

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 38
"Колокольчик" г. Светлоград
Е.Ю. Черноволенко

приказ № 117 от 17.10.2022г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ ДС №38 "Колокольчик" г. Светлоград
с 10,5 часовым пребыванием детей**

на основании "Сборника рецептов на продукцию питания детей в
дошкольных образовательных организациях" под редакцией
Могильного М.П. и Тутельяна Т.В. - М.: ДеЛи, 2016г.

г. Светлоград

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептур
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
каша вязкая молочная манная	150	крупя манная	33,3	33,3	35,00р.	1,17р.	7,15р.	3,29	3,83	22,2	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.							
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	45	45									
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	550,00р.	6,05р.	0,72р.	2,33	3	0	36,3	0	7
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,46р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	370						8,33р.	7,26	7,05	41,32	281,54	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	12,00р.	12,00р.	0,75	0	15,15	43	3	418
ОБЕД													
закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	2,30р.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86
		крупя рисовая	4,2	4,2	60,00р.	0,25р.							
		морковь	7,2	6	30,00р.	0,22р.							
		лук репчатый	6	4,8	20,00р.	0,12р.							
		масло растительное	1,8	1,8	110,00р.	0,20р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.									
котлеты рыбные	60	минтай	84	45	145,00р.	12,18р.	8,82р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.							
		молоко или вода	15	15		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
пюре картофельное	120	масло сливочное	3	3	485,00р.	1,46р.	6,65р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		картофель	136,8	102,6	24,00р.	3,28р.							
		молоко	18,96	18	63,88р.	1,21р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						20,94р.	15,46	49,54	68,32	441,05	25,58	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с соусом молочным	140	творог	122	119	240,00р.	29,28р.	32,25р.	14,5	10,46	15,99	215,9	0,24	251 /369
		крупя манная	7,8	7,8	35,00р.	0,27р.							
		сахар	10,4	10,4	50,00р.	0,52р.							
		яйца	5,2	5,2	9,00р.	0,46р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	450,00р.	2,34р.							
		сухари	5,2	5,2	60,00р.	0,31р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана	5,2	5,2	165,00р.	0,86р.							
		соус:											
		молоко	15	15	50,00р.	0,38р.							
		масло сливочное	1,3	1,3	485,00р.	0,34р.							
		мука пшеничная	1,3	1,3	36,00р.	0,03р.							
		вода	15	15									
		сахар	2,4	2,4	50,00р.	0,06р.							
соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.									
ванилин	0,001	0,001	12,00р.	0,00р.									
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
сахар	7	7	50,00р.	0,35р.									
вода	130	130											
Итого за полдник	290						32,71р.	14,55	10,477	23,87	247,47	0,265	
Итого за первый день							73,98р.	38,02	67,067	148,66	1013,06	28,875	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	150	крупя рисовая	33,3	33,3	35,00р.	1,17р.	7,15р.	3,29	3,83	22,2	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.							
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	45	45									
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,46р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	360						7,61р.	4,93	4,05	41,32	245,24	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	------	---------------	------	------	---------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

борщ с фасолью и картофелем	150	свекла	30	24	20,00р.	0,60р.	3,53р.	1,64	3,57	8,2	71,6	10,67	69
		картофель	20	15	25,00р.	0,50р.							
		фасоль	6	6	20,00р.	0,12р.							
		морковь	9,5	7,5	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.							
		сахар	0,9	0,9	50,00р.	0,05р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
рыба, тушенная с овощами	60	минтай	73,8	37	145,00	5,37р.	6,62р.	5,74	2,89	1,54	55	1,25	261
		вода	13	13		- р.							
		морковь	21	17	30,00р.	0,63р.							
		томатное пюре	1	1	125,00р.	0,13р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		лук репчатый	8	7	20,00р.	0,16р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	520						19,02р.	13,4	49,58	66	423,5	28,21	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,31р.	4,88	1,53	25,9	137,1	0,015	432
		сахар	1,4	1,4	50,00р.	0,07р.							
		яйцо	1,6	1,6	8,00р.	0,01р.							
		соль йодированная	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.							
		дрожжи	1,1	1,1	260,00р.	0,29р.							
		вода или молоко	39,4	39,4	50,00р.	1,97р.							
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.							
чай с сахаром	150	повидло	15	15	80,00р.	1,20р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.							
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
Итого за полдник	225						5,77р.	4,93	1,547	33,78	168,67	0,04	
Итого за второй день							44,40р.	23,66	55,577	150,9	881,41	38,28	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	6,00р.	6,00р.	6,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
икра свекольная	130	свекла	132,7	104	20,00р.	2,65р.	8,43р.	1,17	6,11	7,69	90,4	7,17	55
		лук репчатый	25,4	21,4	20,00р.	0,51р.							
		томатное пюре	35,7	35,7	125,00р.	4,46р.							
		масло растительное	6,5	6,5	110,00р.	0,72р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сахар	1,5	1,5	50,00р.	0,08р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	70,95	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
кофейный напиток	150	кофейный напиток	2	2	195,00р.	0,39р.	4,49р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		вода	65	65									
Итого за завтрак	355						22,70р.	10,66	16,65	32,71	333,68	8,14	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1шт	фрукты свежие	1шт	1шт	12,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп-лапша домашняя	150	мука пшеничная	10,5	10,5	40,00р.	0,42р.	2,29р.	2,88	3,51	14,47	101,08	0	94/126
		мука на подпыл	0,72	0,72	40,00р.	0,03р.							
		яйца	4	4	9,00р.	0,04р.							
		вода	2,1	2,1		- р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	15,00р.	0,00р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
плов из птицы	120/60	бульон или вода	142,5	142,5		- р.	24,09р.	17,9	20,7	29,2	375,5	4,14	321
		птица	115,2	82,8	170,00р.	19,58р.							
		масло растительное	9,6	9,6	110,00р.	1,06р.							
		морковь	12	9,6	30,00р.	0,36р.							
		лук репчатый	10,8	9,6	20,00р.	0,22р.							
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.							
		крупа рисовая	42	42	50,00р.	2,10р.							
		соль йодированная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						30,79р.	24,23	24,65	83,88	653,73	4,59	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	54,28р.	2,71р.	2,71р.	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32	
кефир	150	кефир	155	150	58,00р.	8,99р.	8,97р.	4,35	3,75	6	75	1,05	420
Итого за полдник	200						11,68р.	20,63	16,95	26,2	343,9	1,37	
Итого за третий день							77,17р.	55,92	58,65	152,59	1375,31	24,1	

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая овсяная	150	хлопья овсяные	33	33	40,00р.	1,32р.	7,24р.	5,05	5,56	24,18	166,6	0	182	
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.								
		вода	45	45	6,00р.	1,00р.								
		сахар	5	5	90,00р.	0,45р.								
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.								
масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0				
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	5,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.								
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.								
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.								
Итого за завтрак	360						13,85р.	10,34	12,58	49,73	378,05	1,43		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386

ОБЕД

закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметанной прокипяченной	150/5	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томат пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
сметанна	5	5	220,00р.	1,10р.	26,53р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299		
шницель рубленый	60	говядина	60	44	395,00р.	23,70р.							
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.							
		молоко или вода	14	14		- р.							
		сухари	6	6	80,00р.	0,48р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550					39,24р.	16,54	52,98	71,14	487,25	28,48		

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,31р.	4,88	1,53	25,9	137,1	0,015	432
		сахар	1,4	1,4	50,00р.	0,07р.							
		яйцо	1,6	1,6	8,00р.	0,01р.							
		соль йодирования	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.							
		дрожжи	1,1	1,1	260,00р.	0,29р.							
		вода или молоко	39,4	39,4	50,00р.	1,97р.							
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.							
чай с сахаром	150	повидло	15	15	80,00р.	1,20р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.							
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
Итого за полдник	290					5,77р.	4,93	1,547	33,78	168,67	0,04		
Итого за четвертый день						70,86р.	32,21	67,507	164,45	1077,97	39,95		

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны отварные с сыром	150	макаронные изделия	58,3	58,3	40,00р.	2,33р.	11,70р.	8,37	7,71	23,82	198	0,09	220
		масло сливочное	4,08	4,08	485,00р.	1,98р.							
		сыр Российский	18	16,6	410,00р.	7,38р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.	4,48р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	120	120	50,00р.	6,00р.							
		вода	78	78									
Итого за завтрак	360						19,96р.	12,84	13,95	47,91	393,45	1,26	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	43	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

рассольник ленинградский	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	3,21р.	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	82
		крупа рисовая	4,2	4,2	60,00р.	0,25р.							
		морковь	7,2	6	30,00р.	0,22р.							
		лук репчатый	3,6	3	20,00р.	0,07р.							
		огурцы соленые	12	10,8	80,00р.	0,96р.							
		масло растительное	1,8	1,8	110,00р.	0,20р.							
		бульон или вода	114	114		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
птица, тушенная в сметанном соусе	60/30	бройлер-цыпленок	187	138	150,00р.	28,05р.	19,29р.	9,31	5,77	16,34	152,6	7,23	318 372
		соус											
		сметана	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.							
		мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.							
		вода или отвар	22,5	22,5		- р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
каша рассыпчатая	120	крупа пшеничная или перловая	54,7	54,7	60,00р.	3,28р.	1,32р.	5,05	3,6	31,08	177	0	179
		масло сливочное	5	5	475,00р.	2,38р.							
		соль йодированная	1	1	15,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	60,00р.	0,54р.	2,39р.	0,174	0,009	26,45	106,7	0,11	397
		сахар	18	18	50,00р.	0,90р.							
		крахмал картофельный	6	6	150,00р.	0,90р.							
		кислота лимонная	0,12	0,12	350,00р.	0,04р.							
		вода	162	162									
Итого за обед	520						27,83р.	18,624	12,889	100,36	591,25	11,86	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р.	8,97р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	420
Итого за полдник	200						12,97р.	6,2	10	33,78	253,6	1,05	
Итого за пять дней							69,76р.	38,414	36,839	197,2	1281,3	17,17	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
суп молочный с макаронными изделиями	150	вермишель	12	12	35,00р.	0,42р.	7,51р.	4,31	3,91	14,12	108,9	0,68	100
		молоко	105	105	60,00р.	6,30р.							
		вода	45	45		- р.							
		сахар	1,2	1,2	50,00р.	0,06р.							
		масло сливочное	1,5	1,5	485,00р.	0,73р.							
вода	45	45											
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,46р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	365						11,75р.	5,99	7,76	33,31	251,24	0,71	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	43	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	2,20р.	3,7	3,3	13,3	100,2	5,25	87
		горох лущеный	12,1	12	35,00р.	0,42р.							
		морковь	9,6	7,5	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
бульон или вода	105	105		- р.									
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.									
котлеты рыбные	60	минтай	84	45	145,00р.	12,18р.	8,82р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.							
		молоко или вода	15	15		- р.							
		масло сливочное	3	3	485,00р.	1,46р.							
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.									
порре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00р.	3,28р.	6,65р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	63,88р.	1,21р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00р.	2,14р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	520						20,84р.	17,85	51,14	73,05	486,35	25,88	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,31р.	4,88	1,53	25,9	137,1	0,015	432
		сахар	1,4	1,4	50,00р.	0,07р.							
		яйцо	1,6	1,6	8,00р.	0,01р.							
		соль йодирования	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.							
		дрожжи	1,1	1,1	260,00р.	0,29р.							
		вода или молоко	39,4	39,4	50,00р.	1,97р.							
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.							
		повидло	15	15	80,00р.	1,20р.							
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
Итого за полдник	225						5,77р.	4,93	1,547	33,78	168,67	0,04	
Итого за шестой день							47,36р.	29,52	60,447	155,29	949,26	29,63	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша рассыпчатая пшеничная	120	крупка пшеничная	54,7	54,7	60,00р.	3,28р.	1,32р.	5,05	3,6	31,08	177	0	179
		масло сливочное	5	5	475,00р.	2,38р.							
		соль йодированная	1	1	15,00р.	0,02р.							
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	6,00р.	6,00р.	6,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,46р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	370						9,13р.	11,77	8,42	50,48	348,84	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1шт	фрукты свежие	1шт	1шт	12,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	2,29р.	1,7	1,5	12,6	72	6	88
		макаронные изделия	6	6	40,00р.	0,24р.							
		морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	105	105		- р.							
рыба, тушенная с овощами	60	минтай	73,8	37	145,00	5,37р.	6,62р.	5,74	2,89	1,54	55	1,25	261
		вода	13	13		- р.							
		морковь	21	17	30,00р.	0,63р.							
		томатное пюре	1	1	125,00р.	0,13р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		лук репчатый	8	7	20,00р.	0,16р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	520						18,50р.	13,46	47,51	70,4	423,9	23,54	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие какао с молоком	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	0,72р.	1,7	1	27,7	126,9	0	416
		какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.							
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.							
Итого за полдник	200												
Итого за седьмой день							5,98р.	4,76	3,66	40,88	216,07	1,19	
							45,61	30,39	59,99	171,56	1032,81	34,76	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны, запеченные с яйцом	150	макаронные изделия	38,7	38,7	40,00р.	1,55р.	7,24р.	7,45	6,68	22,28	179	0,31	222
		масло сливочное	1,9	1,9	485,00р.	0,92р.							
		яйца	19,3	19,3	6,00р.	1,00р.							
		молоко	24,1	24,1	50,00р.	1,21р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло растительное (для смазки противня)	1,93	1,93	110,00р.	0,21р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
икра кабачковая	40	икра кабачковая	41,7	40	85,00р.	3,54р.	3,54р.	1,88	3,07	30,96	34,85	3,36	57
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2,5	2,5	190,00р.	0,48р.	4,48р.	2,38	2	11,97	75,83	0,98	414
		сахар	8,3	8,3	50,00р.	0,42р.							
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		вода	65	65									
Итого за завтрак	370						15,26р.	13,29	11,95	74,84	360,63	4,65	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	43	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	88
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томат пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
сметана прокипяченная	5	5	220,00р.	1,10р.									
плов из птицы	120/60	птица	115,2	82,8	170,00р.	19,58р.	24,09р.	17,9	20,7	29,2	375,5	4,14	321
		масло растительное	9,6	9,6	110,00р.	1,06р.							
		морковь	12	9,6	30,00р.	0,36р.							
		лук репчатый	10,8	9,6	20,00р.	0,22р.							
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.							
		крупа рисовая	42	42	50,00р.	2,10р.							
соль йодированная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.									
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	555						30,23р.	22,24	24,07	74,13	601,25	16,09	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	54,28р.	2,71р.	2,71р.	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	50,00р.	7,73р.	7,90р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	420
Итого за полдник	200						10,61р.	20,78	22,2	26,28	395,6	1,37	
Итого за восьмой день							65,10р.	54,74	56,24	187,92	1383,54	24,16	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	150	крупа рисовая	33,3	33,3	35,00р.	1,17р.	7,15р.	3,29	3,83	22,2	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.							
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
вода	45	45											
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,58	0,2	9,66	70,95	0	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	550,00р.	6,05р.	0,72р.	2,33	3	0	36,3	0	7
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,46р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	11
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	370						8,96р.	7,26	7,05	41,32	281,54	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	12,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	------	---------------	------	------	---------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

суп картофельный с клецками	150	картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	1,96р.	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91/128
		морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	112,5	112,5		- р.							
		мука пшеничная	4,62	4,62	35,00р.	0,16р.							
		масло сливочное	0,5	0,5	485,00р.	0,24р.							
		яйца	1,32	1,32	6,00р.	0,01р.							
		вода или молоко	7,24	7,24									
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.							
биточки	60	говядина	60	44	395,00р.	17,38р.	20,21р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,08	299
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.							
		молоко или вода	14	14		- р.							
		сухари	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
капуста тушенная	120	капуста белокачанная свежая	172	137,5	20,00р.	3,44р.	5,25р.	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	354
		масло растительное	4,2	4,2	110,00р.	0,46р.							
		морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.							
		лук репчатый	5,8	4,8	20,00р.	0,12р.							
		томатное пюре	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.							
		мука пшеничная	1,4	1,4	35,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сахар	3,6	3,6	50,00р.	0,18р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	60,00р.	0,54р.	2,39р.	0,174	0,009	26,45	106,7	0,11	397
		сахар	18	18	50,00р.	0,90р.							
		крахмал	6	6	150,00р.	0,90р.							
		кислота лимонная	0,12	0,12	350,00р.	0,04р.							
		вода	162	162									
Итого за обед	520						31,43р.	16,144	13,279	70,8	468,32	24,23	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие какао с молоком	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	0,72р.	1,7	1	27,7	126,9	0	
	150	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,43	416
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.							
		вода	65	65		- р.							
Итого за полдник	200						0,72р.	2	3,66	40,88	216,07	1,43	
Итого за девятый день							53,11р.	25,804	24,389	162,8	1009,93	35,69	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
картофель, тушеный в соусе	130	картофель	199	149	25,00р.	4,98р.	6,43р.	3,48	10,1	25,2	205,8	11,8	144
		масло растительное	8,6	8,6	110,00р.	0,95р.							
		лук репчатый	8,6	7,5	20,00р.	0,17р.							
		морковь	10,8	8,6	30,00р.	0,32р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.	1,32р.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
		мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.							
		вода или отвар	22,5	22,5		- р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
хлеб пшеничный кофейный напиток с молоком	180	хлеб ржано-кофейный напиток	30	30	45,00р.	1,35р.	4,48р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	120	120	50,00р.	6,00р.							
		вода	78	78									
		Итого за завтрак	370										

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	43	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	30	овощи натуральные соленые или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	0,15р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томат поре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
тефтели мясные (1 вариант)	60	говядина	52	38	395,00р.	15,01р.	15,90р.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	303
		хлеб пшеничный	8	8	36,00р.	0,29р.							
		молоко или вода	12	12		0,16р.							
		лук репчатый	14	12	20,00р.	0,28р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		вода	12	12									
		мука пшеничная	4	4	35,00р.	0,14р.							
соус томатный	30	бульон или вода		30		- р.	1,67р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р.	0,65р.							
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р.	0,05р.							
		морковь	2,2	1,8	30,00р.	0,07р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р.	0,02р.							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.							
		томатное поре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.							
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р.	0,22р.							
		сахар	0,3	0,3	50,00р.	0,02р.							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
каша гречневая рассыпчатая	120	крупа гречневая	54,7	54,7	75,00р.	4,10р.	6,55р.	6,86	4,63	30,82	192	0	179
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	520					28,74р.	16,63	12,67	91,25	544,87	7,28		

ПОЛДНИК

кондитерское изделие кефир	50	кондитерское изделие кефир	50	50	80,00р.	4,00р.	0,72р.	1,7	1	27,7	126,9	0	
Итого за полдник	200		155	150	58,00р.	8,99р.	8,97р.	4,35	3,75	6	75	1,05	420
Итого за десятый день							9,69р.	6,05	4,75	33,7	201,9	1,05	
Итого за завтрак							61,01р.	31,76	30,16	191,08	1179,75	24,31	
среднее за завтрак							131,13р.	92,67	102,2	463,92	3264,19	29,29	
итого за 2 завтрак							13,11р.	9,267	10,22	46,392	326,419	2,929	
среднее за 2 завтрак							108,00р.	5,75	2	124,75	435	65	
Итого за обед							10,80р.	0,575	0,2	12,475	43,5	6,5	
среднее за обед							267,56р.	174,58р.	338,31р.	769,33р.	5121,47р.	195,74р.	
итого за полдник							26,76р.	17,46р.	33,83р.	76,93р.	512,15р.	19,57р.	
среднее за полдник							101,67р.	89,76	76,338	326,93	2380,62	7,845	
среднее значение за период							10,17р.	8,976	7,6338	32,693	238,062	0,7845	
							608,36р.	360,438	516,866	1682,45	11184,34	296,925	
							60,84р.	36,0438	51,6866	168,245	1118,434	29,6925	