

Утверждено:

Заведующий МКДОУ № 32

«Росинка» х. Соленое Озеро

А.П.Коваленко

05 марта 2021 г.



## 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ ДС № 32 «РОСИНКА» Х.СОЛЕННОЕ ОЗЕРО

С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		пищевые вещества			энергетиче ская ценность		Витамин С	№ рецепту ры
			брутто	нетто		Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

каша вязкая молочная	150	крупа рисовая	33,3	33,3	60,00р.	2,00р.	10,97р.	4,47	4,86	38,8	217,3	0,52	182
		молоко	90	90	50,00р.	4,50р.							
		вода	31,6	31,6		- р.							
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,1	4,1	485,00р.	1,99р.							
Хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.		1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	6	
масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.		2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	7	
сыр Российский	10	10	410,00р.	4,51р.		5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7	
чай с сахаром	150	0,2	550,00р.	0,11р.		0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411	
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>					<b>20,72р.</b>	<b>8,89</b>	<b>11,807</b>	<b>59,45</b>	<b>379,87</b>	<b>0,545</b>		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

Закуска (овоши натуральные соленые или свежие)	30	овоши натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70																
														ши из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/4	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73		
																картофель	24	18	25,00р.	0,60р.									
																морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.									
																петрушка			200,00р.	- р.									
																лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.									
																томат пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.									
																масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.									
																вода	120	120		- р.									
																соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.									
																сметана прокипяченная	4	4	165,00р.	0,66р.									
																птица, тушенная с овощами в соусе	150	Бройлер-цыпленок	93	69	395,00	27,26р.	20,96р.	16,2	13,28	11,03	228	3,71	319
																		морковь	12,5	10	30,00	0,38р.							



ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
суп молочный с макаронными изделиями	150	макаронны, вермишель	30	30	30,00р.	0,90р.	7,34р.	3,94	3,94	24,1	148	0	199	
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
		вода	108,7	108,7			0,25р.							
		сахар	5	5	50,00р.	0,25р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
хлеб ржано-	30	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.								
		хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	0	
масло сливочное	5	5	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р.	4,51р.	5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411	
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.								
		вода	130	130										
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>						<b>17,09р.</b>	<b>8,36</b>	<b>10,887</b>	<b>44,75</b>	<b>310,57</b>	<b>0,025</b>		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	100,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70	
суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	2,30р.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86	
		крупа рисовая	4,2	4,2	60,00р.	0,25р.								
		морковь	7,2	6	30,00р.	0,22р.								
		лук репчатый	6	4,8	20,00р.	0,12р.								
		масло растительное	1,8	1,8	110,00р.	0,20р.								
		бульон или вода	120	120		- р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	145,00р.	6,96р.	8,82р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271	
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.								
		молоко или вода	15	15		- р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		масло сливочное	3	3	485,00р.	1,46р.								
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00р.	3,28р.	6,65р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339	
		молоко	18,96	18	63,88р.	1,21р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00р.	2,14р.								
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	0	
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394	

8

12

		САХАР	12	12	50,00р.	0,60р.														
		КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.														
		ВОДА	144	144																
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>									<b>23,66р.</b>	<b>15,46</b>	<b>49,54</b>	<b>68,32</b>	<b>441,05</b>	<b>25,58</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																				
запеканка из творога с	130/20	творог	93,8	92	240,00р.	22,51р.				29,63р.	14,2	9,78	14	200,68	0,19					251
молоком стухенным		крупа манная	6	6	35,00р.	0,21р.														
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.														
		яйца	10	10	6,00р.	0,05р.														
		сухари	4	4	80,00р.	0,05р.														
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.														
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.														
		сметана	4	4	165,00р.	0,66р.														
		молоко стухенное	20	20	190,00	3,80р.														
КАКАО С МОЛОКОМ	150	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.				5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19					416
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.														
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.														
		вода	65	65		- р.														
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>									<b>34,89р.</b>	<b>17,26</b>	<b>12,44</b>	<b>27,18</b>	<b>289,85</b>	<b>1,38</b>					
<b>Итого за второй день</b>	<b>1275</b>									<b>87,64р.</b>	<b>41,48</b>	<b>73,267</b>	<b>150,05</b>	<b>1085,47</b>	<b>36,985</b>					



		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р.	0,65р.													
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р.	0,05р.													
		морковь	2,2	1,8	30,00р.	0,07р.													
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р.	0,02р.													
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.													
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.													
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р.	0,22р.													
		сахар	0,3	0,3	50,00р.	0,02р.													
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.													
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0							
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0							
		компот из сухофруктов	150	15	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.													
		вода	144	144															
	<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>				<b>43,77р.</b>	<b>29,5</b>	<b>27,63</b>	<b>106,89</b>	<b>794,7</b>	<b>15,45</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0						
	ряженка	150	ряженка	158	150	50,00р.	7,90р.	7,90р.	4,57	4,07	7,56	85	2,05						419
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>					<b>11,90р.</b>	<b>6,27</b>	<b>5,07</b>	<b>35,26</b>	<b>211,9</b>	<b>2,05</b>							
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1140</b>					<b>87,14р.</b>	<b>44,8</b>	<b>38,95</b>	<b>206</b>	<b>1355,63</b>	<b>21,4</b>							

8

12

ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Макаронны отварные с сыром	150	Макаронные изделия	58,3	58,3	40,00р.	2,33р.	11,70р.	8,37	7,71	23,82	198	0,09	220
		Масло сливочное	4,08	4,08	485,00р.	1,98р.							
		сыр Российский	18	16,6	410,00р.	7,38р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
Хлеб ржано-	30	Хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
Масло сливочное какао с молоком	150	Масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
		какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.							
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.							
		Вода	65	65		- р.							
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>						<b>20,74р.</b>	<b>13,47</b>	<b>14,3</b>	<b>49,77</b>	<b>381,87</b>	<b>1,28</b>	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>ОБЕД</b>													

Закуска (овощи натуральные соленые или свежие) ленинградский рассольник	30	овощи натуральные соленые или свежие	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	4,09р.	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	82
			крупа рисовая	4,2	4,2	60,00р.	0,25р.							
			морковь	7,2	6	30,00р.	0,22р.							
			лук репчатый	3,6	3	20,00р.	0,07р.							
			огурцы соленые	12	10,8	80,00р.	0,96р.							
			масло растительное	1,8	1,8	110,00р.	0,20р.							
			масло сливочное	1,8	1,8	485,00р.	0,87р.							
			бульон или вода	114	114		- р.							
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
			бройлер-цыпленок	93	69	150,00р.	13,95р.							
Птица, тушенная в соусе с овощами	150		картофель	103	77	25,00р.	2,58р.	19,29р.	8,89	5,77	16,34	152,6	7,23	319
			морковь	40	32	30,00р.	1,20р.							
			лук репчатый	22	18	20,00р.	0,44р.							
			соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
			горошек зеленый	8	5	138,80р.	1,11р.							
			консервированный											
Соус сметанный	30		сметана	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.	1,32р.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.							
			вода или отвар	22,5	22,5		- р.							
			соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	0
			Хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.							
Компот из сухофруктов	150		сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394



V8

12

		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.													
		вода	144	144															
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>							<b>30,59р.</b>	<b>13,95</b>	<b>9,31</b>	<b>68,46</b>	<b>425,03</b>	<b>12,21</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,1	32,1	35,00р.	1,12р.		6,51р.	4,57	5,94	22,3	159,9	0	452					
		молоко	25	25	50,00р.	1,25р.													
		сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.													
		сахар для отлежки	1,6	1,6	50,00р.	0,08р.													
		масло сливочное	7,4	7,4	485,00р.	3,59р.													
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
		дрожжи	0,85	0,85	260,00р.	0,22р.		0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0						
		ряженка	154,6	150	58,00р.	8,97р.		8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698					
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>							<b>16,20р.</b>	<b>10,65</b>	<b>15,14</b>	<b>38,04</b>	<b>333,9</b>	<b>1,05</b>						
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1185</b>							<b>79,53р.</b>	<b>38,47</b>	<b>39,15</b>	<b>166,07</b>	<b>1184,8</b>	<b>24,54</b>						

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	6,00р.	6,00р.	6,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
икра свекольная	130	свекла	132,7	104	20,00р.	2,65р.	8,43р.	1,17	6,11	7,69	90,4	7,17	55
		лук репчатый	25,4	21,4	20,00р.	0,51р.							
		томатное пюре	35,7	35,7	125,00р.	4,46р.							
		масло растительное	6,5	6,5	110,00р.	0,72р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сахар	1,5	1,5	50,00р.	0,08р.							
хлеб ржано-	30	хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	0
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>						<b>18,67р.</b>	<b>8,34</b>	<b>14,657</b>	<b>28,62</b>	<b>279,67</b>	<b>7,195</b>	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
борш с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свекла	30	24	20,00р.	0,60р.	3,53р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	25,00р.	0,40р.							
		капуста белокочанная	15	12	20,00р.	0,30р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.							
		сахар	1,5	1,5	50,00р.	0,08р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана	5	5	165,00р.	0,83р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
фрикаделька из филе кур	80	филе	67,9	67,9	395,00р.	26,82р.	20,21р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	305
		хлеб пшеничный	14,4	14,4	36,00р.	0,52р.							
		лук репчатый	5	5	20,00р.	0,10р.							
		молоко или вода	14	14	55,00р.	0,77р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сухари	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.							
рис припущенный	120	крупа рисовая	42,8	42,8	60,00р.	2,57р.	4,62р.	2,91	3,44	29,33	159,96	0	333
		вода	88,2			- р.							

соус томатный	30	масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.																
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																
		бульон или вода		30			- р.															
		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р.	0,65р.	1,67р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71										
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р.	0,05р.																
		морковь	2,2	1,8	30,00р.	0,07р.																
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р.	0,02р.																
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.																
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.																
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р.	0,22р.																
		сахар	0,3	0,3	50,00р.	0,02р.																
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.																
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0										
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0										
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15										
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.																
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.																
		вода	144	144																		
<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>						<b>35,92р.</b>	<b>17,06</b>	<b>14,96</b>	<b>85,37</b>	<b>542,91</b>	<b>13,27</b>										

**ПОЛДНИК**

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	2,71р.	2,71р.	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32								
ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р.	8,97р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05								698
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>						<b>11,68р.</b>	<b>20,78</b>	<b>22,2</b>	<b>26,28</b>	<b>395,6</b>	<b>1,37</b>								
<b>Итого за пятый день</b>	<b>1135</b>						<b>75,27р.</b>	<b>46,93</b>	<b>51,817</b>	<b>155,42</b>	<b>1282,18</b>	<b>24,835</b>								

8

12

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Макаронн. запеченные с яйцом	150	Макаронные изделия	38,7	38,7	40,00р.	1,55р.	7,24р.	7,45	6,68	22,28	179	0,31	222	
		Масло сливочное	1,9	1,9	485,00р.	0,92р.								
		яйца	1,16	19,3	6,00р.	1,00р.								
		Молоко	24,1	24,1	50,00р.	1,21р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		Масло растительное (для смазки противня)	1,93	1,93	110,00р.	0,21р.								
хлеб ржано-	30	Масло сливочное	4,83	4,83	485,00р.	2,34р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	57	
		хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.								
икра кабачковая	40	икра кабачковая	41,7	40	85,00р.	3,54р.	3,54р.	1,88	3,07	30,96	34,85	3,36	57	
			чай с сахаром	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
			сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
Итого за завтрак	370	вода	130	130			12,59р.	11,38	10,067	73,82	306,62	3,695		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	шт	фрукты свежие	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт												
фрукты свежие	1	фрукты свежие	1	шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386												
<b>ОБЕД</b>																									
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	2,02	7,28	52,35	3,45	91/128												
														картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	1,96р.	1,26	0,37	2,25	0,3	70	
														морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.							
														лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
														масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.							
														соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
														бульон или вода	112,5	112,5		- р.							
														мука пшеничная	4,62	4,62	35,00р.	0,16р.							
														масло сливочное	0,5	0,5	485,00р.	0,24р.							
														яйца	1,32	1,32	6,00р.	0,01р.							
														вода или молоко	7,24	7,24									
														соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.							
														птица отварная	60	Бройлер-цыпленок	187	138	395,00р.	54,51р.	20,21р.	9,33	6,93	9,42	137,25
Масло сливочное	2	1,7	20,00р.	0,04р.																					
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																					
капустя тушеная	120	капустя белокочанная свежая	172	137,5	20,00р.	3,44р.	5,25р.	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	354												
			Масло растительное	4,2	4,2	110,00р.	0,46р.																		
			морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.																		

		лук репчатый	5,8	4,8	20,00р.	0,12р.													
		томатное пюре	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.													
		мука пшеничная	1,4	1,4	35,00р.	0,05р.													
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
		сахар	3,6	3,6	50,00р.	0,18р.													
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0							
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0							
	компот из сухофруктов	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
		вода	144	144															
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>						<b>33,31р.</b>	<b>16,52</b>	<b>13,27</b>	<b>68,22</b>	<b>456,87</b>	<b>24,57</b>							

**ПОЛДНИК**

запеканка из творога	65	творог	46,9	46	68,00р.	3,19р.	7,21р.	2,86	5,98	16,3	135,2	0	199
		крупа манная	3	3	50,00	0,15р.							
		яйца	2	2	6,00	0,01р.							
		сахар	4	4	50,00	0,20р.							
		масло сливочное	2	2	485,00	0,97р.							
		соль йодированная	1	1	12,00	0,01р.							
		сметана	2	2	70,00р.	0,14р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	ряженка	ряженка	150	150	50,00р.	7,90р.	7,90р.	4,57	4,07	7,56	85	2,05	419
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>						<b>15,83р.</b>	<b>9,01</b>	<b>10,25</b>	<b>33,52</b>	<b>267,5</b>	<b>2,05</b>	
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1285</b>						<b>73,73р.</b>	<b>37,31</b>	<b>33,987</b>	<b>185,36</b>	<b>1074,99</b>	<b>40,315</b>	

**ДЕНЬ 7  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая молочная манная	150	крупа манная	33,3	33,3	35,00р.	1,17р.	7,15р.	3,29	3,83	22,2	136,4	0	182	
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.								
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.								
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		вода	45	45										
хлеб джано-	30	хлеб джано-	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0		
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р.	4,51р.	5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7	
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416	
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.								
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.								
		вода	65	65		- р.								
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>						<b>21,70р.</b>	<b>10,72</b>	<b>13,42</b>	<b>48,15</b>	<b>356,57</b>	<b>1,19</b>		

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

**ОБЕД**

Закуска (овощи натуральные соленые борщ с капустой и картофелем)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70	
			свежая	30	24	20,00р.	0,60р.	2,71р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
			картофель	16	12	25,00р.	0,40р.							
			капуста белокочанная	15	12	20,00р.	0,30р.							
			морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
			томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.							
			сахар	1,5	1,5	50,00р.	0,08р.							
			масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	120	120		- р.								
рыба тушеная	60		минтай	114,4	68,8	145,00р.	16,59р.	8,82р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	371
			мука пшеничная	4	4	20,00р.	0,08р.							
			масло растительное	6	6	97,00р.	0,58р.							
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
			картофель	160	120	25,00р.	4,00р.	5,95р.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
картофель отварной	120		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
			масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.							
			бульон или вода		30		- р.	1,67р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
соус томатный	30		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р.	0,65р.							
			бульон или вода		30		- р.							
			мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р.	0,05р.							

	морковь	2,2	1,8	30,00р.	0,07р.														
	лук репчатый	1,02	0,6	20,00р.	0,02р.														
	петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.														
	томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.														
	масло сливочное	0,45	0,45	485,00р.	0,22р.														
	сахар	0,3	0,3	50,00р.	0,02р.														
	соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.														
	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0								
	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0								
	хлеб ржаной	150	15	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15								
	сухофрукты	12	12	50,00р.	0,60р.														
	сахар	12	12	50,00р.	0,60р.														
	кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.														
	вода	144	144																
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>				<b>25,04р.</b>	<b>15,12</b>	<b>12,83</b>	<b>51,4</b>	<b>449,5</b>	<b>34,42</b>								

		<b>ПОЛДНИК</b>																			
булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,1	32,1	35,00р.	1,12р.	5,36	3,64	6,26	26,96	178	0	452								
		мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7	35,00р.	0,06р.															
		сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.															
		сахар (для отделики)	1,6	1,6	50,00р.	0,08р.															
		масло сливочное	7,4	7,4	485,00р.	3,59р.															
		вода или молоко	25	25	50,00р.	1,25р.															
		яйцо	0,9	0,9	6,00р.	0,01р.															
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.															
		дрожжи	0,85	0,85	260,00р.	0,22р.															
		ряженка	150	150	58,00р.	8,97р.								8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>				<b>14,33р.</b>	<b>8,14</b>	<b>15,26</b>	<b>33,04</b>	<b>304,7</b>	<b>1,05</b>											
<b>Итого за сельмой</b>	<b>12,45</b>				<b>70,07р.</b>	<b>34,73</b>	<b>41,51</b>	<b>147,74</b>	<b>1174,77</b>	<b>39,66</b>											

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
КАША вязкая молочная пшеничная	150	крупа пшено	37,5	37,5	45,00р.	1,69р.	7,69р.	3,94	3,94	24,18	148	0	182	
		масло сливочное	4,18	4,18	485,00р.	2,03р.								
		сахар	4,18	4,18	50,00р.	0,21р.								
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
		вода	45	45		- р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		хлеб ржано-	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.		2	0,3	12,7	61,2	0	6
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.		0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
		сыр Российский	10	11	410,00р.	4,51р.	5,51р.		2,33	3	0	36,3	0	7
		кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток сахар молоко вода	2 7 75 65	2 7 50,00р. 50,00р.	0,38р. 0,35р. 3,75р.	4,48р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>					<b>21,46р.</b>	<b>10,68</b>	<b>12,88</b>	<b>48,92</b>	<b>354,83</b>	<b>0,97</b>	<b>386</b>		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие) суп картофельный с бобовыми	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70	
		картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	2,20р.	3,7	3,3	13,3	100,2	5,25	87	
		горох лущеный	12,1	12	35,00р.	0,42р.								
		морковь	9,6	7,5	30,00р.	0,29р.								
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.								
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.								
		бульон или вода	105	105		- р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		бройлер-цыпленок	187	137	395,00р.	73,87р.	26,53р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	317	
		лук репчатый	2	1,7	20,00р.	0,04р.								
птица отварная	60	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	7,22р.	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148	
		картофель	72	52	25,00р.	1,80р.								
		морковь	24/19	18	30,00р.	1,35р.								
		лук репчатый	19/16	13	20,00р.	0,61р.								
		капустка свежая	17/14	12	20,00р.	0,47р.								
		белокочанная												
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
		масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.								
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.								
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	0	
хлеб ржаной	20	хлеб пшеничный	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	0	
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.								



	сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
	кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.													
	вода	144	144															
<b>Итого за обед</b>						<b>41,84р.</b>	<b>18,3</b>	<b>19,15</b>	<b>74,09</b>	<b>543,1</b>	<b>12,13</b>							

**ПОЛДНИК**

	вареники ленивые со сметаной прокипяченной	130/10	творог	95,4	93,4	240,00р.	22,90р.	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	0,24	243
			мука пшеничная	13,1	13,1	35,00р.	0,46р.							
			сахар	6,8	6,8	50,00р.	0,34р.							
			яйца	6,8	6,8	6,00р.	0,04р.							
			соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
			сметана	10	10	165,00р.	1,65р.							
	ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р.	8,97р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>					<b>34,36р.</b>	<b>22,2</b>	<b>17,9</b>	<b>33,88</b>	<b>388,7</b>	<b>1,29</b>		
<b>Итого за восьмой</b>		<b>1985</b>					<b>109,66р.</b>	<b>51,58</b>	<b>50,33</b>	<b>166,69</b>	<b>1330,63</b>	<b>24,39</b>		

8

112



		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.													
	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0							
	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0							
	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15							394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.													
		вода	144	144															
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>						<b>21,90р.</b>	<b>12,95</b>	<b>48,94</b>	<b>63,26</b>	<b>405</b>	<b>29,64</b>							

8

12

## ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	60,00	12,00р.	16,52р.	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
КАКАО С МОЛОКОМ	150	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.							
		вода	65	65		- р.							
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>340</b>						<b>26,04р.</b>	<b>12,25</b>	<b>16,97</b>	<b>54,84</b>	<b>298,32</b>	<b>4,65</b>	
<b>Итого за девятый день</b>	<b>1245</b>						<b>74,68</b>	<b>32,61</b>	<b>76,69</b>	<b>877,20</b>	<b>1066,29</b>	<b>37,315</b>	

**ДЕНЬ 10  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
КАША вязкая молочная рисовая	150	крупа рис	33,3	33,3	25,00р.	0,83р.	6,43р.	3,48	10,1	25,2	205,8	11,8	182	
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.								
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
		вода	45	45		- р.								
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.								
Хлеб ржано- масло сливочное	30	хлеб ржано-	1	1	12,00р.	0,01р.								
		масло сливочное	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	0	
		кофейный напиток с молоком	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	33,5	0	6
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	190,00р.	0,38р.	4,48р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414	
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.								
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>						<b>13,58р.</b>	<b>8,27</b>	<b>12,44</b>	<b>51,63</b>	<b>365,06</b>	<b>12,78</b>		

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386			
<b>ОБЕД</b>																
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70			
		суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	2,29р.	1,7	1,5	12,6	72	6	88	
				макаронные изделия	6	6	40,00р.	0,24р.								
				морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.								
				лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.								
				масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.								
				соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
				бульон или вода	105	105		- р.								
				филе птицы	67,9	67,9	395,00р.	26,82р.	15,90р.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	305	
				хлеб пшеничный	14,4	14,4	25,00р.	0,36р.								
лук репчатый	5			5	20,00р.	0,16р.										
фрикадельки из филе птицы	80	молоко	14	14	20,00р.	0,28р.										
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
		сухари	6	6	25,00р.	0,15р.										
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.										
		крупа гречневая	54,7	54,7	75,00р.	4,10р.	6,55р.	6,86	4,63	30,82	192	0	179			
каша гречневая рассыпчатая	120	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.										
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	0			
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	0			
		сухофрукты	15	15	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394			
компот из сухофруктов	150	сахар	12	12	50,00р.	0,60р.										

	кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.														
	вода	144	144																
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>					<b>30,63р.</b>	<b>16,43</b>	<b>11,41</b>	<b>89,22</b>	<b>524,77</b>	<b>6,87</b>								

8

12

## ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0								
ряженка	150	ряженка	154,6	150	8,97р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698							
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>			58,00р.	8,97р.	12,97р.	6,2	10	33,78	253,6	1,05								
<b>Итого за десятиый день</b>						69,18р.	31,30	34,25	184,43	1187,43	30,70								
<b>Итого за завтрак</b>						186,76р.	97,45	124,115	497,9	3388,86	28,678								
<b>среднее за завтрак</b>						18,68р.	9,745	12,4115	49,79	338,886	2,8678								
<b>итого за 2 завтрак</b>						105,00р.	5,75	2	124,75	540	65								
<b>среднее за 2 завтрак</b>						10,50р.	0,575	0,2	12,475	54	6,5								
<b>Итого за обед</b>						316,48р.	175,98	223,69	731,56	5038,93	190,1								
<b>среднее за обед</b>						31,65р.	17,598	22,369	73,156	503,893	19,01								
<b>итого за полдник</b>						193,87р.	123,58	145,14	339,74	3065,07	17,02								
<b>среднее за полдник</b>						19,39р.	12,358	14,514	33,974	306,507	1,702								
<b>среднее значение за период</b>						802,11р.	450,92	856,378	1634,905	11583,19	3008,18								
						80,21р.	45,09р	85,6378	163,4905	1158,319	30,018								