



Утверждено:

Заведующий МКДОУ № 32
«Росинка» Х. Солёное Озеро
А. П. Коваленко
10 марта 2021 г.

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ ДС № 32 «РОСИНКА» Х. СОЛЁНОЕ ОЗЕРО
С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость		пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал	витамины С	№ рецепту ры
			брутто	нетт о		в единицы	в блюда	белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
каша вязкая молочная	200	крупа рисовая молочко вода сахар	39 100 44 5	39 100 44 5	60,00р. 50,00р. - р. 50,00р.	2,34р. 5,00р. - р. 0,25р.	15,12р.	6,12	6,65	53,13	297	0,87	182
		соль йодированная масло сливочное хлеб ржаной	1,2 5,5 40	1,2 5,5 40	12,00р. 485,00р. 45,00р.	0,01р. 2,67р. 1,80р.		2,6	0,4	16,9	81,6	0	6
		масло сливочное хлеб ржаной	10 40	10 40	485,00р. 45,00р.	4,85р. 1,80р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
		сыр Российский сыр Российский	15 16	15 15	410,00р. 410,00р.	6,56р. 6,56р.	6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	7
		чай с сахаром чай сахар вода	180 0,3 12 150	180 0,3 12 150	550,00р. 550,00р. 50,00р. -	0,17р. 0,17р. 0,60р. -	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
Итого за завтрак	445						29,10р.	12,35	18,83	79,63	537,89	0,9	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
ши из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста картофель морковь петрушка лук репчатый томат пюре масло растительное вода соль йодированная сметана прокипяченная	50,4 32 10,4 9,6 4 4 160 1,2 5	40 24 8 8 4 4 160 1,2 5	20,00р. 25,00р. 30,00р. 200,00р. 20,00р. 125,00р. 110,00р. - р. 12,00р. 165,00р.	1,01р. 0,80р. 0,31р. - р. 0,19р. 0,50р. 0,44р. - р. 0,01р. 0,83р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73

птица тушенная с овощами в соусе	220	Бройлер-цыпленок	108,6	88	394,00р.	34,67р.	29,05р.	21,71	16,55	15,02	296	5,2	319	
		морковь	47,8	38,2	30,00р.	1,43р.								
		картофель	123,3	92,7	25,00р.	2,32р.								
		зеленый горошек	9	6	138,80р.	0,83р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		томатная паста	4	4	125,00р.	0,50р.								
		мука пшеничная	4	4	35,00р.	0,14р.								
		лук репчатый	11	8	20,00р.	0,16р.								
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.								
		овощной отвар или вода		57		- р.								
		Хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394	
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.								
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.								
		вода	172,8	172,8										
Итого за обед	730				42,72р.	31,31	20,06	92,68	686,75	20,28				
ПОЛДНИК														
ватрушка	70	мука пшеничная	50,2	50,2	35,00р.	1,76р.	8,19р.	8,86	15,28	24,98	272	0,04	441	
		сахар	3,5	3,5	50,00р.	0,18р.								
		масло сливочное	4,7	4,7	485,00р.	2,28р.								
		яйцо	3,5	3,5	6,00р.	0,02р.								
		соль йодированная	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.								
		дрожжи	0,6	0,6	260,00р.	0,16р.								
		вода или молоко	29,2	29,2	50,00р.	1,46р.								
		масло растительное	0,23	0,23	110,00р.	0,03р.								
ряженка	180	180	70,00р.	2,31р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698			
Итого за полдник	250				18,95р.	14,26	26,08	32,28	424,1	1,3				
Итого за первый день					101,57р.	58,82	64,97	222,77	1724,74	26,08				

**ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	макаронны, вермишель	40	40	30,00р.	1,20р.	9,53р.	5,43	5,23	33,38	193	0	199	
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.								
		вода	145	145			0,31р.							
		сахар	6,2	6,2	50,00р.	0,01р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
хлеб ржаной	40	масло сливочное	6,2	6,2	485,00р.	3,01р.								
		хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6	
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	7	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411	
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.								
		вода	150	150										
Итого за завтрак	445						23,51р.	11,66	17,41	59,88	433,89	0,03		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

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)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70															
														суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,06р.	1,74	2,27	11,4	73,2	6,6	86	
																крупя рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.								
																морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.								
																лук репчатый	8	6,4	20,00р.	0,16р.								
																масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.								
																бульон или вода	160	160		- р.								
																соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
																минтай	56,8	52,5	145,00р.	8,24р.	10,39р.	9,26	5,66	3,64	102,37	4,77	271	
																хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.								
молоко или вода	17,5	17,5		- р.																								
котлета рыбная	70	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																						
		масло сливочное	3,5	3,5	485,00р.	1,70р.																						
		картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339															
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.																						
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																						
шюре картофельное	150	масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.																						
		хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0															
		сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394															
компот из сухофруктов	180	сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.																						

		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.													
		вода	172,8	172,8															
Итого за обед	730									31,03р.	22,4	61,39	105,22	648,42	32,22				
ПОЛДНИК																			
запеканка из творога с молоком густым	150/20	творог	140,7	138	240,00р.	33,77р.	42,82р.	26,31	18	25,7	370,5	0,36	251						
		крупа манная	9	9	35,00р.	0,32р.													
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.													
		яйца	15	15	6,00р.	0,05р.													
		масло сливочное	6	6	485,00р.	2,91р.													
		сахари	4,6	4,6	80,00р.	0,37р.													
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
		сметана	6	6	165,00р.	0,99р.													
		молоко густое	20	20	190,00р.	3,80р.													
		какао с молоком	180				6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416						
		какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.													
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.													
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.													
		вода	80	80		- р.													
Итого за полдник	330					49,08р.	29,98	21,19	41,52	477,5	1,79								
Итого за второй день						115,62р.	64,44	100,39	216,42	1603,81	44,04								

**ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Макаронны отварные сыром	200	Макаронные изделия	70	70	40,00р.	2,80р.	14,05р.	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220	
		масло сливочное	4,9	4,9	485,00р.	2,38р.								
		сыр Российский	21,6	20	410,00р.	8,86р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0		
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0		
Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.								
		Молоко	110	110	50,00р.	5,50р.								
		Вода	80	80	- р.									
Итого за завтрак	430						26,96р.	17,51	21,13	64,63	519,6	1,56		

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

ОБЕД

Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	овощи натуральные соленные или свежие		56	50	80,00р.	4,48р.		4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70	
			картофель	80	60	25,00р.	2,00р.		5,44р.	1,59	4,08	13,5	97,4	6,02	82	
			крупа рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.									
			морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.									
			лук репчатый	4,8	4	20,00р.	0,10р.									
			огурцы соленные	16	14,4	80,00р.	1,28р.									
			масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.									
			масло сливочное	2,4	2,4	485,00р.	1,16р.									
			бульон или вода	152	152	- р.										
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
Птица, тушенная в соусе с овощами	220	бройлер-цыпленок		118,6	88	150,00р.	17,79р.		24,18р.	10,87	7,04	19,9	186,5	8,8	319	
			картофель	123,3	92,7	25,00р.	3,08р.									
			морковь	47,8	38,2	30,00р.	1,43р.									
			лук репчатый	26,7	22	20,00р.	0,53р.									
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.									
			горошек зеленый	9,5	5,7	138,80р.	1,32р.									
			консервированный													
			сметана	10	10	165,00р.	1,65р.		1,76р.	0,56	0,04	2,35	29,64	0,01	372	
			мука пшеничная	3	3	35,00р.	0,11р.									
			вода или отвар	30	30	- р.										
Хлеб пшеничный	80	соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.		3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0		
		Хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.										
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.		1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394		

		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.													
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.													
		вода	172,8	172,8															
Итого за обед	770						40,96р.	21,02	11,27	105,41	633,89	15,51							
		ПОЛДНИК																	
булочка домашняя	70	мука пшеничная	45	45	35,00р.	1,58р.	7,59р.	5,05	5,56	24,18	166,6	0	452						
		молоко	29,2	29,2	50,00р.	1,46р.													
		сахар	7,7	7,7	50,00р.	0,39р.													
		сахар для отделки	2,2	2,2	50,00р.	0,11р.													
		маргарин	7,4	7,4	485,00р.	3,59р.													
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
		дрожжи	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	0,72р.	1,97	0,25	12,07	59	0							
		ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698						
ряженка	180																		
Итого за полдник	350						19,07р.	12,42	16,61	43,55	377,7	1,26							
Итого за четвертый день							98,99р.	51,35	49,41	223,39	1575,19	28,33							

соус томатный	40	масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.															
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.															
		бульон или вода		40		- р.															
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р.	0,87р.															
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р.	0,06р.															
		морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.															
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р.	0,03р.															
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р.	0,10р.															
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.															
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р.	0,29р.															
		сахар	0,4	0,4	50,00р.	0,02р.															
соль йодированная	0,4	0,4	12,00р.	0,00р.																	
хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.																	
Итого за обед	770			45,80р.	24,26	17,97	125,87	771,82	17,76												

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	54,28р.	3,79р.													
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.													
Итого за полдник	250					14,55р.	28,2	29,4	35,6	528,6	1,71								
Итого за пятый день						94,31р.	62,53	66,7	215,31	1730,31	31,38								

**НЕДЕЛЯ 2
ДЕНЬ 6**

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Макаронны, запеченные с яйцом	200	Макаронные изделия	45	45	40,00р.	1,80р.	7,69р.	10,27	9,21	30,71	247	0,44	222	
		Масло сливочное	3	3	485,00р.	1,46р.								
		яйца	3,5	24	6,00р.	0,02р.								
		МОЛОКО	33	33	50,00р.	1,65р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		Масло растительное (для смазки противня)	3	3	110,00р.	0,33р.								
Хлеб ржаной	40	Масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.								
		Хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0		
Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	52	50	85,00р.	4,42р.	4,42р.	2,36	3,84	38,7	43,57	4,2	57	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411	
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.								
		вода	150	150										
Итого за завтрак	470						14,68р.	15,29	13,47	95,77	410,06	4,67		

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	
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70	
		картофель	53,6	40	25,00р.	1,34р.	2,63р.	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91	
		Морковь	10	8	30,00р.	0,30р.								
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.								
		Масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		бульон или вода	150	150		- р.								
		Мука пшеничная	6,16	6,16	35,00р.	0,22р.								
		Масло сливочное	0,7	0,7	485,00р.	0,34р.								
		яйца	1,76	1,76	6,00р.	0,01р.								
		вода или молоко	9,6	9,6										
		соль йодированная	0,16	0,16	12,00р.	0,00р.								
		Бройлер-цыпленок	217,8	51,6	395,00р.	20,38р.	23,82р.	9,9	7,39	10,04	146,4	0,09	317	
		птица отварная	70	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.						
лук репчатый	2,62			2,18	20,00р.	0,05р.								
капустя белокочанная свежая	215			172	20,00р.	4,30р.	6,55р.	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	354	
капустя тушеная	150	Масло растительное	5,2	5,2	110,00р.	0,57р.								
		Морковь	3,7	3	30,00р.	0,11р.								

ОБЕД

	д/к речпатый	7.2	6	20.00р.	0.14р.															
	томатное пюре	9	9	125.00р.	1.13р.															
	мука пшеничная	1.8	1.8	35.00р.	0.06р.															
	соль йодированная	1.2	1.2	12.00р.	0.01р.															
	сахар	4.5	4.5	50.00р.	0.23р.															
	хлеб пшеничный	80	80	81.00р.	3.24р.	3.24р.	7.25	0.11	40.85	205	0	0	0							
	компот из сухофруктов	180	18	45	60.00р.	1.08р.														
	сахар	14.4	14.4	50.00р.	0.72р.	1.86р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18									394
	кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.															
	вода	172.8	172.8																	
Итого за обед		730				42,58р.	22,67	15,03	103,54	649,2	31,1									

ПОЛДНИК

запеканка из творога	100	творог	93,8	92	68,00	6,38р.	7,79р.	3,25	6,83	19	156	0	251
		крупа манная	6	6	50,00	0,30р.							
		сахар	8	8	50,00	0,40р.							
		яйца	2/16	2/16	6,00	254,41р.							
		масло сливочное	4	4	485,00	1,94р.							
		соль йодированная	0,7	0,7	12,00	0,01р.							
		сухари	3,07	3,07	60,00	0,18р.							
		сметана	4	4	70,00р.	0,28р.	0,72р.	1,97	0,25	12,07	59	0	
	раженка	180	189	180	50,00р.	9,45р.	9,45р.	5,48	4,88	9,07	102	2,46	420
Итого за полдник	350						17,96р.	10,7	11,96	40,14	317	2,46	
Итого за шестой день							87,22р.	49,06	40,86	249,25	1420,26	48,23	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	44	44	35,00р.	1,54р.	9,50р.	4,52	5,07	30,57	177	0	182	
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.								
		сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.								
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		вода	60	60										
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6	
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	7	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.								
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.								
		вода	80	80		- р.								
Итого за завтрак	445						28,97р.	14,36	20,42	63,43	487	1,43		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													

Закуска (овощи натуральные соленные или свежие) борщи с капустой и картофелем	50	овощи натуральные соленные или свежие	свекла	40	32	20,00р.	0,80р.								
			картофель	21,4	16	25,00р.	0,54р.	3,61р.	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63	
			капуста белокочанная	20	16	20,00р.	0,40р.								
			морковь	12,6	10	30,00р.	0,38р.								
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.								
			томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.								
			сахар	2	2	50,00р.	0,10р.								
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.								
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
			бульон или вода	160	160		- р.								
рыба тушеная	70	минтай	133,5	80,3	145,00р.	19,36р.	8,69р.	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	371		
		мука пшеничная	4,5	4,5	20,00р.	0,09р.									
		масло растительное	7	7	97,00р.	0,68р.									
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
картофель отварной	150	картофель	200	150	25,00р.	5,00р.	7,44р.	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336		
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.									
соус томатный	40	бульон или вода	5	5		- р.	2,22р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366		
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р.	0,87р.									

**ДЕНЬ 8
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Каша вязкая молочная пшеница	200	крупка пшено	50	50	45,00р.	2,25р.	10,21р.	5,43	5,23	33,38	193	0	182	
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.								
		или сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.								
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.								
		вода	60	60		- р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		хлеб джаной	40	40	45,00р.	1,80р.		1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	6
		масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.		4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	7
		сыр Российский	15	15	410,00р.	6,56р.		6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	7
		кофейный напиток с МОЛОКОМ	180	кофейный напиток сахар	3	3	190,00р.	0,57р.	7,07р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		МОЛОКО	120	120	50,00р.	6,00р.								
		ВОДА	78	78										
Итого за завтрак	445						30,49р.	14,45	19,8	64,78	487	1,17		

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	
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70	
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	25,00р.	1,33р.	2,93р.	4,96	4,48	17,84	133,6	5,6	87	
		горох лущеный	16,1	16	35,00р.	0,56р.								
		морковь	12,8	10	30,00р.	0,38р.								
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.								
		масло растительное	4	4,5	110,00р.	0,44р.								
		бульон или вода	140	140		- р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		бройлер-цыпленок	217,8	161	395,00р.	86,03р.		31,09р.	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	317
		лук репчатый	2,62	2,18	20,00р.	0,05р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
птица отварная	70	картофель	90	65,8	25,00р.	2,25р.	8,02р.	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	148	
		морковь	30/24,1	22,5	30,00р.	1,35р.								
		лук репчатый	25,8/20,8	16,6	230,00р.	0,61р.								
		капустка свежая белокочанная	20,8/16,6	15	20,00р.	0,47р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
рагу из овощей	150	масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.								
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.								
		хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0	

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	СУХОФРУКТЫ	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394	
		САХАР	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.								
		КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.								
		ВОДА	172,8	172,8										
Итого за обед	730					51,62р.	26,12	23,27	112,39	774,67	14,3			

ПОЛДНИК

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ ПРОКИПАЧЕННОЙ	150/20	ТВОРОГ	108,4	106,2	240,00р.	26,02р.	30,27р.	20,16	10,11	33,85	306,8	0,19	244	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ	14,8	14,8	35,00р.	0,52р.								
		САХАР	7,7	7,7	50,00р.	0,39р.								
		ЯЙЦА	7,7	7,7	6,00р.	0,05р.								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,27	0,27	12,00р.	0,00р.								
ряженка	180		ряженка	185,6	180	58,00р.	3,30р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	350					41,03р.	25,56	20,91	41,15	458,9	1,45			
Итого за восьмой день						135,14р.	66,53	64,38	228,12	1764,57	26,92			

**ДЕНЬ 9
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ рисовая	200	крупа рисовая	44	44	60,00р.	2,64р.	10,60р.	3,09
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.		
		или сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.		
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.		
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,49
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.		
		вода	150	150				
Итого за завтрак	445						24,58р.	9,32

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9
ОБЕД								
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25

ши из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6
		картофель	32	24	25,00р.	0,80р.		
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.		
		петрушка			200,00р.	- р.		
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.		
		томат пюре	4	4	125,00р.	0,50р.		
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.		
		вода	160	160		- р.		
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.		
		сметана прокипяченная	5	5	165,00р.	0,83р.		
рыба, тушенная с овощами	70	минтай	48,1	42,8	145,00р.	6,21р.	7,75р.	6,7
		вода	14,8	14,8		- р.		
		морковь	24,5	19,2	30,00р.	0,74р.		
		томатное пюре	1,75	1,75	125,00р.	0,22р.		
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.		
		лук репчатый	9,6	7,87	20,00р.	0,19р.		
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.		
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.		

3,35	20,52	1,5	20,17	339
10	11	12	13	14
5,07	32,09	177	0	182
0,4	16,9	81,6	0	
7,26	0,14	67	0	6
4,5	0	54,4	0	7
0,02	9,46	17,89	0,03	411
17,25	58,59	4	0,03	
0	18,18	76	3,6	418
0	0,61	3,75	0,5	70
3,4	8	70,4	14,4	73
36	1,92	64,7	1,71	261

		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.														0
	80	хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0							0	
	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18							394	
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.														
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.														
		вода	172,8	172,8																
Итого за обед	730					29,42р.	19,7	60,22	100,1	607,95	36,96									

ПОЛДНИК

	70	кондитерское изделие	70	70	68,00	12,00р.	17,43р.	13,2	23,7	2,66	277	0,26								
	180	какао порошк	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43							416	
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.														
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.														
		вода	80	80		- р.														
Итого за полдник	400					28,83р.	21,2	30,98	69,25	486,57	5,89									
Итого за девятый день																				

**ДЕНЬ 10
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша молочная "Дружба"	200	крупа рис	14	14	25,00р.	0,35р.	6,99р.	3,77	10,46	27,4	218,8	12,8	175	
		крупа пшено	19	19	40,00р.	0,76р.								
		молоко	100	100	55,00р.	5,50р.								
		вода	60	60	- р.									
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.								
хлеб ржаной	40	соль йодированная	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	0	
масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	0	6		
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.	7,07р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.								
		молоко	120	120	50,00р.	6,00р.								
Итого за завтрак	410	вода	78	78			17,18р.	9,64	13,3	60,42	413,63	13,98		

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		
ОБЕД															
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70		
		суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,05р.	2,3	2	16,8	96	6,4	88
				макаронные изделия	8	8	40,00р.	0,32р.							
				морковь	10	8	30,00р.	0,30р.							
				лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
масло растительное	2			2	110,00р.	0,22р.									
фрикадельки из филе птицы	90	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
		бульон или вода	140	140	- р.										
		бройлер-цыпленок	75,4	75,74	395,00р.	29,92р.	18,62р.	5,1	5,64	6,51	101,9	0,49	305		
		хлеб пшеничный	16	16	36,00р.	0,58р.									
		молоко или вода	16,6	16,6	55,00р.	0,16р.									
каша гречневая рассыпчатая	150	лук репчатый	6	6	20,00р.	0,12р.									
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
		сухари	7	7	30,00р.	0,21р.									
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.									
		крупа гречневая	69	69	75,00р.	5,18р.	7,86р.	8,57	5,79	38,52	240	0	179		
хлеб пшеничный	80	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394		

		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.													
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.													
		вода	172,8	172,8															
Итого за обед	730						39,11р.	23,97	13,54	131,49	758,25	7,57							

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80,00р.	4,00р.	5,60р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	250						16,36р.	7,8	12,2	46,15	329,8	1,26	
Итого за десятый день							84,65р.	41,81	40,43	247,86	1545,68	32,82	
Итого за завтрак							247,26р.	128,77	181,21	651,19	4569,25	33,25	
среднее за завтрак							24,73р.	12,877	18,121	65,119	456,925	3,325	
Итого за 2 завтрак							114,00р.	6,5	2	139,9	600	68	
среднее за 2 завтрак							11,40р.	0,65	0,2	13,99	60	6,8	
Итого за обед							408,53р.	242,93	266,03	1 067,52	6 985,70	235,08	
среднее за обед							40,85	24,293	26,60р.	106,75	698,57р.	23,51р.	
Итого за полдник							239,16	168,5	195,17	442,6	4081,17	20,84	
среднее за полдник							23,92	16,85	19,517	44,26	408,117	2,084	
среднее значение за период							1 008,95	546,7	653,32	2301,21	16236,12	367,17	
							100,90	54,67	65,332	230,121	1623,612	36,717	