

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Березка»
_____ Т.Г.Вставская

**МБДОУ «Детский сад «Березка» 10-ти дневное меню
10,5 часов режим функционирования ДОУ**

1 день

Название блюд и продуктов	цена	сумма	Брутто г.	нетто	выход	Химические вещества				Технол. карта
						Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энер. ценность Ккал г.	
Завтрак										
Каша пшённая молочная					200	7,68	8,87	32,03	238,75	№ 1
Пшено	57,58	1,72	30	30		3,45	0,99	19,95	104,40	
Молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25	№ 2
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Какао	359,56	0,71	2	2		0,26	1,06	0,07	7,60	
Молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	4,50	8,72	19,98	178,76	№ 3
хлеб	58,52	1,75	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	438,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		22,66				16,35	22,14	73,63	554,76	

Обед

Салат витаминный					50	0,57	4,07	4,33	55,85	№ 4
Капуста белокочанная	19,50	0,40	21	17		0,31	0,02	0,80	4,59	
морковь	37,94	0,45	12,00	10		0,13	0,01	0,84	3,40	

яблоко	117,33	1,99	17	12		0,05	0,05	1,18	5,40	
Лук репчатый	28,06	0,16	6,00	5,00		0,07	0,00	0,46	2,05	
Масло растительное	114,44	0,45	4,00	4,00		0,00	4,00	0,00	35,96	
Лимон	111,64	0,55	5,00	2,00		0,02	0,00	0,06	0,66	
сахар	53,07	0,05	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00	3,79	
Суп с яичными хлопьями					200	5,48	6,95	5,94	121,12	№ 5
Картофель	37,00	5,55	150	120		0,84	0,17	7,27	33,60	
Мясо кур	154,66	4,63	30,0	20,0		3,64	3,68	0,14	48,20	
Лук репчатый	28,06	0,28	10,0	8,0		0,00	0,00	0,73	3,28	
морковь	37,94	0,75	20,0	16,0		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	468,0	1,40	3,00	3,00		0,02	2,48	0,02	22,44	
яйцо	8,13	1,01	5,80	5,20		0,66	0,60	0,04	8,16	
Гуляш с вермишелью					90/115	17,66	19,34	33,46	379,96	№ 6,7
Мясо говядина	346,50	27,72	80	67		12,46	10,72	0,00	146,06	
морковь	37,94	1,13	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16	
томат	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
мука	41,73	0,12	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
сметана	199,44	0,99	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Вермишель	58,96	2,35	40	40		44,16	0,44	27,87	134,80	
Масло сливочное	468,00	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Компот из сухофруктов					200	0,48	0,00	25,17	97,80	№ 8
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сухофрукты	114,45	1,71	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95	
Хлеб	58,32	2,92	50	50	50	3,85	1,50	24,80	131,00	№ 9
Всего за обед		58,77				28,00	31,86	97,30	785,73	

Полдник

Пюре картофельное					180	4,31	5,99	29,03	186,60	№ 10
картофель	37,00	8,14	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
молоко	53,75	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сельдь с луком					24	3,44	4,16	0,73	54,13	№ 11
Сельдьс/ солёная	200,0	8,0	40	19		3,33	2,17	0,00	32,87	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	114,44	0,22	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98	
хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Чай с лимоном					200	0,14	0,02	15,45	62,13	№ 12
чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
лимон	111,64	0,78	7,0	6,2		0,14	0,02	0,48	5,28	
зефир	200,00	70	35	35		0,28	0,00	16,9	106,40	
Всего за полдник		338,48				10,68	11,07	77,05	487,86	
Всего за день		119,91				55,07	65,07	247,98	1828,35	

**2 день
завтрак**

Каша ячневая молочная					200	4,37	7,89	13,16	139,47	№ 13
Крупа ячневая	31,21	0,62	20	20		0,15	0,02	1,08	5,12	
молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	3,98	3,50	17,92	116,16	№ 14
Кофейный напиток	395,50	0,39	1	1		0,06	0,00	1,36	5,46	
сахар	53,07	0,53	15	15		0,00	0,00	9,98	37,90	
молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом										№ 3
хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		20,98				10,70	18,07	46,08	386,59	

Обед

Свекольник вегетарианский со сметаной					250/10	3,31	4,85	22,91	143,34	№ 15
свекла	37,03	3,7	100	80		1,20	0,08	8,00	33,60	
картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
томат	137,16	0,27	2	2		0,10	0,00	0,38	1,98	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	

сметана	199,44	1,99	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60	
соль	1,312	0,06	5	5						
Котлета рыбная					75	13,88	16,02	7,81	231,67	№ 16
Сельдь свежемороженая	100,26	10,02	100	63		12,03	11,09	0,00	148,05	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло растительное	114,44	0,45	4	4		0,00	4,00	0,00	35,96	
Хлеб	58,52	0,58	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20	
мука	43,71	0,12	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Пюре картофельное					180	4,51	5,99	29,03	186,60	№ 17
картофель	37,00	8,14	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
молоко	53,75	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Компот из кураги и чернослива с витамином «С»					200	0,56	0,00	27,89	113,79	№ 18
курага	207,90	3,11	15	15		0,85	0,00	9,79	40,5	
чернослив	219,45	2,19	10	10		0,27	0,00	6,53	26,2	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Хлеб пшеничный	58,52	2,92	50	50		3,86	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		46,78				26,12	28,36	112,54	806,40	

Полдник

омлет					80	5,87	7,76	2,62	103,39	№ 19
Яйцо	8,13	8,13	40	35		4,45	4,03	0,25	54,95	
Молоко	53,75	2,68	50	50		1,14	1,25	2,35	26,0	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Хлеб пшеничный	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Чай с сахаром					200	0,00	0,00	14,98	56,86	№ 20

чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
пряник	106,04	4,24	40	40	40	0,96	0,56	15,54	67,20	
Всего за полдник		19,49				9,14	9,22	48,08	306,04	
Всего за день		87,25				45,96	55,65	183,5	1499,03	

3 день
Завтрак

Каша геркулесовая молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95	№ 21
Крупа геркулес	35,67	0,71	20	20		0,64	0,00	13,60	54,30	
молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13			
сахар			5	5						
Чай на молоке					200	3,92	3,50	21,55	129,65	№ 22
чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
хлеб	58,52	1,75	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	528,01	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		26,46				14,21	21,26	67,21	511,76	

Обед

Суп рыбный с консервной «Сайра»					200	10,09	4,98	18,00	157,20	№ 24
Сайра в собственном соку	320,0	125,8	40	40		8,36	2,32	0,00	54,40	
картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
рис	70,74	0,35	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	

Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
соль	13,12	0,06	5	5						
Ленивые голубцы					230	14,53	16,35	20,76	289,65	№ 25
Мясо кур	154,66	12,37	80	67		10,6	9,12	0,00	124,2	
рис	70,74	2,82	20	20		1,05	0,15	10,71	49,50	
капуста	19,50	3,9	200	160		2,16	0,12	5,64	32,40	
Томатная паста	137,16	0,68	5	5		0,05	0,01	0,19	1,15	
Масло растительное	114,44	0,57	5	5		0,00	2,00		26,97	
Масло сливочное	468,00	2,34	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45	
хлеб	58,52	2,92	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Кисель с витамином «С»					200	0,00	0,00	17,57	67,45	№ 26
Кисель	143,15	2,86	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		48,59				28,47	22,83	81,23	645,3	

Полдник

Винегрет					160	2,47	5,33	18,77	128,44	№ 27
картофель	37,00	2,96	80	63		1,26	0,25	10,90	50,40	
морковь	37,94	3,03	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16	
свекла	37,03	1,85	50	50		0,75	0,05	5,00	21,00	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Огурец консервированный	67,55	1,01	15	15		0,04	0,01	0,12	0,65	
Масло растительное	114,44	0,57	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
Хлеб пшеничный	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	76,60	
Чай с сахаром					200	0,04	0,00	10,00	58,71	№ 20
чай	508,50	0,50	1	1		0,20	0,05	0,15	1,86	
сахар	53,07	0,53	15	15		0,00	0,00	9,98	37,90	

яблоко	117,33	15,25	200	130	130	0,8	0,8	19,6	90	№ 28
вафли	200,0	6,0	30	30	30	1,06	0,93	27,00	116,66	№ 29
Всего за полдник		33,73				6,68	7,96	90,91	470,41	
Всего за день		108,78				49,36	52,05	239,35	1627,47	

4 день
Завтрак

Рожки отварные с кабачковой икрой					120	3,67	4,51	24,44	155,35	№ 30
Рожки	58,96	2,35	40	40		3,64	0,39	24,20	117,95	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Икра кабачковая	120,00	4,2	35	35		0,28	1,40	1,51	19,25	
Кофейный напиток на молоке					200	3,06	3,56	19,74	116,45	№ 31
Кофейный напиток	395,50	0,39	1	1		0,26	1,06	0,07	7,60	
Молоко	53,75	5,37	100	100		2,80	2,50	4,70	52,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом, сыром						3,50	8,13	15,00	148,96	№ 32
Хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
сыр	528,01	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Всего за завтрак		25,74				11,65	17,60	60,68	440,01	

Обед

Рассольник на м/к бульоне со сметаной					200/5	6,22	8,00	18,95	170,63	№ 33
Крупа перловая	27,40	1,37	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Томатная паста	137,16	4,11	3	3		0,10	0,00	0,38	1,98	

Сметана	199,44	0,99	5	5		0,28	2,00	0,32	20,60	
Картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Мясо говядина	346,50	1,39	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60	
Огурец консервированный	67,55	2,02	30	28		0,22	0,03	0,64	3,64	
Соль	13,12	0,06	5	5						
Котлета мясная					80	16,95	18,34	20,47	311,95	№ 34
Говядина филе	441,0	35,28	80	61		11,35	9,76	0,00	132,98	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Хлеб пшеничный	58,52	0,58	10	10		0,77	0,30	4,98	26,20	
Мука	41,73	0,12	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		2,79	2,53	0,15	34,54	
Гороховое пюре					150	10,53	3,3	22,49	79,72	№ 35
Горох	34,21	0,23	70	70		10,3	0,8	20,4	7,10	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
лук	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,42	0,00	23,81	92,34	№ 36
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сухофрукты	114,45	1,71	15	15		0,42	0,00	8,84	35,49	
хлеб	58,52	2,92	50	50		3,82	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		45,69				37,97	31,14	110,62	785,64	

Полдник

Круассан с сахаром					90	5,77	8,94	39,07	260,39	№ 37
молоко	53,75	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,03	4,3	0,04	37,40	

сахар	53,07	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
дрожжи	139,86	0,27	2	2		0,25	0,03	0,00	1,51	
Масло растительное	114,44		2	2		0,00	6,99	0,00	62,93	
Мука	41,73	2,08	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	8,3	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Кефир					180	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 38
Кефир	64,15	11,54	180	180		5,22	4,50	7,20	90,00	
Сахар	53,07	0,26	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
Всего за полдник		19,77				10,99	13,44	46,27	350,39	
Всего за день		91,20				60,61	62,18	217,57	1576,04	

5 день
Завтрак

Каша манная молочная					200	4,87	7,88	25,68	188,95	№ 39
Крупа манная	37,53	0,75	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60	
молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Какао на молоке					200	4,05	4,03	21,59	133,45	№ 2
какао	358,56	0,71	2	2		0,13	0,53	0,04	3,80	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
хлеб	58,52	1,75	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	528,0	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		26,97				14,34	21,79	67,25	515,56	

Обед

Щи на м/к бульоне со сметаной					200/5	2,74	3,82	16,62	110,42	№ 40
Мясо курицы	154,66	4,63	30	20		3,64	3,68	0,14	48,20	
Картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Соль	13,12	0,06	5	5						
Капуста белокочанная	19,50	1,17	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	

сметана	199,44	0,99	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,10	0,00	0,38	1,98	
Тефтели мясные					80	15,02	15,44	10,96	240,68	№ 41
Мясо говядина - филе	441,0	44,10	100	74		13,76	11,84	0,00	161,32	
рис	70,74	0,70	10	10		0,48	0,00	10,20	40,95	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Пюре картофельное с соусом					180	4,51	5,99	29,03	186,60	№ 10
Картофель	37,00	8,14	220	154		3,08	0,62	26,64	123,20	
Молоко	53,75	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,4	
Мука	41,73	0,20	5	5		0,31	0,03	2,07	10,02	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,10	0,00	0,38	1,98	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	31,18	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,42	0,00	23,81	92,34	№ 42
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
сухофрукты	114,45	1,71	15	15		0,42	0,00	8,84	35,49	
хлеб	58,52	2,92	50	50		3,82	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		79,35				22,27	25,25	56,61	537,70	

ПОЛДНИК

Вареники с творогом					180	16,75	22,94	25,16	376,26	№ 43
Творог	252,31	25,23	100	100		14,00	18,00	1,30	226,00	
Мука	41,73	2,08	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	

Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	53,07	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Чай с сахаром					200	0,14	0,02	15,45	62,13	№ 44
Чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	53,07	079	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Всего за полдник		32,48				16,89	22,96	40,61	438,39	
Всего за день		138,80				53,50	70,0	164,47	1547,09	

**6 день
завтрак**

Суп молочный с вермишелью					200	4,91	6,85	23,67	175,75	№ 45
вермишель	58,96	1,17	20	20		2,08	0,22	13,94	67,40	
молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
чай на молоке					200	3,92	3,50	21,55	129,65	№ 22
чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	3,13	9,45	20,00	179,60	№ 3
Хлеб пшеничный	58,52	1,75	30	30		3,08	1,250	19,92	104,80	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,05	8,25	0,08	74,80	
Всего за завтрак		21,90				11,96	19,80	65,22	485,0	

Обед

Борщ на м/к бульоне со сметаной					200/10	6,77	7,04	20,06	167,31	№ 46
Мясо говядина	346,50	10,39	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60	
свекла	37,03	1,85	50	40		0,60	0,04	4,00	16,80	
Капуста белокочанная	19,50	0,58	30	24		0,43	0,02	1,13	6,48	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	

Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
сметана	199,44	0,99	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
соль	13,12	0,06	5	5						
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе					60/30	11,25	12,85	5,54	181,60	№ 47
Мясо говядина	346,50	24,25	70	55		10,23	8,80	0,00	119,90	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,31	0,02	2,02	8,16	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	114,44	0,34	5	5		0,00	3,00	0,00	26,97	
сметана	199,44	0,99	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
мука	41,73	0,12	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02	
Гречка отварная					78	1,15	4,13	23,84	132,95	№ 48
Крупа гречневая	77,10	2,69	35	35		1,12	0,00	23,80	95,55	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Компот из яблок с витамином «С»					200	0,10	0,10	17,42	68,10	№ 49
яблоко	117,33	3,51	30	25		0,10	0,10	2,45	11,25	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный			50	50						
хлеб	58,52	2,92	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Всего за обед		59,80				23,12	25,62	91,76	680,96	

Полдник

Пироги с морковью					90	6,88	13,49	72,7	299,43	№ 50
Молоко	53,75	2,68	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	

Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	9,98	18,95	
Дрожжи	139,86	0,27	2	2		0,25	0,05	0,00	1,51	
Мука	41,73	2,08	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло растительное	114,44	0,22	2	2		0,00	6,99	0,00	62,93	
Морковь	37,94	1,51	40	40		0,42	0,03	2,69	10,88	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	9,98	18,95	
Чай с лимоном					200	0,14	0,02	15,45	62,13	№ 12
Чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Лимон	111,64	0,78	7,0	6,2		0,14	0,02	0,48	5,28	
Всего за полдник		12,02				7,02	13,51	58,15	361,58	
Всего за день		93,72				42,10	58,93	215,13	1527,54	

**7 день
завтрак**

Каша кукурузная молочная					200	2,06	3,73	20,96	121,99	№ 51
молоко	53,75	6,45	120	120		1,40	1,25	2,35	26,00	
Крупа кукурузная	60,07	1,20	20	20		0,64	0,00	13,60	54,60	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	3,98	3,50	22,91	135,11	№ 14
Кофейный напиток	395,50	0,39	1	1		0,03	0,00	0,81	2,20	
молоко	53,75	5,37	100	100		1,20	0,90	2,00	18,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	17,78	56,85	
Хлеб пшеничный с маслом					30/7	1,23	9,45	20,00	179,60	№ 3
хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	1,20	14,94	100,00	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	72,36	
Всего за завтрак		20,88				5,64	11,61	53,74	371,40	

Обед

Суп с фрикадельками					200	10,96	9,99	23,93	227,32	№ 52
Мясо говядина-филе	441,00	22,05	50	40		7,44	6,40	0,00	87,20	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
картофель	37,00	6,66	180	126		2,52	0,50	21,80	100,80	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
соль	13,12	0,06	5	5						

Минтай тушёный в томатно-сметанном соусе					90	15,03	10,74	27,22	261,98	№ 53
Минтай-филе	143,31	10,03	70	70		12,72	0,72	0,00	57,60	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
сметана	199,44	1,99	10	10		0,28	2,00	0,32	20,60	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
мука	41,73	0,20	5	5		0,52	0,06	3,45	16,70	
Рис отварной					115	0,96	0,00	20,40	81,90	№ 54
рис	70,74	2,12	30	30	115	0,96	0,00	20,40	81,90	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,95	0,05	44,88	
Компот фруктовый с витамином «С»					200	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 55
Яблоко	117,33	2,34	20	20		0,07	0,07	1,25	6,00	
изюм	219,45	2,19	10	10		0,18	0,00	7,09	27,60	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,92	56,8	
хлеб	58,52	2,92	50	50		1,54	0,60	9,96	52,40	
Всего за обед		58,91				28,53	21,33	79,31	617,70	

Полдник

булочка					90	5,77	8,94	39,07	260,39	№ 56
мука	41,73	2,08	50	50		4,12	0,44	27,60	133,60	
молоко	53,75	2,68	50	50		0,84	0,75	1,41	15,60	
яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	

Сахар	53,07	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
дрожжи	139,86	0,27	2	2		0,13	0,03	0,00	0,75	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Снежок	90,98	16,37	180	180	180	2,07	1,2	18,00	94,00	№ 57
мандарин	106,04	9,54	90	70		0,56	0,21	5,67	28,00	№ 58
Всего за полдник		35,16				8,4	10,35	62,74	382,39	
Всего за день		114,95				45,57	43,29	195,79	1371,49	

**8 день
завтрак**

Каша рисовая молочная					200	5,19	7,88	32,48	216,25	№ 59
Крупа рисовая	70,74	2,12	30	30		0,96	0,00	20,40	81,90	
молоко	53,75	6,45	120	120		4,20	3,75	7,05	78,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25	№ 2
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
какао	358,56	0,71	2	2		0,26	1,06	0,07	7,60	
молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/7	5,42	9,88	19,98	193,16	№ 23
хлеб	58,52	1,75	30	30		3,08	1,20	19,92	104,80	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
сыр	528,01	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		29,34				14,79	22,32	74,08	546,66	

Обед

Салат свекольный					50	2,51	5,16	16,73	115,43	№ 60
Свёкла	37,03	1,85	50	32		2,4	0,16	16,0	67,2	
Масло растительное	114,44	0,57	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Суп с клёцками					250/20	8,18	6,79	28,04	205,72	№ 61
Говядина	346,50	10,39	30	20		3,72	3,20	0,00	43,60	
Мука	41,73	0,83	20	20		2,06	0,22	13,80	66,80	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	

Картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Плов					200	13,91	10,08	23,86	243,67	№ 62
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,37	2,97	
Рис	70,74	2,82	40	40		2,1	0,30	21,42	99,0	
Говядина	346,50	27,72	80	60		11,35	976	0,00	132,98	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Масло растительное	114,44	0,57	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	
хлеб	58,52	2,92	50	50		3,85	1,50	24,80	131,00	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,42	4,00	23,81	92,34	№36
Сухофрукты	114,45	1,71	15	13		0,42	0,00	8,84	35,49	
Сахар	53,07	0,78	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		60,43				28,88	27,53	116,89	807,63	

Полдник

Овощи тушёные					180	2,35	0,92	22,85	93,78	№ 63
Капуста белокочанная	19,50	1,75	90	80		0,80	0,09	5,0	20,0	
Морковь	37,94	2,27	60	52		0,02	0,05	4,04	16,32	
Картофель	37,00	2,22	60	52		1,30	0,3	12,76	30,00	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	7		0,07	0,00	0,46	2,05	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	0,48	0,02	22,44	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,37	2,97	
Хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Сок фруктовый	50,0	10,0	200	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 64

яблочный										
печенье	121,24	2,42	20	20		2,08	1,04	15,36	91,60	
Всего за полдник		22,50				7,74	2,86	71,35	339,98	
Всего за день		111,27				51,41	52,71	262,32	1694,27	

**9 день
Завтрак**

Суп гречневый молочный					200	5,98	7,45	25,26	192,10	№ 65
Гречневая крупа	77,10	1,92	25	25		3,15	0,83	15,53	83,75	
Молоко	53,75	6,45	120	120		2,80	2,50	4,70	52,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Сахар	53,07	0,26	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95	
Кофейный напиток на молоке					200	0,03	0,00	15,65	59,58	№ 14
Кофейный напиток	395,50	0,39	1	1		0,03	0,00	0,68	2,73	
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Молоко	53,75		100	100		3,90	3,50	6,58	77,80	
Хлеб пшеничный с маслом, сыром										№ 32
Хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Сыр	528,01	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		22,45				18,09	19,08	62,49	401,54	

Обед

Бульон куриный с гренками					200/20	7,87	11,03	9,83	169,77	№ 66
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	

Хлеб	58,52	1,75	30	30		1,16	0,45	7,47	39,30	
мясо курицы	154,66	8,50	55	35		6,37	6,44	0,25	84,35	
Гуляш					200/30	12,97	15,37	31,55	314,91	№ 67
Мясо курицы	154,66	12,37	80	50		9,10	9,20	0,35	120,50	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Томатная паста	137,16	0,41	3	3		0,14	0,00	0,57	2,97	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,90	5,00	
мука	41,73	2,08	5	5		0,93	0,05	3,45	16,7	
Картофельное пюре					180	4,51	5,99	29,03	186,60	№ 10
Картофель	37,00	8,14	250	210		3,08	0,62	26,64	123,20	
Молоко	53,07	2,65	50	50		1,40	1,25	2,35	26,00	
Масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	
Соль	13,12	0,06	5	5						
Огурец свежий	195,64	9,78	50	50		0,35	0,00	0,90	5,00	
Хлеб	58,52	2,92	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Компот из сухофруктов с витамином «С»					200	0,48	0,00	25,17	97,80	№ 36
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Сухофрукты	114,45	1,71	15	15		0,48	0,00	10,20	40,95	
Всего за обед		56,16				30,03	33,89	121,38	905,08	

Полдник

Ватрушка с повидлом					80/30	5,83	8,94	48,86	297,89	№ 68
Мука	41,73	2,08	30	30		4,12	0,44	27,60	133,60	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	0,48	0,02	22,44	
Молоко	53,07	2,65	50	50		0,84	0,75	1,41	15,60	

Дрожжи	137,16	0,27	2	2		0,13	0,03	0,00	0,75	
Яйцо	8,13	1,01	5,8	5,2		0,66	0,60	0,04	8,16	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	300	0,00	26,97	
Сахар	53,07	0,53	5	5		0,00	0,00	9,98	37,90	
повидло	130,0	3,9	30	30		0,12	0,00	19,6	37,50	
Ряженка	85,67	15,42	180	180		5,04	5,76	16,2	132,75	№ 69
Сахар	53,07	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
банан	89,77	13,46			150	2,55	0,17	32,64	151,30	№ 70
Всего за полдник		44,41				13,42	14,87	97,70	581,94	
Всего за день		123,22				61,54	67,84	281,57	1888,36	

**10 день
Завтрак**

Омлет					80	5,86	7,75	2,62	103,39	№ 71
Яйцо	8,13	8,13	40	35		4,45	4,03	0,25	54,95	
Молоко	53,75	2,68	50	50		1,4	1,25	2,35	26,00	
Мало сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Какао на молоке					200	4,18	4,56	21,62	137,25	№ 2
Сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Какао	358,56	0,71	2	2		0,26	1,06	0,07	7,60	
Молоко	53,75	5,37	100	100		3,92	3,50	6,58	72,80	
Хлеб пшеничный с маслом, сыром										№ 23
Масло сливочное	468,0	3,27	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	
Хлеб	58,52	1,75	30	30		2,31	0,90	14,94	78,60	
Сыр	528,01	5,28	10	10		2,3	2,9	0,00	36,00	
Всего за завтрак		29,38				13,54	20,44	39,24	389,60	

Обед

Салат из свежей капусты										№ 72
Капуста белокочанная	19,50	0,97	50	40		0,54	0,05	2,35	13,50	
Морковь	37,94	0,26	7	5,6		0,13	0,01	0,84	3,4	
Масло растительное	114,44	0,22	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98	
сахар	53,07	0,10	2	2		0,00	0,00	2,00	7,58	
Суп фасолевый со сметаной					250/5	13,46	10,58	26,67	244,36	№ 73
Картофель	37,00	3,7	100	70		1,40	0,28	12,11	56,00	
Фасоль	150,86	2,26	15	15		4,14	0,41	12,30	59,70	

Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Сметана	199,44	0,99	5	5		0,14	1,00	0,16	10,30	
Говядина	346,50	10,39	30	20		7,44	6,40	0,00	87,20	
Соль	13,12	0,06	5	5						
Мясо тушёное с картофелем					240/30	12,97	15,37	31,55	314,91	№ 74
Мясо курицы	154,66	12,37	80	50		9,10	9,20	0,35	120,50	
Картофель	37,00	9,25	250	175		3,50	0,70	30,28	140,00	
Масло растительное	114,44	0,34	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	
Масло сливочное	468,0	1,40	3	3		0,02	2,48	0,02	22,44	
Морковь	37,94	0,75	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Лук репчатый	28,06	0,28	10	8		0,11	0,00	0,73	3,28	
Хлеб	58,52	2,92	50	50		3,85	1,50	24,90	131,00	
Кисель с витамином «С»			20	20		0,00	0,00	2,60	10,60	№ 26
Кисель	143,15	2,86	20	20		0,00	0,00	2,60	10,60	
Сахар	5307	0,79	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85	
Всего за обед		52,34				31,00	29,45	90,02	739,07	

Полдник

Творожная запеканка					100	11,85	17,92	24,68	304,63	№ 75
творог	252,31	17,66	70	70		9,80	12,60	0,91	158,20	
изюм	219,45	2,19	10	10		0,18	0,00	7,09	27,60	
яйцо	8,13	1,01	11,6	10,4		1,32	1,20	0,07	16,33	
Сахар	53,07	0,53	10	10		0,00	0,00	9,98	37,90	
масло сливочное	468,0	2,34	5	5		0,03	4,13	0,04	37,40	

курага	207,90	2,07	10	10		0,52	0,00	6,59	27,20	
манная крупа	37,53	0,18	5	5		0,16	0,00	3,40	13,65	
молоко	53,75	2,68	50	50		1,14	1,25	2,35	26,00	
Чай с сахаром					200	0,00	0,00	14,98	56,85	№ 20
чай	508,50	0,50	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	53,07	0,79	15	15		0,00	0,00	14,98	56,85	
Всего за полдник		29,95				11,85	17,92	24,68	361,48	
Всего за день		111,67				56,39	67,81	153,94	1489,55	