

Утверждаю
заведующий МБДОУ «ДС №6
«Теремок» г. Мамадыш»
Х.Н. Фаизова



**Примерное 10 дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
МБДОУ «ДС №6 «Теремок» г. Мамадыш»
2021 год**

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша вязк.пшени. с маслом	200								№168
№ рец.	масло сливочное "крест"		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
168	крупа пшено		23	23	2,6	0,8	15	80		
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	кофейн.напиток с молоком	180								№395
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		12	12			11,87	45,48		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,81	18,76	66,224	494,35	4,06	
2 завтрак	сок яблочный	100			0,5		9,1	38	1,1	№ 12
обед	салат морковный	60								№ 41
	морковь		75	60	0,8	0,06	4,32	20,4	2,88	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	суп вермишелевыйна мк/б	200								№ 233
	говядина		30	22,5	4,2	4,8		49,05		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	вермишель		15	15	1,5	0,2	10,5	51		
	картофель		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растительное		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	капуста тушен с мясом	200								№ 336
	капуста свежая		262	215	3,8	0,2	10	58		
	масло растительное		5	5		4,99		44,95		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		18	15,72			1,4	6,4	1,51	
	мясо		70	50	13,02	8,4		109		
	сметана 15%		10	10	0,28	2	0,305	16,1	0,03	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	компот из св фруктов	200								
	яблоки		25	22	0,1	0,1	2,45	9,9	36,3	№ 372
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	хлеб ржаной	50			3,3	0,6	17	90,5		№ 1
					29,875	27,9	77,285	645,03	0	
упл полд	рыба запеченное в омлете	70							60,07	№ 249
	рыба минтай		80	36,8	5,85	0,33		38,3		
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,13	1,05	1,89	20,8	0,39	
	масло растит		4	4		3,996		35,96		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	огурцы порц.	60	60	60	0,42	0,06	1,14	6,6		
	картоф пюре	100								№ 321
	картофель с01.01		180	129,6	2,6	0,52	21,2	104	25,92	
	молоко		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поварен.йодиров.		1	1						
	зелен.горошек	45	35	35	1,7	0,07	4,48	25,5		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98	83,6	№ 1
	чай сл с молоком	200								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	печенье сахарное	30	30		2,25	3,54	22,3	130	0,6	
	бананы	130	87	87	1,3	0,087	18,3	77,4	8,4	№ 368
					26,29	22,04	108,18	748,1	120,68	
	итого:				72,06	69	251	1879	186	

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша манная с маслом	200/5								№ 168
№ рец.	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
168	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поварен. иодиров.		1	1						
	какао с молоком	200								
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56		№397
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,81	18,51	64,8	480,51	4,06	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38		№ 12
обед	салат из белок капусты	60								№20
	капуста белок с 01.01		75	60	1,1	0,48	2,82	16,2	21,6	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	Борщ на мк/б	200								№ 57
	свекла		80	64	0,96	0,06	5,76	26,9	4	
	капуста белок.свеж.		80	64	1,2	0,06	3	17,3	18	
	картофель с 01.01		100	72	1,44	0,34	11,7	57,6	14,5	
	морковь		17	13,6	0,2	0,014	0,96	4,63	0,68	
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	масло растит		5	5			4,995	44,95		
	масло сливочное		2	2			1,99	17,98		
	мясо		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	сметана 15%		7	7	0,2	1,4	0,21	11,24	0,21	
	том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поварен. иодиров.		1	1						
	мясные котлеты	70			11,92	8,8	11,64	173		
	говядина		80	60	14,88	9,6		130,8		
	хлеб пшен.		12	12	1	0,12	6	29,4		
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
	сухари		8	8	1,1	0,2	4,48	25,28		
	яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	масло слив.		3	3	0,024	2,8	0,078	19,83		
	соль поварен. иодиров.		1	1						
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	Томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	гречка отв с маслом	150								
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134		
	масло сливочное		2	2	0,16	1,45	0,104	13,22		
	соль поварен. иодиров.		1	1						
	компот из с/фр	200								№ 376
	фрукты сушеные		17	16,85	0,4		7,07	29	0,32	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
упл полд.	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	0,4	№ 1
					50,774	42,256	115,932	1016,84	55,3	
15:15	кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	10	49		№ 1
	груша	100		90	0,4	0,3	8,6	37,8	4,5	№ 368
с16 ч 15м	пирог печен.с кап.яйцом	80								
	мука пшеничная в/с		60	60	6,2	0,66	41,4	198,6		
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,4	26,9	0,65	
	масло сливочное		4	4	0,032	2,84	0,2	25,88		
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	капуста		60	30	0,6	0,04	1,42	8,1		
	дрожжи		1,25	1,25						
	сметана		5	5	0,14	1	0,15	24	0,015	
	соль поварен. иодиров.		2	2						
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
	ч ай-заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
					22,812	16,848	106,19	679,73	8,315	
	итого:				89	78	291	2194	52,9	

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5								
№ рец.	макаронные изделия		25	25	2,6	0,3	17	84		№ 93
93	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар песок		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	кофейный напиток с молоком	180								№ 395
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		15	15			14,8	56,8		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,91	18,26	71,134	488,55	4,06	
2 завтрак	апельсин		100	70	0,63	0,14	5,67	28		№ 368
обед	салат свекольный с чернослив	60								№ 28
	свекла		110	55,4	0,9	0,06	4,95	23	4,95	
	чернослив		5	4,6	0,14		2,9	12	0,54	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	суп картоф.с мясн.фрикадель.	250								№ 82
	картофель с 01.01		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		18	15,6	0,22	0,01	1,44	6,6	0,52	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	говядина		80	60	12,5	11,8		131		
	яицо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	том пюре		2	2	0,1	0,4		1,98		
	соль поваренная иодиров.		1,5	1,5						
	рыбные котлеты	70								
	рыба		110	50,6	7	0,5		53		
	хлеб пшен.		12	12	1	0,18	6	29		
	молоко пастериз.2,5%		17	17	0,48	0,49	0,8	8,84	0,22	
	яицо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	лук репчатый		18	15,2	0,34		1,62	7,4	2,02	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	огурцы порционные	60	55,8		0,48	0,06	1,14	6,6	5,58	
	перловая каша с маслом	150								
	крупа перловая		45	45	4,2	0,5	29,5	144		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная иодиров.		1,5	1,5						
	компот из кураги	200								№ 376
	курага		12	12	0,6	0,013	6,6	28	1,29	
	сахар		14	14			13,8	53		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,5	17	90,5		№ 1
					35,683	28,441	91,441	808,63	33,46	
Уплотн.п	сок яблочный	100	100	100	0,5	0	9,1	38	2	№ 12
15:15	печенье	25	25	25	1,9	3	19	107		
	пудинг творож.с рисом, смет соус	150								
	творог полужирный		100	100	28	15,4	3,4	270	0,5	
	крупа рис		10	10	0,8	0,2	7	33		
	сахар		5	5			4,95	18,95		
	мука		5	5	0,5	0,055	2,5	12,25		
	яицо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло растит		4	4		3,996		35,96		
	ванилин		0,01	0,01						
	сметана 15%		10	10	0,28	2	0,31	16		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	хлеб пшеничный	30			2,34	0,7	15	73,5	0	
	кисель из плодово-ягод.конц.	200								№ 384
	кисель		15	15	0,09		13,9	54		
					36,145	31,031	75,295	717,26	2,5	
	итого:				88	80	249	2052	39,73	

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
	яйцо варён.	1			5,7	5,2	0,3	70,6		№ 168
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								
№ рец.	крупы геркулес.		20	20	2,2	1,24	9,76	61		
168	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5				18,95		
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
		180								№ 397
	какао с молоком		2	2	0,97	0,7	1,16	14,92		
	какао порошок		12	12			11,98	45,48		
	сахар		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	молоко пастериз. 2,5%									
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								№ 1
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	83,6		№ 6
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,04	33,09		№ 7
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	
					16,49	24,39	76,2	448,26	4,06	№ 12
2 завтрак	сок абрикосовый	100			0,5	0,1	13,7	49,2		
										№ 15
обед	салат из св огурцов	60								
	огурцы свежие		71	57	0,4	0,1	1,08	6		
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	соль поваренная иодиров.		1	1	1					
		200								№ 67
	щи на мк/б		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	картофель с 01.01		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	хлеб пшеничн.		100	80	1,44	0,08	3,76	21,6	18	
	капуста белок		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	морковь с 01.01		3	3		2,99		26,97		
	масло растит		30	22	5,58	3,6		49,05		
	мясо говядина		20	20	1,74	0,3	8,2	41,8		
	гренки		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	масло сливочное		7	7	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	сметана 15%		1	1						
	соль поваренная иодиров.									
	Томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	плов мясной	200								№ 304
	мясо говядина		70	50	9,3	11,2		109		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	морковь с 01.01		35	26,6	0,35	0,03	1,9	9	0,52	
	лук репчатый		11	9	0,154		0,921	3,79	0,92	
	крупы рисовая		45	45	3,2	0,5	32	149		
	масло растит		4	4		3,99	35,96			
	соль поваренная иодиров.		1	1						
		200								№ 372
	компот из св яблок		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	яблоки		12	12			11,98	45,48		
	сахар									
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,35	0,7	15	73,5		№ 1
	хлеб ржаной	50			3,3	0,6	17	90,5		№ 1
					33,238	32,568	151,03	764,22	52,06	
упл полд.										№ 401
	15:15 кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пирог с курагой	80								
	мука пшеничная		60	60	6,2	0,66	41,4	198		
	сахар		7	7			6,99	26,53		
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,13	33,05		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	курага		15	15	0,78		8,25	35	0,21	
	сметана 15%		5	5	0,14	1	0,32	8	0,015	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26	0,65	
	масло растит		2,5	2,5		1,99		17,98		
										№ 394
	чай с молоком	180								№ 39
	чай заварка		0,6	0,6						
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		11	11			10,9	41,6		
	Груша	120	108	108	0,43	0,32	10,97	45,36	5,4	№ 368
					15,903	12,885	94,263	534,19	8,225	
	Итого:				66	70	333	1787	63,6	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5								№ 168
№ рец.	крупы пшено		10	10	1,15	0,33	6,5	34,45		
168	крупы рис		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
										№ 395
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток		2,4	2,4			11,98	45,48		
	сахар		12	12						
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								№ 1
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 6
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		№ 7
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	
					15,49	17,3	45,61	458,41	4,06	
										№ 368
2 завтрак	яблоки	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	145	
										№ 15
обед	салат из свеж. помидор и огурц.	60								
	помидоры св.		31	29,45	0,59	0,03	0,92	6,77	7,36	
	огурцы св.		37	34,41	0,26	0,034	0,68	3,78	2,41	
	масло растительное		3	3			2,99	26,97		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	суп "крестьянский" на мк/б	200								
	капуста белокач. 01.03		90	86,4	1,6	0,09	4,06	23	43,2	
	картофель 01.03	100	100	72	2,4	0,2	11,8	58		
	крупы (перл. пшенич. рис.)		7	7	0,7	0,11	4,6	22,4		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01	
	масло растит.		5	5			4,99	44,95		
	мясо говядина		30	22	5,58	3,6		49,05		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	19,83		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	сметана		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
										№ 276
	жаркое по-домашнему	200								
	говядина		70	50	9,3	11,2		109		
	картофель 01.02		156	112,3	3,12	0,45	19,43	89,86	22,5	
	лук репчатый		15	12,6	0,21		1,15	5,17	1,26	
	масло растит		3	3			2,99	26,97		
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	морковь		35	31,5	0,4	0,03	2,3	10,7	0,52	
	масло слив.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
										№ 376
	компот из с/фр	200								
	фрукты сушеные		12	12	0,3		5,4	23,9		
	сахар		15	15			14,8	56,8		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,5	17	90,5		№ 1
					31,57	35,094	105,144	779,86	269,74	
упл полд.	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12
	печенье	25	25	25	1,9	3	19	107		
	запеканка из творога	120								
	творог		100	100	28	15,4	3,4	270	0,5	
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7		
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,02	
	масло растит		2	2			1,99	17,98		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
										№ 394
	чай с молоком с конфетами	180								
	Молоко ПАСТЕР. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	№ 39
	чай заварка		0,6	0,6						
	конфеты		15	15	0,015	0,015	13,8	54		
					36,15	30,105	71,74	676,12	3,77	
	Итого:				83	83	228	1942	277,5	

день б	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	б	ж	у	ккал	с	№ рец.
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5								
№ рец.	крупы пшеничная		23	23	2,6	0,3	14,3	73		№ 168
168	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	какао с молоком	180								
	какао порошок		2	2						№ 397
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	бүтербрөд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					11,98	18,02	65,52	487,35	4,06	
з завтрак	апельсин	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42	№ 368
обед	салат из моркови с курагой	60								
	морковь с 01.03		70	55	0,72	0,056	4	18,7	2,8	№ 42
	курага		8	8	0,42		4,4	18,72		
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	свекольник на мк/б	200								
	свекла с 01.01		150	120	1,8	0,12	10,8	50,4	6,8	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		13	10	0,17		0,99	4,13	0,01	
	масло растит		4	4		3,99		35,9		
	сахар		1	1			1	3,79		
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	масло сливочное		1	1	0,01	0,8	0,01	7		
	сметана		10	10	0,28	1,5	0,32	16,1	0,03	
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	картофель		94	88	1,8	0,35	14,3	70,4		
	гуляш	80								
	мясо говядины		80	60	14,88	9,6		130,8		
	масса отв мяса			60						
	морковь с 01.01		26	21	0,34	0,021	1,49	7,07	1,04	
	лук репчатый		13	11	1,82		0,99	4,48	1,09	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
	масло растит		3	3		3,01		26,97		
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	томатн пюре		6	6	0,29		1,14	5,94		
	томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	макаронны отварные с вар. яйцом	130								
	макар изделия		45	45	4,68	0,49	31,36	151,7		№ 317
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	яйцо		0,5	0,5	2,86	2,59	0,2	35,3		
	компот из св яблок	200								
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,58	11,88	43,6	№ 372
	сахар		13	13			12,9	49,27		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		№ 1
15.00	сок абрикосовый	100	100	100	40,144	30,837	113,196	861,22	70,15	
упл полд.	котлета картофельная	105			0,58		4,8	6,4	4	№ 12
	картофель		220	158	3,16	0,63	25,8	126,4	38,9	
	молоко		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	сметана 15%		2	2	0,06	0,4	0,064	3,21	0,01	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	салат из св. капусты	60	95	60	10,8	0,06	2,8	16,2		№ 20
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		13	13			12,9	49,27		
	печенье	30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,8		
					13,38	16,566	95,344	575,4	44,68	
	Итого:				67	61,6	275	1893	160	

день/завтрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
№ рец. 168	каша гречневая с маслом	200/5								№ 168
	крупа гречневая		20	19,6	2,5	0,7	12,14	67		
	молоко 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль иодиров.		1	1						
	кофейный напиток с молоком	180								№ 395
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
2 завтрак	сок абрикосовый	100			15,71	18,66	63,36	481,35	4,06	
	сок абрикосовый		100	100	0,5		13,7	56	4	№ 12
обед	салат из свеклы с черносл.	60								№ 33
	свекла		107	60	0,8	0,064	4,6	21,76	8,56	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	чернослив		5	5	0,1		2,9	12		
	Рассольник "Ленинград." на к/б	200								№ 76
	картофель 01.01	90	120	86	1,7	0,3	14	69		
	крупа перловая		10	9,9	2	0,11	6,6	31,68		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	огурцы соленные		30	30	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
	мясо говядина		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	соль поваренная иодиров.		2	2					30	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	8,03	0,015	
	рыбные котлеты	70								
	рыба минтай		120	55,2	8,78	0,5		57,4		
	хлеб пшен.		10	10	0,78	0,15	5	24,5		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	лук репчатый		12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	масса полуфабриката			76,5						
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	огурцы порционные	60	60	55,8	0,42	0,06	1,14	6,6	5,58	
	гороховое пюре	130								
	горох лушен.		50	49,7	11,5	0,8	25,82	156,2		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	компот из св яблок	200								№ 372
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45		№ 1
упл полдник	15:15 кефир	100	100	100	40,653	24,306	118,487	862,58	83,015	
	сахар		2	2	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
							1,99	7,58		
	пироги с мясом, луком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	сахар		3	3			2,97	11,37		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	мясо говядины		60	45	8,3	7,2		98,1		
	лук репчатый		15	12,6	0,18		1,17	5,3	0,67	
	сметана 15%		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	молоко 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,37	26	0,65	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	яблоки	90	90	90	0,48	0,42	8,82	40,5		№ 368
	Итого:				72	59	267	1910	94	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28						
№ рец.	рис		23	23	1,6	0,23	16,3	76		№ 168
168	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5				4,99		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	чай с молоком	180								
	чай		0,6	0,6						№ 394
	молоко		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3	№ 39
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
2 завтрак	груша		100	100	13,42	16,94	65,16	464,35	3,41	
					0,4	0,3	9,5	42		№ 368
обед	салат из св помидоров	60								
	помидоры свежие		51	48,45	0,56	0,102	1,94	11,14	12,1	№ 14
	лук репчатый		13	9,6	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48	
	масло растит		2,5	2,5		2,5		22,5		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	суп дом. лапша на мк/б	200								
	мясо говядины		30	22	5,58	3,6		49,05		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75		
	картофель 01.01	90	100	72	2,4	0,2	11,8	58		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	0,01	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	масло слив		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	овощное рагу с мясом	200								
	капуста белокоч		100	85	1,8	0,1	4,7	27	28,8	№ 137
	морковь с 01.01		50	40	0,52	0,032	2,88	13,6	1,6	
	картофель с01.01	90	100	72	2,4	0,2	11,8	58		
	зелен.горошек	45	38	38	1,9	0,08	4,9	27,7		
	лук репчатый		15	12,6	0,21		1,14	5,17	1,6	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	мясо говядины		70	52,5	13	8,4		114,5		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	сметана 15 %		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	компот из кураги	200								
	курага		12	12	0,6	0,013	6,4	27	1,29	№ 376
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45		№ 1
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1
					31,89	29,101	111,743	834,46	46,4	
упл полд	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12
	печенье	30	30	30	2,4	3	21	120,6		
	пудинг из творога с ябл. смет с.	130								
	творог		100	100	28	15,4	3,4	270	0,5	
	яблоки свежие		60	52,8	0,24	0,21	5,17	23,26	87,1	
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	масло растит		3	3		1,99		17,98		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	ванилин		0,01	0,01						
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	сметана 15 %	5	5	0,14	1	0,16	8,03	0,015		
	чай с молоком	200								№ 394
	молоко	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	1,3	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
					36,835	31,225	121,185	622,205	90,9	
	Итого:				82	77	313	1946	174	

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								№ 168
	крупя ячневая		20	19,8	2	0,26	13,3	64,15		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток		2,4	2,4						№395
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,585	18,22	45,1	464,1	4,06	
2 завтрак	сок яблочный	100	115	115	0,57		10,47	43,7	2,3	№ 12
обед	салат из свеклы	60								
	свекла с 01.01		75	60	1,13	0,06	6,1	25,2	6	№ 33
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	суп карт с рыбн фрикад	200								№ 66
	картофель с 01.01		120	86	1,7	0,3	14	69		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		10	8	0,14		2,17	3,44	0,84	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	крупя пшеничная		10	9,9	1,15	0,13	15,26	31,28		
	рыба		80	46,4	16,8	3,25		68,21		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	зелень		2	1,68			0,035		0,64	
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	масло растит		3	3		1,99		17,98		
	ленивые голубцы	200								
	мясо говядины		80	60	11,16	9,6		130,8	18,88	
	лук репчатый		16	13	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	капуста		180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
	рис		20	19,8	1,4	1,4	14,14	66	1,4	
	масло слив		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	0,024	
	сметана 15%		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	компот из св.фруктов	200								№ 372
	яблоко		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95		№ 1
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
					38,069	28,395	106,37	767,06	28,824	
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги сладкие с песочком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	масло сливочн.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,14	8,025	0,015	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	дрожжи		1,25	1,25						
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
					14,655	14,32	76,833	485,455	2,615	
	Итого:				69	61	238	1756	55,4	

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								№ 168
	крупя ячневая		20	19,8	2	0,26	13,3	64,15		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток		2,4	2,4						№395
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,585	18,22	45,1	464,1	4,06	
2 завтрак	сок яблочный	100	115	115	0,57		10,47	43,7	2,3	№ 12
обед	салат из свеклы	60								
	свекла с 01.01		75	60	1,13	0,06	6,1	25,2	6	№ 33
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	суп карт с рыбн фрикад	200								№ 66
	картофель с 01.01		120	86	1,7	0,3	14	69		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		10	8	0,14		2,17	3,44	0,84	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	крупя пшеничная		10	9,9	1,15	0,13	15,26	31,28		
	рыба		80	46,4	16,8	3,25		68,21		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	зелень		2	1,68			0,035		0,64	
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	масло растит		3	3		1,99		17,98		
	ленивые голубцы	200								
	мясо говядины		80	60	11,16	9,6		130,8	18,88	
	лук репчатый		16	13	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	капуста		180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
	рис		20	19,8	1,4	1,4	14,14	66	1,4	
	масло слив		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	0,024	
	сметана 15%		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	компот из св.фруктов	200								№ 372
	яблоко		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95		№ 1
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
					38,069	28,395	106,37	767,06	28,824	
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги сладкие с песочком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	масло сливочн.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,14	8,025	0,015	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	дрожжи		1,25	1,25						
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
					14,655	14,32	76,833	485,455	2,615	
	Итого:				69	61	238	1756	55,4	