



**Примерное десятидневное меню
Для организации питания воспитанников
в МБДОУ «Большешешинский детский сад»
на 2024-2025 учебный год**

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак №168	каша вязкая пшеничная с маслом	200	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		20	20	2,3	0,66	13	69,6	
	крупа пшено		5	5			4,945	18,95	
	сахар		1	1					1,06
	соль поваренная йодиров.		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
	молоко пастериз.2,5%				6,555	8,54	25,075	203,95	
№395	кофейный напиток с молоком	200					0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4			9,89	37,9	
	сахар		10	10					1,95
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	37,2	
					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	21,23
№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	0,015	2,48	0,024	22,44	
	масло сливочное		3	3	11,809	13,605	2,01	184,255	
№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	
					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	0,174	0,9	0,183	9,63	
	сметана		6	6	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	
№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
					53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
	итого				82,025	71,257	186,854	1710,67	

№ п/п	наименование блюда	кол-во	штуки	штуки	штуки	штуки	штуки	штуки	штуки
2	каша манная мол.с маслом	200/5	20	20	2,1	0,2	13,48	65,6	
№168	крупа манная		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	молоко пастериз. 2,5%		5	5			4,945	18,95	
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		1	1					
	соль поваренная йодиров.				6,355	8,08	25,555	199,95	1,06
	какао напиток с молоком	200	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	какао порошок		10	10			9,89	37,9	
	сахар		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
	молоко пастериз. 2,5%				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	хлеб пшеничный	40	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
	сыр				5,025	6,25	36,08	151,72	
					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	100	55	2,75	0,11	7,04	40,2	
	зел.горошек		2	2			1,998	17,98	
	масло растит		10	8	0,112		0,72	3,28	
	лук репчатый				2,75	2,108	7,04	61,46	0
	Борщи на кур./б.со сметаной	200	50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4
	свекла		50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18
	капуста белок.свеж.		80	64	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5
	картофель		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	морковь		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	лук репчатый		3	3			2,997	26,97	
	масло растительное		2	2			1,99	17,98	
	масло сливочное		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	мясо курицы		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
	сметана		2	2	0,1	0,38		1,98	
	томатное пюре		1	1					
	соль поваренная йодиров.				8,524	7,09	22,331	187,57	38,03
					11,92	8,8	11,64	173	
	мясные котлеты	70	70	64,2	11,94	10,27		139,96	
	говядина		10	10	0,86	0,13	4,5	23,3	
	хлеб пшен.		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39
	молоко пастериз. 2,5%		7	7	0,924	0,161	3,92	22,12	
	сухари		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	яйцо		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	масло сливочное		1	1					
	соль поваренная йодиров.		10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	лук репчатый		3	3			2,997	26,97	
	масло растительное				27,415	23,261	22,117	408,45	1,4
	гречнев.каша отв.с маслом	150	40	40	5,04	1,32	24,3	134	
	крупа гречневая		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло сливочное		1	1					
	соль поваренная йодиров.				5,05	2,97	24,316	148,99	
	соус томатный	35	10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	морковь		10	10,5	0,147		0,945	4,3	
	лук репчатый		4	4	0,2		0,76	3,96	
	том.паста		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
	мука				0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	фрукты сушеные		6	6	0	0	5,934	22,74	
	сахар				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	100	100	3	0,05	3,8	30	
	кефир нежирный		2	2			1,99	7,58	
	сахар				3	0,05	5,79	37,58	
№401	хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,3	10	49	
					1,6	0,3	10	49	
	пирог печ.с луком и яйцом	80	50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
	мука пшеничная в/с		2	2			1,978	7,58	
	сахар		25	25	1,128	1	1,89	20,8	0,65
	молоко пастериз. 2,5%		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	масло сливочное		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66	
	яйцо		10	9	0,126		0,81	3,69	
	лук репчатый		1,25	1,25					
	дрожжи		5	5	0,145	1,35	0,15	8,03	0,03
	сметана		1	1					
	соль поваренная йодиров.		3	3			2,997	26,97	
	масло растит		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	яйцо				12,804	14,432	43,13	363,89	0,68
№394	чай сладкий с молоком	200	0,6	0,6	0	0	0	0	
	чай-заварка		7	7	0	0	6,923	26,53	
	сахар		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
	молоко пастериз. 2,5%				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие		100	100	0,4	0,3	9,5	42	
							9,5	502,85	
итого							19,355	16,462	77,943
									502,85
							82,555	69,686	273,5105
итого:									1972,185

день 3	наименование	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный 200/5	20	20	1,56	0,17	10,5	50,55		
	макаронные изделия	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз. 2,5%	5	5			4,945	18,95		
	сахар песок	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное	5	5						
	соль поваренная иодиров.	1	1	5,815	8,05	22,575	184,9	1,06	
№395	кофейный напиток 200	2,4	2,4			0,084			
	кофейный напиток	8	8			7,912	30,32		
	сахар	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
	молоко пастериз. 2,5%			3,1	2,75	13,196	87,52	1,95	
№1	хлеб пшеничный 40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	хлеб пшеничный 40	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
	сыр			5,025	6,25	36,08	151,72		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42	
				14,84	17,19	77,521	452,14	45,01	
обед	салат из свекл 55	70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04	
	свекла	2	2		1,998		17,98		
	масло растит	1	1			0,989	3,79		
	сахар			0,83	2,058	5,939	45,04	5,04	
	суп 200	100	95	2,1	0,42	17,11	84	17,28	
	картофель	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	морковь	10	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91	
	лук репчатый	3	3		2,997		26,97		
	масло растительное	50	42,9	8	6,9		93,5		
	мясо говядина	0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	яйцо	2	2	0,1	0,38		1,98		
	том пюре	1,5	1,5						
	соль поваренная иодиров.			8,973	11,23	18,94	221,91	18,71	
	рыбные котлет 70	80	76	15,96	5,32	0,38	111,72		
	рыба горбуша	10	10	1,03	0,11	6,9	33,1		
	хлеб пшен.	17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22	
	молоко пастериз. 2,5%	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	яйцо	2	2	0,01	1,63	0,016	14,99		
	масло слив.	1,5	1,5				6,36	1,01	
	соль поваренная иодиров.	10	15,5	0,217	0	1,395	26,97		
	лук репчатый	3	3		2,997		26,97		
	масло растительное			18,837	11,547	9,554	216,11	1,23	
	перловая каша 130	40	40	3,72	0,44	26,24	128		
	крупа перловая	4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	масло сливочное	1	1						
	соль поваренная иодиров.			3,74	3,74	26,272	157,98		
	соус томатный 35	12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	морковь	12	10,5	0,147		0,945	4,3		
	лук репчатый	4	4	0,2		0,76	3,96		
	том.паста	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
	мука			0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф 200	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	фрукты сушеные	6	6	0	0	5,934	22,74		
	сахар			0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной 50	50	50	3,3	4,6	17	90,5		
				3,3	4,6	17	90,5	0	
	хлеб пшеничный 20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
				1,72	0,26	9	46,6		
уплотн. полдник				36,771	33,218	93,544	798,67		
	молоко кипяч. 100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	пудинг из творог 120	100	100	16,7	9	2	139	0,5	
	творог полужирный	5	5	0,35	0,05	3,535	16,5		
	крупа рис	5	5	0	0	4,945	18,95		
	сахар	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	яйцо	6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	масло сливочное	3	3		2,997		26,97		
	масло растит	11	11	0,32	1,63	0,336	17,66		
	сметана			19,11	20,197	10,959	305,16		
				19,11	20,197	10,959	305,16	0,5	
	кисель из плод 200	20	20	0,15	0	34,7	135		
	кисель	5	5		0	4,945	18,95		
	сахар			0,15	0	39,645	153,95		
				0,63	0,14	5,67	28		
	фрукты свежие 100	100	100	2,22	3	22,86	127,8	0	
	кондит.изделия 10	10	10	0,15	0	39,645	153,95		
				22,08	22,697	55,334	666,91	2,5	
итого					73,691	73,105	226,399	1917,72	47,51

завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200	20	20	2,2	1,24	10,28	61	
	крупа геркулес.		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	молоко пастериз. 2,5%		5	5			4,945	18,95	
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		1	1					
	соль поваренная йодиров.				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 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	
					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
	щи из свеж. капусты на кур/б.со с	200							
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83	
	хлеб пшеничный		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05	
	сметана		6	6	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					9,873	7,535	22,473	195,18	36,85
	плов мясной	200							
	мясо говядина		45	33,6	10,4	8,96		122	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,36	44,88	
	морковь		10	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64
	лук репчатый		10	12	0,25	0,5	1,64	7,5	1,01
	крупа рисовая		40	40	2,8	0,4	28,28	132	
	масло растит		3	3	0	2,998	0	26,97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					13,79	17,832	32,008	341,51	1,65
№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 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	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401	ватрушки с повидлой	80			3	0,05	5,79	37,58	
	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
							10,97	45,36	5,4
	Груша	100	100	100	0,48	0,32			
					64,127	61,447	250,6375	1847,195	

день+завтрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	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					0.084		
	кофейный напиток		2.4	2.4			9.89	37.9	
	сахар		10	10			5.2	57.2	1.95
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	15.174	95.1	1.95
					3.1	2.75			
№1	хлеб пшеничный с маслом и	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное		5	5	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	0.32
	лук репчатый		10	13	0.29	0	1.89	8.61	1.01
	масло растит.		3	3		2.997		26.97	
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	масло слив.		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1.5	1.5					
					14.4368	6.747	29.654	235.7	18.83
	жаркое по-домашнему	200							
	говядина		45	33.6	9.3	11.2	11.61	109	
	картофель		120	110	3	0.6	24.45	120	22.5
	лук репчатый		10	14	0.29	0	1.89	8.16	1.01
	масло растительное		4	4		3.996		35.96	
	соль поваренная йодиров.		1.5	1.5					
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52
	масло слив.		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
					12.774	18.289	38.91	299.94	24.03
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74	
					0.3	0	11.324	45.44	36.3
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17	90.5	
					31.5608	25.694	102.077	695.09	
упл.по лдн	молоко кпп	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2
	лакомка твор.со сгущ.молоком	120							
	творог		100	100	16.7	9	2	159	0.5
	мука		5	5	0.52	0.05	9.41	16.7	
	сахар		2	2			1.978	7.58	
	яйцо		0.4	0.4	2.29	2.07	0.13	28.3	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сметана		11	11	0.32	1.21	0.336	17.66	
	масло растит		4	4		1.99		17.98	
	сгущ.молоко		15	15	1.08	1.275	8.4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
					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	2.625	4.13	26.04	152.6	
	кондит.изделие	10	10	10	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	

завтрак	гаша 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 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		
					13,57	17,97	31,54	386,885		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
					0,5	0	9,1	38		
обед	салат из капусты	55								
№54	капуста белокоч.		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	
	свекольник 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 I 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	
	макароньы 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. подл.	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.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					3,025	4,53	35,84	197,6		
			</							

день	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	б	ж	с	ккал	г
завтрак	каша гречневая молочная с ма	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 молоком	200					0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4			9,89	37,9	
	сахар		10	10			5,2	57,2	1,95
	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№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	
					15,53	17,71	78,504	464,92	
2 завтрак	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 сметано	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 соленные		15	13	0,1	0,013	0,208	1,69	0,8
	мясо говядина		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			1,99	17,98	
	сметана		6	6	0,14	1	0,16	10,3	0,015
					7,603	8,316	23,724	198,04	19,645
	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	0,03	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 лушенный		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	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	16,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					35,173	28,049	105,21	799,11	65,515
упл.полд.									
15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
	пирог с мясом с луком	80							
	мука пшеничная		50	50	6,18	0,66	41,4	200,4	
	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	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
	свежие фрукты	100	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

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	с
8									
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28					
	рис		20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91
обед	салат из зел.горошка	55							
	зелён.горошек		80	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28	
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75	
	картофель		50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6
	лук репчатый		10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01
	морковь		10	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1,5	1,5					
	масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98	
					11,164	6,089	31,443	221,81	23,13
	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		10	10	0,25	0	1,64	7,5	1,01
	масло растит		4	4	0	3,99	0	35,96	
	мясо говядины		45	33,6	13	11,2		152,6	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана		5	5	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль повар.йодиров.		1,5	1,5					
					17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
					2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с яблоками	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92
	Итого:				70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01

день 9	наименование блюд	кол-во	оригинал	поступило	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			0,04	37,4	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	25,375	1,06
					6,255	8,14		198,5	
№395	кофейный напиток с молоком	200					0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4			9,89	37,9	
	сахар		10	10			5,2	57,2	1,95
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75		15,174	1,95
					3,1	2,75			
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6					18	93,2	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	0,04	37,4	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13		21,12	0,16
	сыр		6	6	1,56	1,6		151,72	
					5,025	6,25		10,47	2,3
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,57			43,7	5,31
					14,95	17,14		87,099	
обед №54	салат из моркови	55							
	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,058		27,3	3,6
					1,13	0,058		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	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
№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	90,95	
	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
уплот 15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2	3	0,05	1,99	7,58	
№401	Булочки сдобные	80							
	мука пшеничная		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
	масло сливочная		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	дрожжи		1,25	1,25					
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
					7,28	10,495		43,9503	292,32
№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
	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	паштет из мяса									
завтрак	каша мол.пшено-рисов.с маслом	200/5	10	10	1,15	0,33	6,58	34,45		
	крупа пшено		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	крупа рис		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз.2,5%		5	5	-	-	4,945	18,95		
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		1	1						
	соль поваренная иодиров.				6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06	
	какао напиток с молоком	200	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	какао порошок		10	10			9,89	37,9		
	сахар		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
	молоко пастериз.2,5%				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		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1	
					0,5	0	9,1	38	1,1	
					14,82	17,2919	87,1445	492,005	3,91	
обед	салат из свеклы	55								
	свекла		70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растит.		1	1						
					0,9	0,06	4,95	23		
	щи на м.б.со сметаной	200								
	мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	капуста свежая		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	22,3	
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана		6	6	0,42	0,72	0,15	8		
	масло растительное		3	3			2,997	26,97		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
					3,133	5,78	15,766	116,32	18,83	
	мясные котлеты	70								
	говядина		70	59	12,8	11		150		
	хлеб пшеничный		10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
	молоко пастеризованное 2,5%		10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	масло растит.		4	4						
	сухари		7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
	яйцо		0,15	0,15	1,11	1	0,058	12,6		
	лук репчатый		10	9	0,174	0	1,116	5,08	1,01	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
					16,154	12,67	10,524	215,19	1,21	
	картофельное пюре	130								
	картофель		140	130	3,6	0,52	23,27	103,67	5,9	
	молоко пастер.2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,048	19,83		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
					4,604	3,57	24,968	141,6	6,42	
	соус томатный	35								
	морковь		10	9	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый		10	9	0,147		0,945	4,3		
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
					0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты 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		
					3,3	0,6	17,6	90,5		
					27,491	22,62	78,182	609,05	62,76	
упл полдник	молоко кип.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4	
					4,23	3,75	7,095	78		
	вареники лепные	150								
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная		19	19	0,51	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,048	44,88		
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок		2	2			1,978	7,58		
	масло растит.		3	3			2,997	26,97		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	сухари		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
	сметана		5	5	0,28	2	0,32	20,6	0,03	
					19,85	20,657	10,671	311,56	0,53	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
					3,44	0,52	18	93,2		
	чай сладкий	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		8	8	0	0	7,912	30,32		
					0	0	7,912	30,32		
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					0	0	15,824	60,64	0	
					27,52	24,927	51,59	543,4	4,53	
итого					69,831	64,8389	216,917	1644,46	71,2	