

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



**Примерное 10 дневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет
МБДОУ «ДС №6 «Теремок» г. Мамадыш»
2021 год**

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	Цена	Сумма
завтрак	каша вяз.пшени.с маслом	150									
	масло сливочное "крест"		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47			
	крупа пшено		15	15	1,725	0,495	9,87	51,675			
	сахар		4	4							
	соль поваренная иодиров.		1	1							
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,5	6,15	67,6	1,17		
					5,421	6,905	20,116	160,905	1,17		
	коф. напиток с молоком	150									
	кофейный напиток		1,5	1,5							
	сахар		8	8			7,98	30,32			
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,5	6,15	67,6	1,17		
					4,06	4,2	14,183	98,3	1,17		
	Бутерброд с маслом.сыр.										
	хлеб пшеничный		30	30	0,63	0,45	0,44	6,7			
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47			
	сыр		4	4	1,5	1,4		16,3	0,13		
					2,16	4,76	0,544	49,47	0,13		
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,3	0,1	12,3	59	1,1		
обед	салат морковный	50									
	морковь		60	47,6	0,77	0,047	3,34	16	0,38		
	сахар		2	2			1,33	7,58			
					0,77	0,047	4,67	23,58	0,38		
	суп вермишел.на мк/б	150									
	говядина		25	18,8	4,66	3,01		40,98			
	морковь		12	9,6	10,2	0,01	0,67	3,26	0,48		
	лук		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91		
	вермишель		8	8	0,8	0,09	0,16	26,96			
	картофель		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98		
	масло сливочное		2	2	0,016	1,14	0,052	13,22			
	масло растительное		2	2		1,99		17,98			
	соль поваренная иодиров.		1	1							
					17,66	6,504	12,902	157,96	14,37		
	капуста тушен с мясом	150									
	капуста свежая		207	165,6	3,75	0,165	8,07	44,712	74,52		
	масло растительное		4	4		3,99		35,96			
	морковь		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01		
	мясо		60	45	11,72	7,56		103,005			
	сметана 20%		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12		
	соль поваренная иодиров.		1	1							
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	1,078	19,83			
					15,979	14,705	10,928	219,137	76,13		
	компот из св фрукты	150									
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56		
	сахар		10	10			9,99	37,9			
	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	14,08	72,36			
упл полд	рыба запеч. в омлете	60									
	рыба минтай		70	32,2	11,11	0,289		23,2			
	яйцо		0,6	0,6	0,49	0,07	0,042	2,25			
	молоко пастериз.2,5%		35	35	0,98	0,88	1,65	46,41	0,455		
	масло растит		2,5	2,5		2,49		22,48			
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22			
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5							
					12,351	5,229	2,554	51,6	0,455		
	картоф пюре		90								
	картофель 6U1.01		162	117	3,24	0,468	20,943	93,303	23,4		
	молоко		35	35	0,98	0,88	1,65	46,41	0,455		
	масло сливочное		2	2	0,016	1,14	0,052	13,22			
	соль поваренная иодиров.		0,2	0,2							
					4,236	2,488	22,645	152,933	23,855		
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,63	0,45	0,42	62,7			
	чай сл с молоком	150									
	чай заварка		0,5	0,5							
	сахар		9	9			8,978	34,11			
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52			
	печенье сахарное		15	15	1,2	1,5	21	10,5	0,225	0,45	
	Бананы	100	100	67,2	1,36	0,064	17,44	59,808	6,72		
	итого				74,627	51,292	184,1	1388,4	170,66		

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	С	Цена	Сумма
завтрак	каша манная с маслом	150									
	крупа манная		15	15	1,58	0,15	0,045	49,2			
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69		
	сахар		4	4				3,992	15,16		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83			
	соль поваренная иодиров.		1	1							
					5,27	5,58	10,27	151,79	1,69		
	какао с молоком	150									
	какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,27	0,053	0,42			
	сахар		9	9			8,978	34,11			
2 завтрак	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69		
					4,03	3,52	15,18	102,2	1,69		
	булка с маслом,сыром										
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7			
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47			
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23			
					3,91	4,6	0,54	105,4			
	сок яблочный	100	100	100	0,3	0,1	12,3	59	1,1		
обед	салат из белок капусты	50									
	капуста белок.с 01.01		60	48	1,1	0,48	2,21	12,96			
	масло растит		2	2		1,994		17,98			
	сахар		2	2			1,99	7,58			
	борщ на мк/б	150									
	свекла		45	36	0,63	0,04	32,4	15,12	3,6		
	капуста белок.свеж.		45	36	0,81	0,034	1,66	9,72	16,2		
	картофель.с 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,95	69,12	17,3		
	морковь		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48		
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91		
	масло растит		3	3		2,994		26,97			
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22			
	мясо		25	18,8	4,67	3,008		40,984			
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12		
	том пюре		1	1	0,05	0,19		0,99			
	соль повар. иодиров.										
					8,441	8,8	46,92	174,1	34,29		
	мясные котлеты	60									
	говядина		70	53	13,2	8,5		115,6			
	хлеб пшен.		10	10	0,87	0,15	4	20,9			
	молоко пастериз. 2,5%		12	12	0,336	0,304	1,176	14,64	0,312		
	сухари		7	7	0,44	0,084	0,084	12,67			
	яйцо		0,1	0,1	0,013	0,01	0,001	0,14			
	масло слив.		2	2	0,016	1,46	0,05	13,22			
	соль повар. иодиров.		0,5	0,5							
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91		
					15,1	10,52	6,12	180,9	1,23		
	гречка отв с маслом	140									
	крупа гречневая		35	35	3,33	0,79	22,96	112,84			
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22			
	соль повар. иодиров.		0,5	0,5							
					3,35	2,25	23,1	126,1			
	компот из с/фр	150									
	фрукты сушеные		12	10,56	0,272		4,72	21	0,2		
	сахар		8	8			7,984	30,32			
					0,34		13,884	56,59	0,27		
	упл полд.	40	40	40	2,64	0,48	14,08	72,4			
15:15	кефир не жирный	100	100	100	3	0,05	7,6	30	0,7		
	сахар		2	2			1,994	7,58			
	хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,3	0,28	41,8			
					7,34	0,83	23,96	151,8	0,7		
	груша	100	100	90	0,4	0,3	8,1	37,8	4,5		
	пирог печен.с кап.и яйц.	70									
	мука пшеничная в/с		50	50	5,2	0,55	0,1	167			
	сахар		2	2			1,994	7,58			
	молоко пастериз. 2,5%		40	40	1,13	1	3,78	21,6	0,52		
	масло сливочное		3	3	0,016	1,46	0,052	13,22			
с 16 ч 15 мин.	яйцо		0,6	0,6	0,5	0,009	0,043	2,25			
	капуста		28	14	0,32	0,02	0,65	3,78	6,3		
	дрожжи		1,1	1,1							
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12		
	соль повар. иодиров.		0,5	0,5							
	масло растит		3			2,99		26,97			
					7,68	7,13	14,85	288,43	6,82		
	чай с молоком	150									
	чай-заварка		0,5	0,5							
	молоко пастер. 2,5%		90	90	2,54	2,25	8,5	47	1,17		
	сахар		8	8			7,98	30,32			
					2,54	2,25	16,48	77,32	1,17		
	итого				55,47	45,48	183,3	1474	47,86		

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	Цена	Сумма
завтрак	суп молоч.вермишелев.	150									
	макаронные изделия		20	20	2,1	0,22	0,4	67,4			
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69		
	сахар песок		4	4			3,992	15,16			
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83			
	соль поваренная иодиров.		1	1							
	коф.напиток с молоком	150			5,25	5,593	10,53	152,47	1,69		
	кофейный напиток		2	2			0,056				
	сахар		10	10			9,99	37,9			
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69		
	Хлеб с маслом и сыром				3,666	3,25	16,2	105,5	1,69		
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7			
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47			
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23			
2 завтрак	апельсин	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28			
обед	салат свеколь.с чернослив	50			0,9	0,14	5,67	28			
	свекла		100	45,8	0,82	0,046	4,13	19,24	4,58		
	чернослив		5	4,5			0,425	1,95	0,45		
	масло растит		2	2		1,994		17,98			
	сахар		2	2			1,994	7,58			
	суп картоф.с мясн.фрикадель.	150			0,82	2,04	6,35	46,75	5,03		
	картофель с 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,9	69,12	17,3		
	морковь		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48		
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91		
	масло растит		1,5	1,5		1,497		13,49			
	говядина		80	31,2	14,93	9,63		131,18			
	яйцо		0,15	0,15	0,019	0,015	0,0009	0,203			
	том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98			
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5							
	рыбные котлеты	60			17,2	11,88	12,7	205,7	14,37		
	рыба		94	43,3	14,97	0,39		31,18			
	хлеб пшен.		10	10	0,84	0,15		20,9			
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,42	0,38	0,148	7,8			
	яйцо		0,15	0,15	0,0192	0,016	0,0092	0,209			
	масло слив.		2	2	0,016	1,46	0,05	13,22			
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5							
	лук репчатый		20	16,8	0,28		1,64	6,89	1,68		
	масло растительн.		1,5	1,5		1,35		13,5			
	огурцы порционные	50			16,55	5,75	1,998	93,7	1,68		
	перловая каша с маслом	100	50	46,5	0,4	0,047	1,69	6,52	4,65		
	крупа перловая		40	39,6	3,7	0,44	0,36	126,7			
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22			
	соль поваренная иодиров.		0,3	0,3							
	капуста тушен с мясом	150			3,656	1,892	2,057	130,62			
	капуста свежая		207	188,2	4,3	0,19	9,17	79			
	масло растительное		2	2		1,994		17,98			
	морковь		10,5	7,5	0,098	0,006	0,6	2,04			
	лук репчатый		10,5	7,5	0,128		0,743	3,098			
	мясо		60	43	11,2	7,23		98,43			
	сметана 20%		8	8	0,23	1,6	0,52	16,48	0,03		
	соль поваренная иодиров.		0,45	0,45							
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22			
	компот из св.яблок	150			15,972	12,48	11,1	230,3	0,03		
	яблоко		25	22	0,1	0,088	1,98	9,9	36,3		
	сахар		10	10			9,89	37,9			
	хлеб пшеничный	20	20	20	0,07	0,009	10,65	41,42	0,86		
	хлеб ржаной		40	40	1,74	0,3	0,28	41,8			
	сок яблочный	100	100	100	4,38	0,78	14,36	114,2			
15:15	печенье		15	15	1,2	2,52	9,1	38	2		
	пудинг твор.с рис.смет.соусом	120			2	4,2	38,4	205,5	2,63		
	творог полужирный		80	80	13,36	7,2	3,2	127,2	0,4		
	крупа рис		10	9,9	0,74	0,11	0,07	32,8			
	сахар		5	5			4,995	18,95			
	мука		4	4	0,4	0,044	0,008	13,36			
	яйцо		0,2	0,2	0,02	0,02	0,0007	0,28			
	масло сливочное		3	3	0,024	2,2	0,08	19,9			
	масло растит		2	2		1,994		17,98			
	ванилин		0,01	0,01							
	сметана 20%		5	5	0,14	1	0,32	10,3			
	соль поваренная иодиров.		0,1	0,1							
	кисель из плод.ягодного конц.	150			14,684	12,568	8,67	240,77	0,4		
	кисель		12	12	0,072		16,64	64,9			
	сахар		4	4			3,992	15,16			
					0,072		20,64	80,06			
	итого				89,13	63,182	149,6	1780,4	33,03		

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
	яйцо варен.	1			5,7	5,2	0,3	70,6		
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								№ 168
№ 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		4,99	18,95			
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	какао с молоком	180								№ 397
	какао порошок		2	2	0,97	0,7	1,16	14,92		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,04	33,09		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					16,49	24,39	76,2	448,26	4,06	
2 завтрак	сок абрикосовый	100			0,5	0,1	13,7	49,2		№ 12
обед	салат из св огурцов	60								№ 15
	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					
	щи на мк/б	200								№ 67
	картофель с 01.01		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	хлеб пшеничн.		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	капуста белок		100	80	1,44	0,08	3,76	21,6	18	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	морковь с 01.01		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	масло растит		3	3		2,99		26,97		
	мясо говядина		30	22	5,58	3,6		49,05		
	гренки		20	20	1,74	0,3	8,2	41,8		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	сметана 15%		7	7	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	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						
	компот из св яблок	200								№ 372
	яблоки		30	25	0,1	0,1	2,45	11		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	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.	15:15 кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги 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		
	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		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	

день5	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						
	кофейный напиток с молоком	180								№ 395
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,49	17,3	45,61	458,41	4,06	
2 завтрак	яблоки	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	145	№ 368
обед	салат из свеж.помидор и огурц.	60								№ 15
	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.пшенн.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		
	жаркое по-домашнему	200								№ 276
	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		
	компот из с/фр	200								№ 376
	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						
	чай с молоком с конфетами	180								№ 394
	Молоко ПАСТЕР. 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	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	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	яйцо вар.	1							
завтрак	каша вязкая пшенич.с маслом	150							
	крупы пшеничная		15	15	1,58	0,15	0,045	49,2	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69
	сахар		4	4			3,992	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					5,27	5,58	10,27	151,79	1,69
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,27	0,053	0,42	
	сахар		9	9			8,99	34,11	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69
					4,026	3,52	15,193	102,13	1,69
	Бутерброд с маслом и сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	
					3,91	4,6	0,544	105,54	
2 завтрак	апельсин	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42
обед	салат из моркови с курагой	50							
	морковь с 01.03		60	48	0,78	0,048	3,54	16,32	2,4
	курага		10	10	0,53		5,5	2,35	
	сахар		2	2			1,994	7,58	
	свекольник на кв/б	150							
	свекла с 01.01		64	51,2	0,96	0,052	4,66	21,504	5,12
	картофель с 01.03		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98
	морковь с 01.03		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48
	лук репчатый		11	9,2	0,16	0,0092	0,83	3,8	0,92
	масло растит		4	4		2,66		23,98	
	сахар		1	1			1	3,79	
	мясо говядины		25	18,8	4,67	3,008		40,984	
	масло сливочное		1	1	0,01	0,73	0,26	6,61	
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					9,23	16,8	29,8	187	22,02
	гуляш	60							
	мясо говядины		70	53	13,2	8,5		115,6	
	масса отв мяса			53					
	морковь с 01.01		22	17,8	0,29	0,018	1,27	5,99	0,88
	лук репчатый		11	9,2	0,16	0,0092	0,83	3,8	0,92
	масло сливочное		2	2	0,02	1,46	0,052	13,22	
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растит		4	4		2,66		23,98	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	томатн пюре				13,99	12,69	4,2	172,52	1,8
	макароны отвар.с вар.яйцом	100							
	макар изделия		40	40	4,16	0,44	27,88	134,85	
	масло сливочное		2	2	0,02	1,46	0,052	13,22	
	яйцо		0,4	0,4	0,051	0,04	0,0024	0,542	
					4,231	1,94	27,94	148,6	
	компот из св яблок	150							
	яблоки		25	22	0,1	0,088	1,98	9,9	36,3
	сахар		10	10			9,89	37,9	
					0,1	0,088	11,87	47,8	36,3
	хлеб ржаной		40	40	2,64	3,68	0,48	72,4	
					2,64	3,68	0,48	72,4	
упл полд.	сок абрикосовый	100	100	100	0,58		4,8	6,4	
	котлета картофельная	80							
	картофель		203	146,2	4,86	0,59	23,85	116,95	29,26
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52
	масло растит		1	1		0,66		5,99	
	сметана 20 %		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
	масло сливочное				6,685	3,05	30,67	158,38	29,9
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	чай с молоком	150							
	чай		0,5	0,5					
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52	
	сахар		9	9			8,99	34,11	
	печенье	30	30	30	2,4	3	21	120,6	
					7,85	5,95	35,16	269,4	
	итого:				58,83	58,04	141,14	1444	135,4

день/ завтрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	б	ж	у	ккал	с
	каша гречневая с маслом	150							
	крупа гречневая		15	14,7	1,425	0,34	9,84	48,37	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69
	сахар		4	4			3,994	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль иодиров.		1	1					
					5,115	5,77	20,06	150,96	1,69
	коф. напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		1,5	1,5	0,36	0,27	0,053	0,42	
	сахар		9	9			8,978	34,11	
	молоко		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,69
					4,026	3,52	15,181	102,13	1,69
	Бутерброд с маслом.сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	
					3,91	4,6	0,544	105,4	
2 завтрак	сок абрикосовый	100	100	100	0,58		4,8	64	4
	сок абрикосовый								
					0,58		4,8	64	4
обед	салат из свеклы	50							
	свекла		89,2	71,4	1,34	0,067	7,14	29,99	7,14
	масло растит		2	2		1,32		11,98	
	сахар		1	1			0,997	3,79	
					1,34	1,387	8,137	45,76	7,14
	Рассольник "Ленингр" на мк/б	150							
	картофель с 01.01		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98
	крупа перловая		8	7,9	1,6	0,088	5,27	25,28	
	морковь с 01.01		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91
	огурцы соленые		12	12	0,098	0,0075	0,1875	15,6	0,6
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22	
	масло растит		1	1		0,994		8,99	
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12
					9,559	7,224	18,33	179,2	15,09
	рыбные котлеты	50							
	рыба минтай		90	41,4	14,31	0,38		29,81	
	хлеб пшен.		10	10	0,88	0,15	0,15	20,9	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,43	0,38	0,71	7,8	
	масло слив.		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22	
	масло растит		3	3		2,99		26,97	
	яйцо		0,1	0,09	0,013	0,1	0,00061	0,14	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91
	масса полуфабриката			74					
					15,615	5,44	4,66	98,38	0,91
	огурцы порционные	50	50	46,5	0,4	0,047	1,684	6,52	4,64
	гороховое пюре	110							
	горох лушен.		37,5	37,3	8,64	0,61	19,38	117,3	
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,052	13,22	
					9,06	2,12	21,116	137,04	
	компот из св яблок	150							
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56
	сахар		8	8			7,99	30,32	
					0,12	0,11	10,76	42,2	43,56
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	14,08	72,4	
упл полдник					4,38	0,78	14,36	114,2	
	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	7,6	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,83	9,59	37,58	
	пирог с мясом, луком	70							
	мука пшеничная		50	50	5,2	0,55	0,1	167	
	сахар		1	1			0,994	3,79	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	яйцо		0,15	0,15	0,019	0,015	0,001	0,21	
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
	дрожжи		1	1					
	мясо говядины		40	30	7,44	4,8		65,4	
	лук репчатый		7	5,88	0,097		0,6	2,4	
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,13	1	3,78	21,6	0,52
	масло растит		2,5	2,5		2,4		22,5	
					14,03	12,475	5,709	317,6	0,52
	чай с молоком	150							
	чай		0,5	0,5					
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,25	8,5	47	1,17
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	яблоки	90	90	90	0,48		0,42		
					3,02	2,25	18,81	84,9	1,17
	Итого:				73,755	46,506	152,1	1479,4	80,41

день8	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вяз.рисовая с маслом	150							
	рис		15	14,85	1,05	0,1485	10,665	49,01	
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,17
	сахар		4	4			3,992	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					4,74	5,43	20,885	151,6	1,17
	чай с молоком	150							
	чай		0,5	0,5					
	молоко пастериз. 2,5%		90	90	2,54	2,25	8,5	47	1,17
	сахар		8	8			7,99	30,32	
					2,54	2,25	16,49	77,32	1,17
	бутерброд с маслом.сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	
					3,91	4,6	0,544	105,4	
2 завтрак	груша		66	59,4	0,264	0,18	5,99	24,9	2,97
обед	салат из св помидоров	50							
	помидоры свежие		43	40,85	0,81	0,43	1,31	9,4	
	лук репчатый		10	7,35	0,123	0,007	0,61	2,51	
	масло растит		2	2		1,994		17,98	
	соль поваренная иодиров.		0,2	0,2					
	суп дом. лапша на мк/б	150							
	мясо говядины		25	18,8	4,67	3,008		40,984	
	яйцо		0,1	0,1	0,013	0,01	0,0006	0,137	
	мука		20	20	2,08	0,22	0,04	66,8	
	картофель с 01.01		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98
	лук репчатый		10	9	0,15	0,009	0,81	3,72	0,91
	морковь с 01.01		10	7,8	0,123	0,0071	0,6084	2,25	0,375
	масло слив		2	2	0,015	1,455	0,052	13,235	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	масло растит		2	2		2,007		17,98	
					10,048	9,58	20,64	251,74	17,235
	овощное рагу с мясом	150							
	капуста белокоч		60	46	1,04	0,046	2,243	12,42	2,07
	морковь с 01.01		30	24	0,39	0,024	1,74	8,16	1,2
	картофель с 01.01		90	64,8	1,8	0,255	11,205	51,84	12,975
	лук репчатый		12	10	0,167		0,91	4,11	1,27
	масло растит		2	2		2,007		17,98	
	мясо говядины		55	41,4	10,25	6,63		90,3	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сметана 20 %		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					13,792	12,672	17,232	219,52	17,515
	компот из кураги	150							
	курага		12	12	0,624		6,6	28,08	
	сахар		10	10			9,975	37,9	
					0,624		16,575	65,98	
	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	14,08	72,36	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,74	0,3	8	41,8	
					4,38	0,78	22,08	114,16	
упл полд	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2
	печенье		25	25	2	2,5	17,5	100,5	
					2,5	2,5	26,6	138,5	2
	пудинг творож.с ябл.смет соус	100							
	творог		80	80	13,36	7,2	1,6	127,2	0,4
	яблоки свежие		46	40,5	0,2	0,162	3,97	17,85	66,8
	сахар		3	3			2,99	11	37
	яйцо		0,2	0,2	0,026	0,02	0,00012	0,28	
	масло растит		2	2		2,007		17,98	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	ванилин		0,01	0,01					
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		5	5	0,34	0,059	2,25	9,05	
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
	сметана 20 %		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	
	хлеб пшеничный		20	20	1,74	0,3	8	41,8	
					14,581	13,213	14,484	234,77	
	чай с молоком	150							
	молоко пастериз. 2,5%		90	90	2,54	2,25	8,5	47	1,17
	сахар		10	10			9,97	37,9	
	заварка		0,5	0,5					
					2,54	2,25	18,47	84,9	1,7
	Итого:				59,031	53,28	157,43	1444	127,3

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вяз.ячневая с масолом	150							
	крупа ячневая		15	14,8	1,5	0,195	9,95	47,95	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,17
	сахар		4	4			3,992	15,16	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
					5,19	5,63	20,17	150,54	1,17
	коф.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,17
					3,666	3,25	14,13	97,92	1,17
	Бутерброд с маслом.сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	
					3,91	4,6	0,544	105,4	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		12,3	59	1,1
обед	салат из свеклы	50							
	свекла с 01.01		63	50,3	0,95	0,051	5,12	21,126	
	масло растит		2	2		1,995		17,98	
					0,95	2,046	5,12	39,106	
	суп карт с рыbn фрикад	150							
	картофель с 01.01		90	64,8	1,8	0,263	3,225	51,84	12,96
	морковь с 01.01		15	12	0,195	0,012	1,005	4,08	0,6
	лук репчатый		8	6,4	0,112		1,736	2,752	0,672
	крупа пшениная		8	7,92	0,92	0,104	12,208	25,024	
	рыба		60	34,8	12,6	2,44		51,116	
	масло сливочное		2	2	0,016	1,46	0,52	13,22	
	зелень		2	1,68			0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло растит		2	2		1,995		17,98	
					15,65	6,274	18,729	166,1	14,872
	ленивые голубцы	150							
	мясо говядины		70	53	13,2	8,5	12,66	115,6	
	лук репчатый		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48
	капуста		100	80	1,8	0,08	3,99	21,6	36
	рис		15	14,8	0,53	0,0074	5,33	24	0,42
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					15,869	11,58	22,858	192,53	37,02
	компот из с/фр	150							
	фрукты сушеные		10	8,8	0,22		3,9	17,51	0,27
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	3,68	0,48	72,4	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,7	0,3	0,28	41,8	
					4,68	3,98	14,64	170,79	0,27
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,05	5,79	37,68	
	пироги сладк.с песочком	70							
	мука пшеничная		50	50	5,15	0,55	34,5	167	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	сахар		6	6			5,985	22,74	
	сметана		4	4	0,115	0,8	0,13	8,24	0,12
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яицо		0,15	0,15	0,019	0,015	0,00075	0,21	
	дрожжи		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		45	45	1,269	1,125	4,25	24,21	0,59
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
					6,593	10,11	44,996	291,41	0,71
	чай с молоком	150							
	чай		0,5	0,5					
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		7	7			6,99	26,53	
					2,82	2,5	11,72	78,53	1,3
	итого:				62,828	50,02	171	1389	57,622

день 10	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вяз.с маслом	150							
	крупа пшено		8	7,9	0,92	0,26	5,25	27,49	
	крупа рис		8	7,9	0,56	0,0079	5,69	26,07	
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,17
	сахар		4	4			3,992	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
					5,17	5,698	21,16	156,15	1,17
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,5	1,5					
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,15	67,6	1,17
					3,666	3,25	14,13	97,92	1,17
	булка с маслом и сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
	масло сливочное		4	4	0,03	2,91	0,104	26,47	
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	
					3,91	4,6	0,544	105,4	
2 завтрак	блон мандарин	100	100	74	0,8	0,22	5,99	28,12	28
обед	салат из моркови с яблоками	50							
	морковь с 01.01		90	40,4	0,66	0,0404	3,51	13,736	2,02
	яблоки		14,2	12,5	0,057	0,049	1,44	5,61	20,57
	сахар		2	2			1,99	7,58	
	масло растит.		2	2		1,99		17,98	
					0,717	2,08	6,94	44,906	22,59
	Щи из свеж.капусты на м/б	150							
	мясо говядины		25	18,8	4,67	3,008		40,984	
	Капуста свежая		47	37,6	0,85	0,38	1,759	10,15	16,9
	картофель с 01.01		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98
	лук репчатый		10,5	7,5	0,128		0,743		
	морковь с 01.01		10,5	7,5	0,098	0,006	0,6	2,04	0,3
	масло слив		2	2	0,015	1,155	0,052	13,235	
	крупа геркулес		8	7,8	0,858	0,484	4,002	23,79	
	соль поваренная иодиров.		1	1					
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
					8,419	7,278	18,366	160,02	30,18
	мясные котлеты	60							
	говядина		70	52,5	13,02	8,4		114,45	
	хлеб пшен.		10	10	0,87	0,15	4,875	20,9	
	молоко пастериз. 2,5%		13	13	0,364	0,329	0,615	6,76	0,17
	сухари		6	6	0,523	0,094	2,39	12,54	
	яйцо		0,1	0,087	0,013	0,01	0,00061	0,137	
	масса полуфабриката			74					
	лук репчатый		12	8,6	0,146		0,85	3,55	0,87
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
	масло растит.		3	3	14,936	8,983	8,74	158,34	1,04
	картоф пюре	75							
	картофель с 01.01		135	97,2	2,7	0,39	17,45	77,75	19,44
	молоко пастериз. 2,5%		30	30	0,84	0,75	1,421	15,6	0,27
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
					3,564	3,32	18,95	112,9	19,71
	Томаты порционные	50	50	47	0,47	0,048	2,06	10,8	11,76
	компот из с/фр	150							
	фрукты сушеные		10	8,8	0,22		4,484	17,51	0,27
	сахар		8	8			7,98	30,32	
					0,34		13,88	56,59	0,27
	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	3,68	0,48	72,4	
упл полдник									
	15:15 сок	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4
	печенье		25	25	2	2,5	17,5	100,5	
					5,22	6,18	22,78	179,3	
	лаком.творож.со сг.мол см.с.	100							
	творог полужирный		83,3	83,3	13,9	7,497	1,666	132,5	0,4
	мука пшен.		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	Масло сливочн. несол "крест"		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	яйцо		0,2	0,2	0,026	0,02	0,00012	0,28	
	сахар песок		5	5			4,99	18,95	
	сг молоко 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	соль поваренная иодиров.		0,5	0,5					
	сухари		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63	
	сметана		8	8	0,224	1,6	0,256	16,48	0,024
	хлеб пшеничный		30	30	2,63	0,45	0,44	62,7	
					18,33	13,74	14,43	303,1	0,624
	чай сл с лимоном	150							
	чай заварка		0,5	0,5					
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	лимон		5	3	0,027	0,0018	0,051		
					0,027	0,0018	7,98	30,32	
	коржик молочный	60							
	масло растит.		1	1		0,995		8,99	
	мука пшен.		35	35	3,605	0,385	24,15	70,14	
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	масло слив.		2	2	0,015	1,455	0,052	13,235	
	яйцо		0,1	0,087	0,013	0,01	0,00061	0,137	
	молоко пастериз. 2,5%		10	10	0,283	0,25	0,48	5,2	
	яйцо для смазки		0,1	0,087	0,013	0,01	0,00061	0,137	
					3,929	3,105	32,66	128,2	
	итого:				63,858	55,76	188,61	1432	120,7