



Утверждено:

Заведующий МКДОУ № 32
«Росинка» х. Соленое 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. СОЛЕННОЕ 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	нетто		Стоимость в единицы	Стоимость 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	39	39	60,00р.	2,34р.	15,12р.	6,12	6,65	53,13	297	0,87	182		
			молочко	100	100	50,00р.	5,00р.								
			вода	44	44		- р.								
			сахар	5	5	50,00р.	0,25р.								
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
			масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.								
			хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	0	6
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	0	7
			сыр Российский	15	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	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					29,10р.	12,35	18,83	79,63	537,89	0,9				

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418	
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	
			капустя	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
			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.										

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.								
		повидло	33	30	70,00р.	2,31р.								
		ряженка	180	185,6	180	58,00р.	10,76р.	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.																																	
														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.									
																										масло сливочное	3,5	3,5	485,00р.	1,70р.									
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339																										
хлеб пшеничный	80	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	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								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 3

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша жидкая молочная пшенная	200	крупка пшено	44,4	44,4	75,00р.	3,33р.	8,33р.	6	5,7	37	214,4	0	199	
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.	5,00р.	- р.						
		вода	155,5	155,5										
		сахар	6,2	6,2	50,00р.	0,31р.								
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	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	6	
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,49	4,5	0	54,4	0	7	
		кофейный напиток с молоком	3	3	195,00р.	0,59р.	7,09р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
кофейный напиток с молоком	180	сахар	10	10	50,00р.	0,50р.								
		молоко	120	120	50,00р.	6,00р.								
Итого за завтрак	445		78	78			28,63р.	15,02	20,27	68,4	508,4	1,17		

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
суп - лапша домашняя или свежие)	200	мука пшеничная	14	14	35,00р.	0,49р.	1,19р.	2,07	0,62	9,7	52,9	0	94/126
		мука на подпыл	0,96	0,96	35,00р.	0,03р.							
		яйца	4,9	4,9	6,00р.	0,03р.							
		вода	2,8	2,8									
птица отварная	70	соль йодированная	0,24	0,24	12,00р.	0,00р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.	1,76	4,05	9,53	81,8	0,4		
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
		бульон или вода	190	190									
рагу из овощей	150	бройлер - цыпленок	217,8	161	150,00р.	32,67р.	32,74р.	14,7	9,52	0	144,6	0	317
		лук репчатый	2,62	2,18	20,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		картофель	90	65,8	25,00р.	2,25р.	8,02р.	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	148
соус томатный	40	морковь	30/24,1	22,5	30,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	25,8/20,8	16,6	20,00р.	0,61р.							
		капусты свежая	20,8/16,6	15	20,00р.	0,47р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
соус томатный	40	масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.							
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
Итого за обед							2,22р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366

		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.														
	80	хлеб пшеничный	80	80	81,00р.	3,24р.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0							
	компот из сухофруктов	сухофрукты	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		770				53,75р.	29,5	27,63	106,89	794,7	15,45								
		ПОЛДНИК																		
	кондитерское изделие	кондитерское изделие	70	70	80,00р.	5,60р.	5,60р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0								
	ряженка	ряженка	180	189	50,00р.	9,45р.	9,45р.	5,48	4,88	9,07	102	2,46							419	
	Итого за полдник		250				15,05р.	7,88	6,28	47,92	279,7	2,46								
	Итого за третий день						108,23р.	53,3	54,18	241,39	1658,8	22,68								

**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	6	
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.	- 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	
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	
рассольник ленинградский	200	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 соленые	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.	- р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.								
		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														
соус сметанный	40	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.	- 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.	2,22р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		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.	3,24р.	7,25	0,11	40,85	205	0	0		
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.	3,79р.	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
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					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	хлеб пшеничный	80	80	81.00р.	3.24р.	3.24р.	7.25	0.11	40.85	205	0	0	0						
компот из сухофруктов	сухофрукты	180	45	60.00р.	1.08р.														
	сахар		14.4	50.00р.	0.72р.	1.86р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18								394
	кислота лимонная		0.18	350.00р.	0.06р.														
	вода		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 8
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Каша вязкая молочная пшеница	200	крупя 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	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.								
		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	
Закваска (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.								
		капустя свежая	20,8/16,6	15	20,00р.	0,47р.								
рагу из овощей	150	белокочанная				0,01р.								
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,66р.								
		масло растительное	6	6	110,00р.	2,67р.								
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	3,24р.								
хлеб пшеничный	80	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			

		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.														
	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 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 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.								
вода	78	78												
Итого за завтрак	410						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
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	2	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
хлеб пшеничный	80	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						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	