Приложение № 1 к приказу МБДОУ «Остерский детский сад «Солнышко» от 31.08.2022 № 50

## Примерное десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «Остерский детский сад «Солнышко»

1	Вых блюд	Бр	утто	Н	етто	Бе	ЛК	Ж	ир	<b>y</b> i	ГЛ	ка	JIJI
1	я/с	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c
	•	1	1	38	автрак	1						•	•
Каша манная молочная жидкая	150/ 200					2,4	3,2	3,82	5,1	21,04	28,05	128	170,66
Крупа манная		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко		76	105	76	105								
Соль		0,06	0,06	0,06	0,06								
Caxap		3	5	3	5								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Кофейный напиток с молоком	150/ 200					2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70	93,3
Кофейный напиток		2	3	2	3								
вода		90	108	90	108								
Caxap		7	10	7	10								
молоко		75	90	75	90								
Печенье	30/30					2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1
Сок	100/ 100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
						7,54	9,12	8,82	10,76	44,07	74,62	369,1	435,06
				обе,	Д	•							
Суп картофельный с мясными	200/250					4,19	5,24	3,77	4,71	13,28	16,6	103,8	129,75
фрикадельками													
Картофель		106,6	133,3	80,0	100,0								
Морковь		10	12,5	8,0	10,0								
Лук репчатый		9,6	12,0	8,0	10,0								
Томат		-	-	2,5	2,5								
Масло растительное		2,0	2,5	2,0	2,5								
Вода питьевая		140,0	175,0	140,0	175,0								
Фрикадельки мясные №121		-	-	20,0	30,0								
Оладьи из печени	60/80					4,51	6,0	5,35	7,13	7,57	10,1	96,9	129,2
Печень говяжья		36	52	30	45								
Мука пшеничная		9	12	9	12								
Лук репчатый		13	18	11	15								
Масса припущенного лука		-	-	8	11								
Яйца		1/8шт	1/6шт	5	7								
Вода или молоко		12	16	12	16								

Макаронные изделия отварные	120/150					4,39	5,49	3,37	4,21	21,1	26,37	132,38	165,48
Макароны		42,0	52,0	42,0	52,0								
Вода		252,0	312,0	252,0	312,0								
Соль		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное			5		5								
Соус молочный	15/20					0,54	0,72	1,7	2,3	1,9	2,5	24,9	33,2
Молоко		7,5	10,0	7,5	10,0								
Масло сливочное		0,8	1,1	0,8	1,1								
Мука пшеничная		0,8	1,1	0,8	1,1								
Вода		7,5	10	7,5	10								
Caxap		0,15	0,2	0,15	0,2								
Соль		-	-	0,1	0,16								
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,25	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
Итого	):					17,48	23,15	15,56	20,45	84,55	112,77	559,83	743,63
				ПО	лдник								
Гренка с сыром	40/40					6,34	6,34	2,54	2,54	24,0	24,0	179,0	179,0
Пшеничный хлеб		25	20	25	20								
Сыр российский		10	10	10	10								
Масло		10	10	10	10								
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Caxap		8	8	10	10								
Молоко		92	100	92	100								
Вода		65	100	65	100								
Итого:						8,54	9,24	4,44	5,04	42,6	48,8	279,5	313,0
				7	жин								
Рыба, запеченная в омлете	60/80					10,63	14,18	2,77	3,7	1,75	2,33	74,0	98,7
минтай		53,0	72,0	49,0	65,0		,	,	,	,	Ĺ	,	ŕ
Мука		3	3	2	3								
Яйца		15	20	15	20								
Молоко		6	8	6	8								
Пюре картофельное	120/150					2,45	3,06	3,84	4,8	16,3	20,4	109,8	137,3
Картофель		136,8	171,0	102,6	128,3								

Молоко		19	24	18	22,5								
Масло сливочное				4,2	5,3								
Салат из горошка зеленого	40/60					1,19	1,78	2,07	3,11	2,5	3,75	33,4	50,16
консервированого													
з/горошек		58,87	87,7	38	57								
Масло растительное		2	3	2	3								
Чай с лимоном	150/200					0,1	0,14	0,015	0,02	8,5	11,3	34,17	45,56
Чай-заварка		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Лимон		4	8	3,5	7								
Вода		130	150	130	170								
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Итого:						17,37	22,16	9,855	12,79	49,61	58,34	356,17	436,52
Bcero:						50,93	63,67	38,675	49,04	220,83	294,53	1564,6	1928,21

7	Вых блюд	Бр	утто	Н	[етто	Бе	лк	Ж	ир	<b>y</b> 1	ГЛ	ка	ЛЛ
	я/с	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c
				зав	трак			l .	I				
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	155/205					2,81	3,79	1,42	5,48	19,16	20,03	133	160
Крупа овсяная «Геркулес»		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер 3,2%		76	105	76	105								
Соль		0,06	0,06	0,06	0,06								
Масло сладко- сливочное несол		3	5	3	5								
Сахар песок		5	5	5	5								
Бутерброд с маслом	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Caxap		8	8	10	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								
Сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Итого:						7,96	9,64	10,97	15,63	62,48	69,55	415,5	476

				0(	бед								
Рассольник на мясном бульоне(мелко шинкованный)	200/250					2,53	3,38	1,42	1,9	13,77	18,36	71,05	94,74
Картофель		40,0	53,0	30,0	40,0								
Огурцы соленые		10,0	13,4	9,0	12,0								
Морковь		7,5	10,0	6,0	8,0								
Лук репчатый		1,8	2,4	1,5	2,0								
Крупа перловая(рисовая)		3,0	4,0	3,0	4,0								
Вода для крупы		7,2	9,6	7,2	9,6								
Бульон мясной		105,0	140,0	105,0	140,0								
Сметана 15%		3,0	4,0	3,0	4,0								
Пирожок печеный из дрожжевого	60/60					8,54	8,54	6,22	6,22	20,35	20,35	172,0	172,0
теста с мясом	33/30					0,57	0,54	0,22	0,22	20,33	20,33	172,0	172,0
Тесто дрожжевое №453		43	43	43	43								
Мука пшеничная		1,3	1,3	1,3	1,3								
Фарш мясной с луком №497		25	25	25	25								
Масло растительное		0,2	0,2	0,2	0,2								
Меланж		1,2	1,2	1,2	1,2								
Салат из свеклы	40/60	,		,	,	0,56	0,85	2,43	3,6	3,34	5,0	37,56	56,34
Свекла		48,6	73,0	38,0	57,0		,	,	,	,	,	,	,
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
Компот из сушеных фруктов	150/200		-	-	,	0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,25	131,0
Сухофрукты(смесь)		15	20	15	20				-			-	
Сахар песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
Итого:			•	•	•	15,48	18,47	11,44	13,82	78,16	100,91	482,46	609,08
				пол	дник								
Чай с сахаром	150/200					0,1	0,14	0,015	0,02	8,5	11,3	34,17	45,56
Чай-заварка		20	30	20	30								·
Caxap		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
Сушка	30/30					4,8	4,8	0,3	0,3	21,0	21,0	105,9	105,9
итого:						4,9	9,84	0,315	0,32	29,5	32,3	140,07	151,46
				KV	КИН	•					,	,	,
Сырники из творога	50/100					9,2	18,5	6,7	13,5	5,8	11,6	121,0	242,0

Творог		51	102	50	100								
Мука пшеничная высш.сорт		6	13	6	13								
Яйца куриные(шт)		1/20ш	1/10ш	2	4								
Сахарный песок		5	10	5	10								
Соль		1	2	1	2								
Масло подсолнечное рафинир		2	4	2	4								
Масса полуфобриката				57	114								
Соус молочный сладкий	30/40					1,24	1,65	1,03	1,37	2,42	3,23	35,3	47,07
Мука пшеничная		2,7	3,6	2,7	3,6								
Caxap		2,1	2,8	2,1	2,8								
молоко		33	44	33	44								
Кисель	150/200						-		-	14,7	19,6	60,0	80,0
Кисель ( концентрат)		10	10	10	10								
Вода питьевая		150	200	150	200								
Итого:						10,44	20,15	7,73	14,87	22,92	34,43	216,3	369,07
Всего:						38,78	58,1	30,455	44,64	193,06	237,19	1254,33	1605,61

3	Вых блюд	Бр	утто	F	Іетто	Бе	елк	ж	ир	У	гл	ка	лл
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	1	•	•	•	завтрак	•	•	1	1	•			•
Каша пшеничная молочная жидкая	155/205					2,4	3,2	3,82	5,1	21,04	28,05	128,0	170,7
Крупа пшеничная		30	40	30	40								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер.3,2%жирн		82	97	82	97								
Соль		0,6	0,06	0,6	0,06								
Сахар песок		3	5	3	5								
Масло сладко-сливочное несол		5	5	5	5								
Чай с молоком	150/200					2,65	3,53	2,33	3,1	11,31	15,08	77,0	102,7
Чай-заварка №391		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Молоко		92	92	90	90								
Вода питьвая		40	80	40	80								
Бутерброд с сыром	45/60					4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180
Хлеб пшеничный		30	40	30	40								

Масло сливочное		5	5	5	5								
Сыр твердый		10,5	16	10	15								
фрукт	100/100		100		100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,0	46,0
Итого:						10,18	13,81	13,33	16,95	57,21	72,82	390	499,4
					обед								
Суп с рыбными консервами	200/250					8,1	10,2	2,08	2,6	13,32	16,65	120,7	150,9
Сайра натуральная.Консервы		32	40	32	40								
Картофель		74,6	93,2	56,0	70,0								
Морковь		16,0	20,0	12,8	16,0								
Лук репчатый		7,6	9,5	6,4	8,0								
Крупа перловая		4,0	5,0	4,0	5,0								
Вода питьевая		160,0	200,0	160,0	200,0								
Фрикадельки рыбные, запеченные	75/110					9,78	14,35	4,55	6,67	5,82	8,54	103,0	151,1
с молочным соусом													
Минтай (или горбуша)филе		49	65	45	60								
Пшеничный хлеб		9	12	9	12								
Вода питьевая		9	12	9	12								
Яйцо куриное		1/7шт	1/5шт	6	8								
Масса отварных фрикаделек				60	80								
Масло сливочное		3	4	3	4								
Сыр Российский		2,1	3,2	2	3								
Соус молочный(для запекан)				15	30								
Масса запеченных фрикаделек				75	110								
Капуста тушеная	120/150					11,43	14,29	9,36	11,7	7,8	9,73	160,8	201,0
Капуста белокачанная		172,0	215,0	137,5	171,9								
морковь		3,0	3,75	2,4	3,0								
Лук		5,76	7,2	4,8	6,0								
Мука пшеничная высшего сорта		1,44	1,8	1,44	1,8								
Caxap		3,6	4,5	3,6	4,5								
Томат-паста			9,0		9,0								
Масло растительное		4,2	5,25	4,2	5,25								
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/60					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4

						33,16	44,54	17,36	23,07	67,64	92,12	586,4	789,4
				полд	ник								
Булочка Веснушка	50/50					6,6	6,6	12,4	12,4	55,8	55,8	360,0	360,0
Мука пшеничная высш.сорт		35	35	35	35								
Мука пшенич.высш.сорт на подпыл		0,71	0,71	0,71	0,71								
Дрожжи		1,07	1,07	1,07	1,07								
Соль		0,36	0,36	0,36	0,36								
Сахар песок		3,57	3,57	3,57	3,57								
Масло сладко-сливоч.несол		3,21	3,21	3,21	3,21								
Изюм		1,79	1,79	1,79	1,79								
Вода питьевая		14,3	14,3	14,3	14,3								
Масса полуфубриката			58,5		58,5								
Кисель	150/200									14,7	19,6	60,0	80,0
Кисель ( концентрат)		10	10	10	10								
Вода питьевая		150	200	150	200								
Итого:						6,6	6,6	12,4	12,4	70,5	75,4	420	440
				ужі	ин								
сарделька	/50		51,0		50,0		5,6		12,2		0,2		133,0
Каша гречневая рассыпчатая	160/205					8,86	11,79	5,98	5,77	44,7	53,06	268,0	320,0
Крупа гречневая		71,0	95,0	71,0	95,0								
Вода питьевая		106,5	142,0	106,5	142,0								
Масло сладко-сливочное несол		5,0	5,0	5,0	5,0								
Сахар песок		5,0		5,0									
Молоко кипяченое	150/					4,58		4,08		7,58		85,0	
Молоко пастерезованное		158,0		150,0									
Чай с сахаром	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
						22,44	29,39	12,35	20,96	62,03	66,26	389,9	502,2
						72,38	94,34	55,44	73,38	257,38	306,6	1786,3	2231

4	Вых блюд	Бру	/тто	Не	етто	Бе	елк	ж	ир	У	ГЛ	ка	ЛЛ
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	- '		•	зав	трак	1	•	•	1		•	1	
Каша пшенная молочная жидкая	155/205				_	3,42	4,55	0,98	1,31	24,63	31,19	121,0	155,0
Крупа пшено		30,0	40,0	30,0	40,0								
Вода питьевая		50,0	68,0	50,0	68,0								
Молоко пастер		76,0	100,0	76,0	100,0								
Сахар песок		3	5	3	5								
Масло сладко-сливочное несол		5	5	5	5								
Кофейный напиток с молоком	150/200					2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70,0	93,3
Кофейный напиток		2	3	2	3								
Вода питьевая		90,0	108,0	90,0	108,0								
Сахар песок		7	10	7	10								
Молоко пастерезов		75,0	90,0	75,0	90,0								
Печенье	30/30	·				2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1
Сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					8,56	10,47	5,98	6,97	67,66	77,76	362,1	419,4
				of	бед								
Суп картофельный с крупой	200/250					2,24	2,8	2,6	3,25	13,1	16,37	85,0	106,3
Картофель		80	100	60	75								
Крупа геркулес		4	5	4	5								
морковь		10	12,5	8	10								
Лук репчатый		9,6	12	8	10								
Масло растительное		2	2,5	2	2,5								
Вода питьевая		140	175	140	175								
Котлеты рубленые	60/80					2,26	8,33	19,3	25,63	8,97	11,64	235,0	311,0
Говядина		60	80	44	59								
Или свенина		52	70	44	59								
Пшеничный хлеб		11	14	11	14								
Молоко или вода питьевая		14	19	14	19								
Сухари панировочные		6	8	6	8								
Масло сливочное		4	5	4	5								
Макаронные изделия отварные	120/150					4,39	5,49	3,37	4,21	21,1	26,37	132,38	165,5
Макароны		42,0	52,5	42,0	52,5								

Рода		252,0	312,0	252,0	212.0								1
Вода			-	•	312,0								
Соль		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное	15/22		5		5	0.74	0.70			4.0		212	
Соус молочный	15/20					0,54	0,72	1,7	2,3	1,9	2,5	24,9	33,2
Молоко пастерелез		7,5	10,0	7,5	10,0								
Масло сладко-сливочное несол		0,8	1,1	0,8	1,1								
Мука пшеничначная высшый сорт		0,8	1,1	0,8	1,1								
Вода питьевая		7,5	10	7,5	10								
Сахар		0,15	0,2	0,15	0,2								
Соль			0,1		0,16								
Кисель	150/200									14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Кисель концентрат		10	10	10	10								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
	Итого:					12,83	22,44	28,27	37,39	76,77	101,98	640,9	851,4
				пол	дник								
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Чай с сахаром	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
	Итого:					12	15	3,45	4,22	30,31	33,56	141,7	154
				ух	кин								
Оладьи	65/130					4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,5	166,0	332,0
Тесто для оладий №448				71	141								
Масло растительное		3	6	3	6								
Повидло		5	10	5	10								
Йогурт	150/200					7,5	10,0	3,75	5,0	5,25	7,0	81,0	108,0
	Итого:					12,06	19,05	7,81	13,11	33	62,5	247	440
	Bcero:					45,45	66,96	45,51	61,69	207,74	275,8	1391,7	1864,8

5	Вых блюд	Бру	/тто	He	тто	Бе	елк	ж	ир	У	гл	ка	ЛЛ
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
				зав	трак								1
Суп молочный с крупой	150/200					4,47	5,97	4,1	5,48	12,81	17,08	106,2	141,6
Молоко пастерелиз		105,0	140,0	105	140								
Вода		45,0	60,0	45,0	60,0								
Крупа гречневая		12	16	12	16								
Сахар		1,2	1,6	1,2	1,6								
Масло сливочное		1,5	2,0	1,5	2,0								
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Сахар песок		8	10	8	10								
Молоко пастерелез		92	110	92	110								
Вода питьевая		65	100	65	100								
Бутерброд с маслом	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30				-				
Масло сливочное		10	10	10	10								
сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					9,62	11,82	13,65	15,63	71,76	66,6	288,7	457,6
				0	бед			,		,		•	
Борщ с капустой и картофелем	200/250				Ι	1,45	1,82	3,9	4,9	10,19	12,74	82,0	102,5
Свекла		40	50	32	40							•	
Капуста белокочанная		20	25	16	20								
Картофель		21,4	26,8	16	20								
Морковь		12,6	15,75	10	12,5								
Лук репчатый		9,6	12	8	10								
Томатная паста			7,5		7,5								
Масло растительное		4	5	4	5								
Сахар песок		2	3	2	3								
Бульон		160	200	160	200								
Жаркое по-домашнему	170/220					20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,95	205,0	265,0
Свинина (говядина)		132	175	97	129	<u> </u>			-			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Картофель		155	175	116	131								
Лук		12	13	10	11								

Масло сливочное		4	6	4	6					_			
Томат паста			10		10								
Масса отварного мяса				60	80								
Масса готовых овощей				110	140								
Овощи долькой	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
	Итого:					26,18	35,15	10,6	14,47	69,51	92,05	489,9	655,2
				пол	ідник								
Печенье	30/30					2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1
Кисель	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200							•	
Концентрат киселя		10	10	10	10								
	Итого:				•	2,3	2,3	2,9	2,9	37	41,9	185,1	205,1
				<b>V</b> }	кин								
Пудинг из творога с рисом	50/100			,		7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112,0	224,0
Творог 9,0%жирнос		38	76	37,5	75								
Крупа рисовая		7	14	7	14								
Сахар песок		4	7	4	7								
Яйца куриные(шт)		1/13шт	1/7шт	3	6								
Масло сладко -сливочное		1	3	1	3								
Сметана 15,0%жирности		2	3	2	3								
Сгущенное молоко	15/30					18,06	36,12	0,34	0,67	0,37	0,75	3,6	7,1
Чай с молоком	150/200					2,65	3,53	2,33	3,1	11,31	15,08	77,0	102,7
Чай-заварка		20	30	20	30								
Молоко		7	10	7	10								
Caxap		92	92	90	90								
													1
Вода		40	80	40	80								
Вода	Итого:	40	80	40	80	28,08	54,38	7,39	13,71	21,64	34,76	192,6	333,8

6	Вых блюд	Бру	утто	He	тто	Бе	елк	ж	ир	У	гл	KK	алл
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
				38	втрак		1			1	l l		1
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200					2,4	3,2	3,82	5,1	21,04	28,05	128,0	170,7
Крупа пшеничная		30,0	40,0	30,0	40,0								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер3,2%		82	97	82	97								
Соль		0,6	0,06	0,6	0,06								
Сахар песок		3	5	3	5								
Масло сладко-сливочное		5	5	5	5								
Чай с сахаром	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
Печенье	30/30					2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1
Сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					14,2	18	9,11	11,16	63,19	73,45	336	391
					обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	200/250					1,39	1,74	3,9	4,9	6,78	8,48	67,8	84,8
Капуста б/к		50	62	40	50								
Картофель		32	40	24	30								
Морковь		12,6	15,75	10	12,5								
Лук		9,6	12	8	10								
Томат паста			2,5		2,5								
Масло растительное		4	5	4	5								
Бульон мясной		160	200	160	200								
Плов из птицы	160/210					16	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304	406
Курица		177	236	157	209								
Масса отварной курицы				60	80								
Масло сливочное		6	8	6	8								
Морковь		16	16	13	13								
Лук репчатый		8	11	7	9								
Томат-паста				7	7								
Рис		35	46	35	46								

Овощи долькой	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
	Итого :					21,32	29,01	20,05	26,69	74,36	101,53	574,7	778,5
				по	лдник								
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Сахар		8	10	8	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								
Ватрушка из дрожжевого теста	35/35					2,23	2,23	1,49	1,49	22,06	22,06	111,0	111,0
Мука пшеничная		18,6	18,6	18,6	18,6								
Вода питьевая		7,5	7,5	7,5	7,5								
Сахар песок		1	1	1	1								
Дрожжи		0,55	0,55	0,55	0,55								
Масло сливочное		0,8	0,8	0,89	0,8								
Повидло		15	15	15	15								
Соль		0,29	0,29	0,29	0,29								
	итого:					4,43	5,13	3,39	3,99	40,66	46,86	211,5	245
				<b>`</b>	/жин								
Рагу из овощей	105/155					1,62	2,4	8,68	11,33	9,13	13,59	121,0	166,0
Картофель		43	64	32	48								
Морковь		20	30	16	24								
Лук репчатый		17	24	14	20								
Капуста белокач		14	21	11	17								
Масло растительное		4	6	4	6								
Соус сметанный№354				30	45								
Кабачек		18	27	12	18								
Масло сливочное				5	5								
Сосиска	/50						5,6		12,2		0,2		133,0
Яйцо	40/					5,1		4,6		0,3		63,0	
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Чай с лимоном	150/200					0,1	0,14	0,01	0,02	8,5	11,3	34,2	45,6

Чай-заварка		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Вода		4	8	3,5	7								
Лимон		130	150	130	170								
	итого:					9,82	11,14	14,45	24,71	38,49	45,65	323	499,4
	ВСЕГО:					49,77	63,54	47	66,55	216,7	267,49	1445,2	1913,9

7	Вых блюд	Бру	<b>/</b> ТТО	Не	етто	Бе	елк	ж	ир	У	гл	ка	ілл
-	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
				38	автрак								<u> </u>
Каша манная молочная жидкая	150/200				•	2,4	3,2	3,82	5,1	21,04	28,05	128	170,7
Крупа манная		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко		76	105	76	105								
Соль		0,06	0,06	0,06	0,06								
Caxap		3	5	3	5								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Кофейный напиток с молоком	150/200					2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70	93,3
Кофейный напиток		2	3	2	3								
вода		90	108	90	108								
Caxap		7	10	7	10								
молоко		75	90	75	90								
Бутерброд с маслом	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
Сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					7,69	9,27	13,47	15,41	56,39	66,94	380	446
				(	обед								
Суп картофельный с бобовыми	200/250					4,39	5,49	4,2	5,27	13,26	16,57	107,8	134,7
Картофель		53,4	66,75	40	50								
Горох		16,2	20,25	16,0	20,0								
Лук репчатый		9,6	12,0	8	10								
Морковь		12,8	16	10	12,5								

Масло растительное		4	5	4	5								
Вода питьевая		140	175	140	175								
Гренки из пшеничного хлеба	20/25	37,5	47,0	31,5	39,4	2,49	31,1	0,31	0,39	15,2	19,0	73,7	92,0
Хлеб пшеничный													
Биточки рубленные	60/80					6,26	8,33	19,3	25,63	8,97	11,64	235,0	311,0
Говядина		60	80	44	59								
Или свинина		52	70	44	59								
Хлеб пшеничный		11	14	11	14								
Молоко или вода питьев		14	19	14	19								
Сухари панировочные		6	8	6	8								
Масло сливочное		4	5	4	5								
Макаронные изделия отварные	120/150					5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217
Макароные изделия		42,0	52,5	42,0	52,5								
Вода питьев		252,0	312,0	252,0	312,0								
Соль		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное			5		5								
Соус молочный	15/20					0,54	0,72	1,7	2,3	1,9	2,5	24,9	33,2
Молоко пастерелез		7,5	10,0	7,5	10,0								
Масло сладко-сливочное несол		0,8	1,1	0,8	1,1								
Мука пшеничначная высшый сорт		0,8	1,1	0,8	1,1								
Вода питьевая		7,5	10	7,5	10								
Caxap		0,15	0,2	0,15	0,2								
Соль			0,1		0,16								
Салат из свеклы	40/60					0,56	0,85	2,43	3,6	3,34	5,0	37,56	56,3
Свекла		48,6	73,0	38,0	57,0								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
соль													
Кисель	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Концентрат киселя		10	10	10	10								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
	Итого:					23,32	59,16	33,6	43,82	101,62	136,1	813,6	1079,2
				ПО	лдник								
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Снежок 2,5%	150/200					7,5	10	3,75	5,0	5,25	7,0	81,0	108,0
			_	_		10,5	13	4,91	6,16	25,81	27,56	185,8	212,8
				1	/жин								

Каша перловая молочная вязкая	160/210					3,07	4,09	3,99	4,11	26,69	33,93	155,0	189,0
Крупа перловая		33,3	44,4	33,3	44,4								
Вода питьевая		60	80	60	80								
Молоко		63	84	63	84								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Caxap		5	5	5	5								
Молоко кипяченое	150/180					4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0
Молоко		158,0	189,0	150,0	180,0								
	Итого:					7,65	9,57	8,07	8,99	34,27	43	240	291
	Всего:					49,16	91	60,05	74,38	218,09	273,6	1618,6	2029

8	Выхблюд	Бру	утто	He	etto	Бе	елк	ж	ир	Угл	1ев	ка	лл
0	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
				завтр	ак	•							
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200					4,3	5,75	3,9	5,21	14,13	18,84	109,0	145,0
Молоко		105	140	105	140								
Вода		45	60	45	60								
Вермишель		12	16	12	16								
Caxap		1,2	1,6	1,2	1,6								
Масло сливочное		1,5	2,0	1,5	2,0								
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Caxap		8	8	10	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								
Бутерброд с маслом	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
фрукт	100/100		100		100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,0	46,0
ı	1того:					9,35	11,5	13,65	15,56	57,65	68,56	391,5	461
				обе	Д	•							
Борщ вегетарианский(мелкошинк-ный)	200/250					2,19	2,74	4,76	5,95	10,9	13,68	95,4	119,2
Свекла		50	62,5	40	50								
Капуста б/к		50	62,5	40	50								
Морковь		12,6	15,8	10	12,5								

Лук репчатый Картофель Томатная паста Мука пшеничная Масло растительное Сметана 15% жирн Вода питьевая Шницель рыбный натуральный Филе рыбы минтай Лук репчатый	60/80	3 33,6  1,4 4 4 160	3,8 42,0 3,3 1,8 5	2,6 25  1,4 4	3,3 31,3 3,3 1,8								
Томатная паста Мука пшеничная Масло растительное Сметана 15% жирн Вода питьевая Шницель рыбный натуральный Филе рыбы минтай	60/80	1,4 4 4	3,3 1,8 5	 1,4	3,3 1,8								
Томатная паста Мука пшеничная Масло растительное Сметана 15% жирн Вода питьевая Шницель рыбный натуральный Филе рыбы минтай	60/80	1,4 4 4	1,8 5	1,4	1,8								
Масло растительное Сметана 15% жирн Вода питьевая Шницель рыбный натуральный Филе рыбы минтай	60/80	4 4	5										+
Сметана 15% жирн Вода питьевая Шницель рыбный натуральный Филе рыбы минтай	60/80	4		4	-	•							1
Вода питьевая <b>Шницель рыбный натуральный</b> Филе рыбы минтай	60/80	-	5		5								
<b>Шницель рыбный натуральный</b> Филе рыбы минтай	60/80	160	-	4	5								
Филе рыбы минтай	60/80	•	200	160	200								
·						8,98	12,08	2,68	3,92	5,84	8,21	83,0	116,0
Лук репчатый		54	72	51	68								
7.7. pen iaiem		12	16	10	13								
Молоко		5	6	5	6								
Яйца		1/20ш	1/13ш	2	3								
Сухари		7	10	7	10								
Масло растительное		2	3	2	3								
Масс полуфабриката				75	100								
Масло сливочное				5	5								
Пюре картофельное	120/150					2,45	3,06	3,84	4,8	16,3	20,4	109,8	137,3
Картофель		136,8	171,0	102,6	128,3								
Молоко		19	24	18	22,5								
Масло сливочное				4,2	5,3								
Овощи долькой	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
	Итого:					17,55	23,68	12,65	16,77	73,86	99,65	490,5	660,2
				полдн	ІИК								
Чай с сахаром	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30			•				<u> </u>	
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
Конфета	30/30					0	0	5	5	0	0	82,0	82,0
	итого:					9	12	2,29	3,06	9,75	13	118,9	131,2
				ужи	H							-	
Омлет с сыром	65/85			,,,,,,,,		6,96	9,1	12,87	15,0	1,07	1,4	148,0	184,0

Яйца		1/05ш	1/4ш	42	56								
Молоко		16	21	16	21								
Масса омлетной смеси				58	77								
Сыр		9	11	8	10								
Масло сливочное		3	4	3	4								
Масса готового омлета				60	80								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Салат из кукурузы консерв	40/60					1,15	1,73	2,5	3,7	3,2	4,8	39,7	59,6
Кукуруза		53,2	79,8	37,2	55,8								
Caxap		0,8	1,2	0,8	1,2								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Кисель	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Концентрат киселя		10	10	10	10		_	_					
	<b>Итого</b> :					11,11	13,83	16,53	19,89	21,53	46,36	352,5	428,4
	Всего:					47,01	61,01	45,12	55,28	162,79	227,57	1353,4	1680,8

9	Вых блюд	Бр	утто	Н	етто	Б	елк	ж	ир	У	ГЛ	Ка	лл
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	я	С
		- 1	- 1	3	автрак	•	-	1	•	1	•	•	•
Каша овсяная «Геркулес»	155/205					2,81	3,79	1,42	5,48	19,16	20,03	101,0	141,0
молочная жидкая													
Крупа овсяная «Геркулес»		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер,3,2%жир		76	105	76	105								
Соль		0,6	0,06	0,6	0,06								
Масло сливочное		3	3										
Сахар песок		3	5	3	5								
Масло сладко-сливочное													
Бутерброд с маслом	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
Чай с молоком	150/200					2,65	3,53	2,33	3,1	11,31	15,08	77,0	102,7

Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Молоко		92	92	90	90								
Вода питьев		40	80	40	80								
Сок	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					8,41	10,27	11,4	16,23	55,19	59,83	360	425,7
					обед								
Суп картофельный с клецками	200/250					1,68	2,1	2,7	3,36	9,7	12,1	69,8	87,3
Картофель		53,4	66,8	40	50								
Морковь		10	12,5	8	10								
Лук		9,6	12	8	10								
Масло растительное		2	2,5	2	2,5								
Бульон		150	188	150	188								
Клецки мучные№120	10/20			20	25								
Бефстроганов из отварного мяса	120/160					15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187,0	249,0
Мясо (1котегории)		132,0	175,0	97,0	129,0								
Масса отварного мяса				60,0	80,0								
Соус №354сметанный				60,0	80,0								
Каша гречневая рассыпчатая	125/155					7,2	9,4	4,12	11,1	32,3	54,9	195,0	344,0
Крупа гречневая		57,1	71,4	57,1	71,4								
Вода питьев		85,2	106,5	85,2	106,5								
Масса готовой каши				120	150								
Масло сладко-сливочное		5	5	5	5								
Компот из свежих фруктов	150/200					0,15	0,2	0,15	0,2	20,9	27,9	86,3	115,0
фрукты		34	45	30	40								
Сахарный песок		15	20	15	20								
Вода		125	166	125	166								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
	Итого:					27,97	37,48	20,7	33,23	83,19	124,78	641,7	950,7
				пс	лдник								
сухарик	30/30					4,8	4,8	0,3	0,3	21,0	21,0	105,9	105,9
Какао с молоком	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Сахар		8	10	8	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								

	7	7,7	2,2	2,8	39,6	45,8	206,4	239,9					
					ужин								
Запеканка из творога	50/100					8,77	17,54	3,03	12,05	8,58	17,15	124,0	247,0
Творог		46,9	93,8	46,0	92,0								
Крупа манная		3	6	3	6								
Caxap		4	8	4	8								
Яйца		1/20ш	1/10ш	2	4								
Масло сливочное		2	4	2	4								
Сухари панировочные		2	4	2	4								
Сметана		2	4	2	4								
Молоко сгущенное	15/30					18,06	36,12	0,34	0,67	0,37	0,75	3,6	7,1
Чай с сахаром	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Caxap		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
	35,83	65,66	5,66	15,78	18,7	30,9	164,5	303,3					
	79,21	121,11	39,96	68,04	196,68	261,31	1372,6	1919,6					

10	Вых блюд	Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Каллории	
	я/с	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
				38	ь Втрак								
Каша рисовая молоч жидк	160/210					2,12	2,17	3,89	6,0	26,86	28,41	151,0	187,0
Крупа рисовая		30	40	30	40								
Вода питьев		50	68	50	68								
Молоко пастер,2,5%жирн		76	100	76	100								
Сахар песок		5	5	5	5								
Масло сладко-сливочное		5	5	5	5								
Кофейный напиток с молоком	150/200					2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70	93,3
Кофейный напиток		2	3	2	3								
Сахар		90	108	90	108								
молоко		7	10	7	10								
вода		75	90	75	90								
Бутерброд с сыром	45/60					4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180

Хлеб пшеничный		30	40	30	40								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Сыр		10,5	16	10	15								
Сок	100/100	,				0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Итого:					9,69	12,47	12,87	17,21	62,15	72,07	406	506,3
	•	•		•		'		•					
Суп картофельный с бобовыми	200/250				обед	4,09	5,12	4,28	5,34	12,91	16,14	107,0	134,0
Картофель		53,4	66,75	40	50								
Фасоль		16,2	20,25	16	20								
Лук репчатый		9,6	12	8	10								
Морковь		12,8	16	10	12,5								
Масло растительное		4	5	4	5								
Вода питьевая		140	175	140	175								
Суфле куриное	60/80					9,88	13,21	10,4	14,19	1,84	2,45	140,0	190,0
Курица		100	133	38	51								
яйцо		1/4ш	2,6ш	10	13								
Масло сливочное для смазки форм		2	3	2	3								
Соус молочный густой№353		-		15	20								
Масло сливочное				5	5								
Соль													
Макаронные изделия с маслом	120/150					4,39	5,49	3,37	4,21	21,1	26,37	132,4	165,5
Макароны		42,0	52,5	42,0	52,5								
Вода питьевая		252,0	312,0	252,0	312,0								
СОЛЬ		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное			5		5								
Компот из сушеных фруктов	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
Хлеб ржаной	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
	22,21	29,52	19,42	25,84	76,55	102,16	581,3	775,5					
				по	лдник								
сушка	30/30					4,8	4,8	0,3	0,3	21,0	21,0	105,9	105,9
Кисель	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								

Кисель концентрат		10	10	10	10								
	4,8	4,8	0,3	0,3	35,7	40,6	165,9	185,9					
Винегрет овощной	40/60					0,54	0,8	2,46	3,7	3,08	4,62	36,6	55,0
картофель		13,8	20,6	10,0	15,0								
Свекла		10,8	15,4	8,0	12,0								
Морковь		7,6	11,4	6,0	9,0								
Огурцы соленые		7,0	10,0	6,0	8,0								
Лук		9,5	14,0	7,5	11,0								
Зеленый горошек		1	2	1	2								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
Пюре картофельное	120/150					2,45	3,06	3,84	4,8	16,3	20,4	109,8	137,3
Картофель		136,8	171,0	102,6	128,3								
Молоко		19,0	24,0	18,0	22,5								
Масло сливочное		4,2	5,3	4,2	5,3								
Сельдь соленая (порциями)	25/25					4,25	4,25	2,13	2,13	0,0	0,0	36,0	36,0
Сельдь		52,0	52,0	25,0	25,0								
Хлеб пшеничный	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Чай с лимоном	150/200					0,1	0,14	0,02	0,02	8,5	11,3	34,2	45,6
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Лимон		4	8	3,5	7								
Вода питьевая		130	150	130	170								
	10,34	11,25	9,61	11,81	48,44	56,88	321,4	378,7					