

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

приказ № 117 от 19.08 2022г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 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	№ рецептуры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость в блюде	белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
каша вязкая	200	крупа манная	44	44	30,00р.	1,32р.	9,50р.	4,52	5,07	30,57	177	0	182
молочная манная		масло сливочное	5,5	5,5	623,00р.	3,43р.							
		сахар	5,5	5,5	91,00р.	0,50р.							
		молоко	100	100	62,00р.	6,20р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	15,00р.	0,02р.							
		вода	60	60									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	7
Сыр Российский	10	Сыр Российский	11	10	550,00р.	6,05р.	22,00р.	2,33	3	0	36,3	0	411
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	430						32,27р.	10,86	8,59	64,18	345,79	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	10,80р.	12,00р.	0,9	0	18,18	43	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,06р.	1,74	2,27	11,4	73,2	6,6	86
		крупка рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.							
		морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	8	6,4	20,00р.	0,16р.							
		масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
котлета рыбная	70	минтай	98	52,5	145,00р.	14,21р.	10,39р.	9,26	5,66	3,64	102,37	4,77	271
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	17,5	17,5		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	3,5	3,5	485,00р.	1,70р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						30,55р.	22,4	62,38	105,22	625,02	32,22	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с соусом молочным	160	творог	140,7	138	240,00р.	33,77р.	40,66р.	26,89	19,36	29,68	400,94	0,46	251/369
		крупа манная	9	9	35,00р.	0,32р.							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		яйца	6	6	6,00р.	0,04р.							
		масло сливочное	6	6	485,00р.	2,91р.							
		сухари	6	6	80,00р.	0,48р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сметана	6	6	165,00р.	0,99р.							
		соус:				- р.							
		молоко	15	15	50,00р.	0,75р.							
		масло сливочное	1,3	1,3	485,00р.	0,63р.							
		мука пшеничная	1,3	1,3	36,00р.	0,05р.							
		вода	15	15		- р.							
		сахар	2,4	2,4	50,00р.	0,12р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
чай с сахаром	180	ванилин	0,001	0,001			0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.							
		сахар	12	7	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за полдник	340						41,43р.	26,95	19,38	39,14	438,83	0,49	
Итого за первый день							116,25р.	61,11	90,35	226,72	1452,64	36,34	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	200	крупа рисовая	44	44	45,00р.	1,98р.	10,21р.	3,09	5,07	32,09	177	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
		или сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.							
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		вода	60	60		- р.							
соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	7	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	420						10,98р.	7,1	5,59	65,7	309,49	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	200	свекла	40	32	20,00р.	0,80р.	4,43р.	2,2	4,76	10,94	95,4	14,23	69
		картофель	26,6	20	25,00р.	0,67р.							
		фасоль	8	8	20,00р.	0,16р.							
		морковь	12,6	10	30,00р.	0,38р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.							
		сахар	2	2	50,00р.	0,10р.							
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
бульон или вода	160	160		- р.									
рыба, тушенная с овощами	70	минтай	86,1	42,8	145,00р.	6,21р.	7,75р.	6,7	3,36	1,92	64,7	1,71	261
		вода	14,8	14,8		- р.							
		морковь	24,5	19,2	30,00р.	0,74р.							
		томатное пюре	1,75	1,75	125,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		лук репчатый	9,6	7,87	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	680						23,84р.	20,05	62,57	102,43	605,8	36,29	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,16р.	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	6,00р.	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	180	повидло	15	15	70,00р.	1,05р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.							
		сахар	12	7	50,00р.	0,60р.							
вода	150	150											
Итого за полдник	255						5,93р.	4,94	1,55	35,36	174,99	0,045	
Итого за второй день							52,75р.	32,49	70,11	213,29	1134,28	46,365	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
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	150	свекла	153,15	120	20,00р.	3,06р.	9,74р.	1,35	7,05	8,88	104,4	8,28	55
		лук репчатый	29,4	24,75	20,00р.	0,59р.							
		томатное пюре	41,25	41,25	125,00р.	5,16р.							
		масло растительное	7,5	7,5	110,00р.	0,83р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сахар	1,8	1,8	50,00р.	0,09р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.	7,07р.	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	420						29,46р.	13,31	21,82	47,81	420	9,45	

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

Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп-лапша домашняя	200	мука пшеничная	14	14	35,00р.	0,49р.	3,05р.	3,83	4,67	19,23	134,7	0,4	94/126
		мука на подпыл	0,96	0,96	35,00р.	0,03р.							
		яйца	4,9	4,9	9,00р.	0,04р.							
		вода	2,8	2,8	20,00р.	0,06р.							
		соль йодированная	0,24	0,24	15,00р.	0,00р.							
		лук репчатый	9,6	8	40,00р.	0,38р.							
		масло растительное	4	4	150,00р.	0,60р.							
		бульон или вода	190	190									
плов из птицы	150/70	птица	134,4	96,6	170,00р.	22,85р.	28,39р.	21,9	25,3	35,8	459	5,06	321
		масло растительное	11,2	11,2	110,00р.	1,23р.							
		морковь	15	12	30,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	13,5	12	20,00р.	0,27р.							
		томатное пюре	7,5	7,5	125,00р.	0,94р.							
		крупа рисовая	52,5	52,5	50,00р.	2,63р.							
		соль йодирования	2	2	12,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						42,40р.	33,73	31,07	124,69	890,65	6,14	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	54,28р.	3,79р.	3,79р.						
кефир	180	кефир	185	180	58,00р.	10,73р.	10,76р.	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого за полдник	250						14,55р.	28,02	23,1	35,5	466,5	1,71	
Итого за третий день							98,41р.	75,46	76,39	217,8	1821,15	27,3	

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная овсяная	200	хлопья овсяные	44	44	40,00р.	1,76р.	7,69р.	6,73	7,41	32,24	221,3	0	182
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		вода	60	60									
		сахар	6,6	6,6	90,00р.	0,59р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
		масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.							
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.							
		вода	80	80		- р.							
Итого за завтрак	430						15,75р.	14,43	18,36	72,35	489,9	1,43	

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

Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметанной прокипяченной	200/5	капуста	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	25,00р.	0,80р.							
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		томат поре	4	4	125,00р.	0,50р.							
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
		вода	160	160		- р.							
шницель рубленый	70	говядина	70	51,6	395,00р.	27,65р.	31,09р.	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р.							
		сухари	7	7	80,00р.	0,56р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
поре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						52,28р.	23,88	65,93	109,17	679,97	35,35	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,16р.	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	6,00р.	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	180	повидло	15	15	70,00р.	1,05р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
Итого за полдник	255						5,93р.	4,94	1,55	35,36	174,99	0,045	
Итого за четвертый день							85,96р.	43,65	86,24	226,68	1388,86	46,825	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронны отварные сыром	200	макаронные изделия	70	70	38,00р.	2,66р.	17,39р.	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220
		масло сливочное	4,9	4,9	623,00р.	3,05р.							
		сыр Российский	21,6	20	540,00р.	11,66р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	15,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	195,00р.	0,59р.	7,09р.	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	420						26,28р.	17,96	13,19	70,28	449,6	1,3	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	10,80р.	0,9	0	18,18	43	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

рассольник ленинградский	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	4,28р.	1,59	4,08	13,5	97,4	6,02	82
		крупа рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.							
		морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	4,8	4	20,00р.	0,10р.							
		огурцы соленые	16	14,4	80,00р.	1,28р.							
		масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.							
		бульон или вода	152	152		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
птица, тушенная в сметанном соусе	70/40	бройлер-цыпленок соус	217,9	161	150,00р.	32,69р.	24,18р.	11,43	7,08	22,25	216,14	8,81	318 372
		сметана	10	10	30,00р.	0,30р.							
		мука пшеничная	3	3	20,00р.	0,06р.							
		вода или отвар	30	30	12,00р.	0,36р.							
		соль йодированная	0,3	0,3	138,80р.	0,04р.							
каша рассыпчатая	150	крупа пшеничная или перловая	69	69	60,00р.	4,14р.	1,76р.	6,32	4,5	38,85	221,25	0	179
		масло сливочное	5,5	5,5	475,00р.	2,61р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	2,94р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	397
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		крахмал	7,2	7,2	150,00р.	1,08р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	750						36,40р.	27,09	16,76	143,65	827,99	15,01	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80,00р.	5,60р.	5,60р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	420
Итого за полдник	250						16,36р.	7,8	12,2	46,15	329,8	1,26	
Итого за пятый день							89,84р.	53,75	42,15	278,26	1650,39	21,17	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
суп молочный с макаронными изделиями	200	вермишель	16	16	45,00р.	0,72р.	9,50р.	4,52	5,07	30,57	177	0	100
		молоко	140	140	60,00р.	8,40р.							
		вода	60	60		- р.							
		сахар	1,6	1,6	62,00р.	0,10р.							
		масло сливочное	2	2	500,00р.	1,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	94,6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	430						16,92р.	7,26	12,75	57,07	376,49	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	10,80р.	0,9	0	18,18	43	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	25,00р.	1,33р.	2,93р.	4,96	4,48	17,84	133,6	5,6	87
		горох лущеный	16,1	16	35,00р.	0,56р.							
		морковь	12,8	10	30,00р.	0,38р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	4	4,5	110,00р.	0,44р.							
		бульон или вода	140	140		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
котлеты рыбные	70	минтай	98	52,5	145,00р.	14,21р.	8,69р.	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	271
		хлеб пшеничный	12,2	12,5	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	17,5	17,5		- р.							
		масло сливочное		5	485,00р.	- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						28,72р.	25,62	64,59	111,66	685,35	31,22	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	75	мука пшеничная	39,4	39,4	35,00р.	1,38р.	5,16р.	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	6,00р.	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	180	повидло	15	15	70,00р.	1,05р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
вода	150	150											
Итого за полдник	255						5,93р.	4,94	1,55	35,36	174,99	0,045	
Итого за шестой день							62,37р.	38,72	78,89	222,27	1279,83	34,895	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша рассыпчатая пшеничная	150	крупа пшеничная	69	69	60,00р.	4,14р.	1,76р.	6,32	4,5	38,85	221,25	0	179
		масло сливочное	5,5	5,5	475,00р.	2,61р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
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	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	410						10,33р.	15,41	9,62	72,74	416,74	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

суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,05р.	2,3	2	16,8	96	6,4	88
		макаронные изделия	8	8	40,00р.	0,32р.							
		морковь	10	8	30,00р.	0,30р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	140	140		- р.							
рыба. тушенная с овощами	70	минтай	86,1	42,8	145,00	6,21р.	7,75р.	6,7	3,36	1,92	64,7	1,71	261
		вода	14,8	14,8		- р.							
		морковь	24,5	19,2	30,00р.	0,74р.							
		томатное пюре	1,75	1,75	125,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		лук репчатый	9,6	7,87	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3,5	3,5	110,00р.	0,39р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						23,90р.	20,15	59,81	108,29	606,4	28,46	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	36,00р.	2,52р.	0,72р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.							
		вода	80	80		- р.							
Итого за полдник	250						6,98р.	6,07	4,59	54,67	284,7	1,43	
Итого за день							53,21	42,03	74,42	245,5	1351,84	39,92	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронны, запеченные с яйцом	200	макаронные изделия	45	45	40,00р.	1,80р.	7,69р.	10,27	9,21	30,71	247	0,44	222
		масло сливочное	3	3	485,00р.	1,46р.							
		яйца	24	24	6,00р.	0,02р.							
		молоко	33	33	50,00р.	1,65р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло растительное (для смазки противня)	3	3	110,00р.	0,33р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
икра кабачковая	50	икра кабачковая	52	50	85,00р.	4,42р.	4,42р.	2,36	3,84	38,7	43,57	4,2	57
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.	7,07р.	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	470						19,18р.	19,43	15,96	107,92	476,17	5,81	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	10,80р.	0,9	0	18,18	43	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прикипяченной	200/5	капуста	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	25,00р.	0,80р.							
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		томат поре	4	4	125,00р.	0,50р.							
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
		вода	160	160		- р.							
		соль йодирования	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
сметана прикипяченная	5	5	330,00р.	1,65р.									
плов из птицы	150/70	птица	134,4	96,6	170,00р.	22,85р.	28,39р.	21,9	25,3	35,8	459	5,06	321
		масло растительное	11,2	11,2	110,00р.	1,23р.							
		морковь	15	12	30,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	13,5	12	20,00р.	0,27р.							
		томатное поре	7,5	7,5	125,00р.	0,94р.							
		крупя рисовая	52,5	52,5	50,00р.	2,63р.							
соль йодирования	2	2	12,00р.	0,02р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		соль йодирования	172,8	172,8									
Итого за обед	680						41,58р.	29,5	27,63	106,89	794,7	15,45	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	54,28р.	3,79р.	3,79р.		18,6	28,3	376,5	0,45	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	50,00р.	9,28р.	9,45р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	420
Итого за полдник	250						13,24р.	28,2	29,4	35,6	528,6	1,71	
Итого за восьмой день							84,80р.	78,85	73,77	270,05	1891,47	26,83	

плов из птицы	150/70	птица	134,4	96,6	170,00р.	22,85р.	28,39р.	21,9	25,3	35,8	459	5,06	321
		масло растительное	11,2	11,2	110,00р.	1,23р.							
		морковь	15	12	30,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	13,5	12	20,00р.	0,27р.							
		томатное поре	7,5	7,5	125,00р.	0,94р.							
		крупя рисовая	52,5	52,5	50,00р.	2,63р.							
		соль йодирования	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сметана прикипяченная	5	5	330,00р.	1,65р.							
		булочка йодированная	70	70	54,28р.	3,79р.	3,79р.		18,6	28,3	376,5	0,45	
		ряженка	185,6	180	50,00р.	9,28р.	9,45р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	420
		Итого за полдник					13,24р.	28,2	29,4	35,6	528,6	1,71	
		Итого за восьмой день					84,80р.	78,85	73,77	270,05	1891,47	26,83	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
каша вязкая молочная рисовая	200	крупа рисовая	44	44	45,00р.	1,98р.	10,21р.	3,09	5,07	32,09	177	0	182			
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.										
		или сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.										
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.										
		вода	60	60		- р.										
соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.												
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0				
Сыр Российский	10	Сыр Российский	11	10	550,00р.	6,05р.	22,00р.	2,33	3	0	36,3	0	7			
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411			
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.										
		вода	150	150												
Итого за завтрак	430						12,78р.	9,43	8,59	65,7	345,79	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

суп картофельный с клецками	200	картофель	53,6	40	25,00р.	1,34р.	2,63р.	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91/128
		морковь	10	8	30,00р.	0,30р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	150	150		- р.							
		мука пшеничная	6,16	6,16	35,00р.	0,22р.							
		масло сливочное	0,7	0,7	485,00р.	0,34р.							
		яйца	1,76	1,76	6,00р.	0,01р.							
		вода или молоко	9,6	9,6									
соль йодированная	0,16	0,16	12,00р.	0,00р.									
биточки	70	говядина	70	51,6	395,00р.	20,38р.	23,82р.	9,9	7,39	10,04	146,4	0,09	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р.							
		сухари	7	7	80,00р.	0,56р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
капуста тушенная	150	капуста белокочанная свежая	215	172	20,00р.	4,30р.	6,55р.	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	354
		масло растительное	5,2	5,2	110,00р.	0,57р.							
		морковь	3,7	3	30,00р.	0,11р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томатное пюре	9	9	125,00р.	1,13р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р.	0,06р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сахар	4,5	4,5	50,00р.	0,23р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	2,94р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	397
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		крахмал	7,2	7,2	150,00р.	1,08р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	680						39,18р.	22,42	16,02	102,93	622,05	30,6	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	36,00р.	2,52р.	0,72р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.							
		вода	80	80		- р.							
Итого за полдник	250						0,72р.	6,07	4,59	54,67	284,7	1,43	
Итого за девятый день							64,68р.	38,32	29,6	233,1	1296,54	42,06	

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
картофель, тушеный в соусе	150	картофель	217	162	25,00р.	5,43р.	6,99р.	3,77	10,46	27,4	218,8	12,8	144
		масло растительное	8,8	8,8	110,00р.	0,97р.							
		лук репчатый	10,5	8,8	20,00р.	0,21р.							
		морковь	12,3	8,8	30,00р.	0,37р.							
соус сметанный	30	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	1,32р.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
		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.							
хлеб пшеничный	40	соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.	1,80р.	2,6	0,4	16,9	94,6	0	
		хлеб пшеничный	40	40	45,00р.	1,80р.							
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.	7,07р.	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	400						17,18р.	9,64	13,3	60,42	426,63	13,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	60,00р.	6,00р.	10,80р.	0,9	0	18,18	43	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	50	Закуска (овощи натуральные соленые или свежие)	56	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	25,00р.	0,80р.							
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		томат пюре	4	4	125,00р.	0,50р.							
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
тефтели мясные (1 вариант)	70	вода	160	160		- р.	18,62р.	5,1	5,64	6,51	101,9	0,49	303
		соль йодирования	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		говядина	61,25	44,6	395,00р.	17,62р.							
		хлеб пшеничный	8,75	8,75	36,00р.	0,32р.							
		молоко или вода	14	14		0,16р.							
		лук репчатый	17,5	14	20,00р.	0,35р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
соус томатный	40	вода	14	14		- р.	2,22р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		бульон или вода		40		- р.							
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р.	0,87р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р.	0,06р.							
		морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.							
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р.	0,03р.							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р.	0,10р.							
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.							
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р.	0,29р.							
		сахар	0,4	0,4	50,00р.	0,02р.							
каша гречневая рассыпчатая	150	соль йодирования	0,4	0,4	12,00р.	0,00р.	7,86р.	8,57	5,79	38,52	240	0	179
		крупа гречневая	69	69	75,00р.	5,18р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	94,6	0			
хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0			
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						5,10р.	23,73	17,61	125,9	739,05	16,52	
ПОЛДНИК													
кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	36,00р.	2,52р.	0,72р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	420
кефир	180	кефир	185	180	50,00р.	9,25р.	9,45р.	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Итого за полдник	250						10,17р.	7,62	5,9	46,05	267,7	1,26	
Итого за десятый день							43,25р.	41,89	36,81	250,55	1476,38	35,36	