

Согласовано:
Начальник МКУ «Отдела образования»
исполнительного комитета
Мамадышского муниципального района
И.Н. Габдрахманов



Примерное десятидневное меню

**Для организации питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях**

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтра	каша вязк.пшени. с маслом	150							
№168	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	крупа пшени		15	15	1,725	0,5	9,75	52,2	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
					5,69	6,48	19,36	158,77	1,04
№395	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,57	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,07		14,08	0,06
					3,645	5,59	13,54	121,38	0,06
					12,23	14,6	45,47	363,44	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
							9,1	38	1,1
обед	салат морковный	40							
№54	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
№233	суп вермише.овсяный на кур	150							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		9	9	0,12	0,01	0,648	3,06	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		10	10	1,248	0,13	8,364	40,44	
	картофель		80	68	1,36	0,27	11,08	54,4	0,8
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		2	2		2		17,98	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					7,598	4,44	21,09	157,49	2,33
№336	капустя тушен с мясом	150							
	капуста свежая		145	135	2,664	0,15	6,956	39,96	
	масло растительное		4	4		4		35,96	
	морковь		9	8,6	0,112	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядины		40	31,7	7,44	6,4	0	87,2	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,63	0,03
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					10,52	13,8	8,65	200,49	1,56

№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	8,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	85,38
					21,08	18,3	67,2	529,39	
	упа. молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,82	2,5	4,73	52	
№249	суфле из рыбы	60							
	рыба горбуша		70	66	13,86	4,62	0,33	97,02	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз. 2,5%		20	20	0,423	0,38	0,71	7,8	0,39
	масло растит.		3	3		3		26,97	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,015	14,99	
	соль поваренная йодиров.		0,5	2					
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	
					18,41	13,9	1,401	202,66	0,39
№321	картофель пюре	90							
	картофель		110	90	2,2	0,41	17,93	88	25,92
	молоко		25	25	0,71	0,63	1,183	13	0,39
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					2,925	3,55	19,14	123,4	26,31
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	
					2,58	0,39	13,5	69,9	0
№394	чай с/с с молоком	150							
	чай заварки		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	0,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,289	52,53	
	копченое мясо	10	10	10	2,22	3	22,86	127,8	
	фрукты свежие	95	95	95	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	итого:				58	57,7	211	1580	184,8

день 2	наименование блюда	кол.	бру	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная с маслом	150							
	крупа манная		15	15	1,55	0,165	10,11	49,2	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	5,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поварен. йодиров.		0,5	0,5					
					5,515	6,145	19,721	155,77	
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,3	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,569	83,293	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		50	50	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	0,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
					12,06	14,167	45,83	360,443	1,1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	
обед	салат из зелён.горошка	40							
	зелёный горошек		80	40	2	0,08	5,12	29,2	0,021
	масло растит.		1	1	0	0,999	0	8,99	
	лук репчатый		8	7	0,098	0	0,63	2,87	
					2,098	1,079	5,75	41,06	
	Борщ на кур/б.со сметаной	150							
	свекла		40	35	0,6	0,04	3,15	14,7	0,5
	капуста белок.свеж.		40	35	0,63	0,04	1,615	9,45	0,16
	картофель		70	55	1,36	0,272	11,08	54,4	
	морковь		9	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		1	1	0,005	0,825	0,008	7,48	
	мясо курицы		20	17,5	1,72	0,38	0,68	22,6	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8	0,002
	том пюре		2	2	0,1	0	0,38	1,98	
	соль поварен. йодиров.		0,5	0,5					
					7,856	5,316	18,253	153,678	2,192
	мясные котлеты	60							

	говядина		65	52,5	9,765	8,4	0	114,45	
	хлеб пшеч.		10	10	0,86	0,13	4,5	23,3	
	молоко пастериз.2,5%		5	5	0,14	0,125	0,24	2,6	0,39
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	сахар		6	6	0,8	0,14	3,36	18,96	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло слив.		1	1	0,005	0,825	0,008	7,48	
	соль поварен. йодиров.		0,5	0,5					
	лук репчатый		9	11	0,154	0	0,99	4	1,0
					12,86	13,657	9,161	211,89	
	гречка отв с маслом	120							
	крупа гречневая		35	35	4,41	1,16	21,25	117,25	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поварен. йодиров.		0,5	0,5					
					4,425	3,64	21,274	139,65	
	соус томатный	30							
	морковь		9	8,7	0,113	0,01	0,63	3	
	лук репчатый		9	8,9	0,125		0,8	3,65	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		2	2	0,21	0,022	1,38	6,62	
					0,648	0,032	3,57	17,23	
					1,296	0,064	7,14	34,46	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушённые		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	76,19
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
					60,32	47,992	99,173	777,02	78,38
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	2,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
с16 ч 15	пирог и пелье.с луком и ий	70							
	мука пшеничная 4/е		45	45	5,15	0,55	34,5	165,5	
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	яйцо		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66	
	лук репчатый		8	7					

	дрожжи	1	1					
	сметана	4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	0,21
	соль поварен. йодиров.	1	1					
	масло растит	2	2		1,998		17,98	
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
				13,28	14,498	37,926	336,68	
№394	чай сл с молоком	150						
	чай заварка	0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%	50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
				1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75	
				35,76	31,976	115,318	896,33	2,11
	ИТОГО:			61	56,7	234	1675	64,8

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	150							
	макаронные изделия		15	15	2,08	0,22	13,94	57,4	
	молоко пастериз. 2,5%		105	105	2,82	2,5	4,13	52	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,367	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,024	22,4	
	соль каменная, йодиров.		1	1					
					4,92	5,2	21,061	153,17	
№395	кофеин-желе с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,08	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			5,925	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,9	2,56	12,573	83,29	
№1	чай зеленый с молоком, сыром								
	чай зеленый		30	30	2,58	0,26	13,5	59,9	
	молоко сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	47,4	
	сыр		1	4	1,54	1,072		14,08	0,06
					3,65	5,462	13,54	121,38	0,06
2 завтрак	сок фруктовый	100	120	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат из овощей	40							
	овощи		60	40	0,6	0,04	3,6	16,8	4,95
	масло растит.		2	2		1,508		17,38	
	сахар		1	1			0,989	1,79	
					0,6	2,038	4,599	38,57	

суп картофель мясн.фрикадель.	150								
картофель		85	75	1,5	0,3	12,225	60	16,8	
морковь		9	8,6	0,11	0,01	0,02	2,92	0,52	
лук репчатый		9	9,8	0,14	0	0,882	1	1,01	
масло растит		2	2		1,098			17,98	
сметана		13	33,6	6,23	5,28			73,25	
яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
том пюре		2	2	0,1	0,4			1,98	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
				8,67	8,608	13,757		167,23	
рыбные котлеты	60								
рыба горбуша		70	57	12	3,99	0,285		81,79	
хлеб пшени.		10	10	1,02	0,11	6,8		33,1	
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063		14,13	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
майонез шпатель 2,5%		15	15	0,42	0,125	0,71		7,8	
лук репчатый		9	9	0,13	0	0,81		5,69	1,01
масло растительное		3	3		2,957			26,97	
масло сливочное		1	1						
				14,7	8,312	8,769		169,48	
перловая каша с маслом	120								
крупа перловая		35	35	1,26	0,385	22,96		112	
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,052		28,38	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
				3,28	3,685	22,992		141,98	
суп вегетариан	30								

	морковь		9	8,7	0,1	0,01	0,65	3	
	сук. репчатый		9	8,9	0,13		0,8	3,65	
	том. паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		2	2	0,21	0,022	1,38	5,52	
					0,65	0,032	3,57	17,33	
№572	компот из сф	150							
	фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	35,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,5	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	73,61
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	45,6	
					32,5	23,62	86,171	693,32	170,5
Уд.лет.п.	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	3
15:15									
	пудинг творож. с рисом, смет. соус	120							
	творог полужирный		75	75	12,3	6,75	1,5	119,25	0,5
	крупа рис		4	4	0,35	0,25	3,555	16,5	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,55	
	яйцо		0,5	0,3	1,71	1,55	1,005	21,2	
	масло сливочное		5	5	0,03	0,13	0,04	37,4	
	масло растит.		2	2		1,998		7,98	
	сметана		9	9	0,26	1,35	0,37	14,46	0,03
					14,9	15,83	11,385	245,74	
	кисель из плодово-яг. комп.	150							
	кисель		15	15	0,12		27,74	138	
	сахар		4	4	0	0	3,956	5,16	
					0,12	0	31,696	123,16	

фрукты свежие	95	95	95	0,86	0,19	7,695	38	
кондитерские	10	10	10	1,85	2,5	19,05	106,5	
							2,53	
				20,5	21,02	74,556	565,4	
Итого:				68	60,1	242,8	1384	39,73

день 4	наименование блюд	кол-	брут	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая геркулесовая	150							
	крупа" геркулес."	15	15	1,87	1	8,3	51		
	молоко пастериз. 2,5%	140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар	3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
				5,835	6,98	17,911	157,57		
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,33	
№1	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,569	83,293	
	хлеб пшенич.с маслом, сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,38	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
					21,11	24,54	74,5	603,106	1,1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	винегрет овощной	40							
	огурцы консервир.		10	8	0,4	0,054	1,03	5,94	
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98	
	свекла		10	8	0,225	0,015	1,35	6,3	
	картофель		14	10	0,26	0,052	2,12	10,4	
	лук репчатый		7	6	0,112		0,72	3,28	
	морковь		7	6	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6
	соль поваренная йодиров.		0,25	0,25					
					1,217	2,136	6,48	49,94	
№54	пицц из св.капусты на кур.б.	150							
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76	16,8
	капуста белокоч.		70	58	1,4	0,4	15,5	69	16,8
	лук репчатый		9	11	0,137	0	0,882	4	1,01
	морковь		9	11	0,112	0,01	0,62	2,92	0,52
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,63	0,016	14,99	
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,015
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					7,919	6,587	32,748	224,48	
	плов мясной	150							
	мясо говядина		40	31,7	7,99	6,9		91	

	масло сливочное		5	5	0,01	1,65	0,016	14,99	
	морковь		9	16	0,112	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9	0,137	0	0,882	4	1,01
	крупа рисовая		35	35	2,8	0,4	28	129	
	масло растит.		2	2		1,99		17,98	
	соль поваренная йодиров.		0,25	0,25					
					11,05	10,95	29,518	259,89	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	112,9
					24,84	20,41	101,24	693,14	112,9
УЧЕТ ПО Д.									
15:15	кефир обезжиренный	100							
	кефир обезжиренный		100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
	ватрушки с повидлом	70							
	мука пшеничная		45	45	5,1	0,55	34,5	163	
	сахар		1	1			6,99	26,53	
	масло сливочное		4	4	0,04	4,13	0,13	33	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	соль		1	1					
	дрожжи		1	1					
	повидло		40	40	0,33		6	25	0,21
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	1,13	1	1,89	20	0,65
	соль поварен. йодиров.		1	1					
	масло растит.		2	2		1,99		17,98	
					7,856	9,31	49,695	306,06	
№394	чай с/с с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	0,76	0,285	7,695	38	5,4
					13,03	10,9	72,468	434,17	7,51

Итого:			62,48	55,9	263,1	1768,42	63,6
--------	--	--	-------	------	-------	---------	------

№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
№205	каша дружба вязкая с мя	150							
	крупа пшено		7,5	7,5	1,15	0,33	6,5	34,45	
	крупа рис		7,5	7,5	0,5	0,07	4,9	23	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
№206	кофейн.напиток с моло	150							
	кофейный напиток		2	2	0,08	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,75	52	1,04
					2,9	2,56	12,57	83,29	
№21	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	57,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,65	5,462	13,54	121,4	0,06
					15,1	16,96	59,7	452	2,14
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат морковный	50							
№54	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	3,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
	суп гороховый на кур.б.	150							
	горох		25	25	6,9	0,48	15,24	94,2	
	картофель		80	68	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	морковь		9	8,6	0,11	0,01	0,62	2,92	0,52
	лук репчатый		9	9	0,29	0	1,89	8,61	1,01
	масло растит.г.		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	18	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло слив.		3	3	0,02	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					14,4	6,747	29,65	235,7	18,83
	жаркое по-домашнему	150							
	мясо говядины		40	32	9,3	11,2	11,61	109	
	картофель 01.02		100	91	3	0,6	24,45	120	22,5
	лук репчатый		9	9	0,29	0	1,89	8,16	1,01
	масло растительное		4	4		3,996		35,96	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	морковь		9	8	0,4	0,03	2,3	19,7	0,48

	масло слив.		3	3	0,02	2,48	0,024	22,4	
					13	18,31	40,27	306,2	23,99
№372	кондит. из с/ф	150							
	фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	160,7
					59,2	50,67	183	1278	165,4
№380	молоко кипячен.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	53	2
	лакомка творог сгущ. м	120							
	творог		75	75	16,7	9	2	159	0,5
	мука		3	3	0,52	0,05	9,41	16,7	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	сметана		9	9	0,26	1,35	0,27	14,46	0,03
	масло растит.		2	2		1,99		17,98	
	сгущ. молоко		10	10	1,08	1,275	8,4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,3%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	1,43	0,095	19,95	84,55	
	кондит. изделие	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8	
					35,3	28,45	113,8	870,4	171
	Итого:				58	61	209	1592	277,5

№ п/п	наименование б/к	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Каш	С
запеканка	каша вязкая пшеничная	150							
	крупа пшеничная		15	15	2,1	0,26	11,2	55	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	32,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					6,065	6,24	20,81	161,5	
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,57	83,29	
№1	Хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,4	0,06
					21,57	23,06	80,3	611,1	1,1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	
обед №54	салат из капусты	50							
	капуста белокач.		70	50	1,02	0,056	2,65	15,23	3,6
	масло растит.сол.		2	2		1,998		17,98	
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
					1,02	2,054	3,639	37	3,6
	свекольник на кур.б.со	150							
	свекла		50	45	1,8	0,12	10,8	50,4	6,8
	картофель		70	65	2	0,4	16,3	80	11,5
	морковь		9	11	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
	лук репчатый		9	11	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		5	5	0,145	7,5	0,153	8,025	0,03
	соль йодированный		0,5	0,5					
					8,929	12,05	28,9	201,2	19,6
					8,929	12,05	28,9	201,2	19,6
	гуляш из говядины	55							
	мясо говядина		40	31,7	10,5	8,96		122	
	морковь		9	11	0,26	0,02	1,43	6,7	1,04
	лук репчатый		9	11	0,134	0	0,864	3,94	1,01

	мука пшеница 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	соль пищевая йодиров.		1	1					
	томатное пюре		4	4	0,29		1,14	5,94	
					11,5	12,02	5,464	175,5	2,05
					23,01	24,03	10,93	351	4,1
	макаронь отварные	120							
	макар изделия		40	40	4,1	0,44	28	135	
	масло сливочное		3	3	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль повар. йодированная		0,3	0,3					
					4,11	2,09	28,02	150	
№372	комлот из с/ф	150							
	фрукты сушённые		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	
					86,3	92,99	104,1	889,4	
15.00	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2,5
упл пол.	рыба запечён. в омлете	95							
	рыба минтай		70	41,8	6,567	0,41		43,5	38,9
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5	
	масло растит.		2	2		1,998		17,98	
	сметана		4	4	0,15	0,75	0,15	8	0,21
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,7	11,78	2,06	174,5	
	масло растит.		1	1	0	0,999	0	8,99	
					23,39	24,56	4,12	358	
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	8,3
					2,58	0,39	13,5	69,9	
№394	чай с л. с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75	
	кондит. изделие	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8	
					16,25	17,98	77,433	539,11	

Итого:				52	54	220	1599	160
--------	--	--	--	----	----	-----	------	-----