22	13,80	66,80	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	

Картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Яйцо	6,09	0,64	5,8	0,64		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Плов					200	13,91	10,08	23,86	243,67	№ 62
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Томатная паста	149,70	0,45	3	3		0,14	0,00	0,37	2,97	
Рис	69,3	2,77	40	40		2,1	0,30	21,42	99,0	
курица	172,05	17,21	100	100						
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	124,16	0,62	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
хлеб	53	2,65	50	50		3,85	1,50	24,80	131,00	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,42	4,00	23,81	92,34	№ 36
Сухофрукты	174,45	2,62	15	13		0,42	0,00	8,84	35,49	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		57,91				28,88	27,53	116,89	807,63	

Полдник

Овощи тушёные					180	2,35	0,92	22,85	93,78	№ 63
Капуста белокочанная	39,86	3,59	90	80		0,80	0,09	5,0	20,0	
Морковь	56,69	3,40	60	52		0,02	0,05	4,04	16,32	
Картофель	53,52	3,21	60	52		1,30	0,3	12,76	30,00	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	7		0,07	0,00	0,46	2,05	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	0,48	0,02	22,44	
Томатная паста	149,70	0,45	3	3		0,14	0,00	0,37	2,97	
Хлеб	53	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	

Сок фруктовый	41,33	8,26	200	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 64
печенье	110,26	2,20	20	20		2,08	1,04	15,36	91,60	
Всего за полдник		24,81				5,43	1,96	56,41	261,38	
Всего за день		112,30				49,89	51,38	240,16	1591,52	

**9 день
Завтрак**

Каша рисовая молочная					200	5,19	7,88	32,48	216,25	№ 59
Рисовая крупа	69,30	2,07	30	30		0,96	0,00	20,40	81,90	
Молоко	53,65	6,44	120	120		2,80	2,50	4,70	52,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	3,98	3,5	17,92	116,16	№ 14
Кофейный напиток	411,22	0,41	1	1		0,03	0,00	0,68	2,73	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Молоко	53,65	5,37	100	100		3,90	3,50	6,58	77,80	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	4,50	8,72	19,98	178,76	№ 32
Хлеб	53	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		23,93				13,67	20,10	70,38	511,17	

Обед

Бульон куриный с грёнками					200/20	7,87	11,03	9,83	169,77	№ 66
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Хлеб	53	1,59	30	30		1,16	0,45	7,47	39,30	
мясо курицы	172,05	9,50	55	35		6,37	6,44	0,25	84,35	

Гуляш					200/30	12,97	15,37	31,55	314,91	№ 67
Мясо говядина	367,5	29,40	80	67		9,10	9,20	0,35	120,50	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Томатная паста	149,70	0,45	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,90	5,00	
мука	42,36	0,21	5	5		0,93	0,05	3,45	16,7	
Картофельное пюре					180	4,51	5,99	29,03	186,60	№ 10
Картофель	53,52	13,38	250	210		3,08	0,62	26,64	123,20	
Молоко	53,65	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Соль	10,91	0,06	5	5						
Огурец свежий	48,82	2,44	50	50	50	0,35	0,00	0,90	5,00	
Хлеб	53	2,65	50	50	50	3,85	1,50	24,90	131,00	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,48	0,00	25,17	97,80	№ 36
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Сухофрукты	177,45	2,66	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95	
Всего за обед		75,01				30,03	33,89	121,38	905,08	

Полдник

Ватрушка с повидлом					80/30	5,83	8,94	48,86	297,89	№ 68
Мука	42,36	2,12	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	6,09	0,64	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	

Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	0,48	0,02	22,44	
Молоко	53,65	2,68	50	50		0,84	0,75	1,41	15,60	
Дрожжи	152,46	0,30	2	2		0,13	0,03	0,00	0,75	
Яйцо	6,09	0,64	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	300	0,00	26,97	
Сахар	54,44	0,27	5	5		0,00	0,00	9,98	37,90	
повидло	127,19	3,82	30	30		0,12	0,00	19,6	37,50	
Ряженка	88,82	15,98	180	180	180	5,04	5,76	16,2	132,75	№ 69
Сахар	54,44	0,54	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
Банан	76,64	11,5			150	2,55	0,17	32,64	151,30	№ 70
Всего за полдник		40,6				13,42	14,87	97,7	581,94	
Всего за день		139,54				57,12	68,86	289,46	1998,19	

**10 день
Завтрак**

Омлет					80					№ 71
Яйцо	6,09	6,09	40	35		0,96	0,00	20,40	81,9	
Молоко	53,65	2,68	50	50		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25	№2
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Какао	338,08	0,68	2	2		0,26	1,06	0,07	7,60	
Молоко	53,65	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом, сыром					30/7/10	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
Масло сливочное	579,77	4,06	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Хлеб	53	1,59	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Сыр	532,21	5,32	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		28,35				14,79	22,32	113,32	546,66	

Обед

Салат из свежей капусты					50	0,67	2,06	5,19	42,46	№ 72
Капуста белокочанная	39,96	2,00	50	40		0,54	0,05	2,35	13,50	
Морковь	56,69	0,40	7	5,6		0,13	0,01	0,84	3,4	
Масло растительное	124,16	0,25	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98	
сахар	54,44	0,11	2	2		0,00	0,00	2,00	7,58	

Суп фасолевый со сметаной					250/5	13,46	10,58	26,67	244,36	№ 73
Картофель	53,52	5,35	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Фасоль	150,61	2,68	15	15		4,14	0,41	12,30	59,70	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Сметана	204,74	1,02	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Говядина	367,5	11,03	30	20		7,44	6,40	0,00	87,20	
Соль	10,91	0,06	5	5						
Кулеш с пшеном					200	24,28	19,48	22,9	274	
Говядина	367,5	29,4	80	50		12,46	10,72	0,00	146,06	
Крупа пшённная	54,03	2,16	40	40		7,63	1,76	20,81	69,81	
Масло растительное	124,16	0,37	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Масло сливочное	579,77	1,74	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Морковь	56,69	1,13	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук репчатый	37,02	0,37	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Хлеб	53	2,65	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Кисель с витамином «С»					200	0,00	0,00	2,60	10,60	
Кисель	150,3	3,01	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60	
Сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		67,79				38,41	32,12	57,36	571,42	

Полдник

Творожная запеканка					100	11,85	17,92	24,68	304,63	№ 75
----------------------------	--	--	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------

творог	299,81	20,99	70	70		9,80	12,60	0,91	158,20	
яйцо	6,09	0,64	11,6	10,4		1,32	1,20	0,07	16,33	
Сахар	54,44	0,54	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
масло сливочное	579,77	2,90	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
манная крупа	40,76	0,20	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	
молоко	53,65	2,68	50	50		1,14	1,25	2,35	26,00	
Чай с сахаром и молоком					200	0,00	0,00	14,98	56,85	№ 20
чай	566,32	0,57	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	54,44	0,82	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
молоко	53,65	5,37	100	100						
Всего за полдник		34,71				11,85	17,92	39,66	361,48	
Всего за день		130,85				65,05	82,24	210,34	1479,56	