

Цикличное десятидневное меню для воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения Пильнинский детский сад № 2 «Колосок»

Наименование	Выход		1,5 – 3	года	3-7 лет				Химичесн	кий соста	1B		кало	рии	Nº
блюда и продукта	блюда		Кол-во	(гр)	Кол-во	(гр)	б	елки	жиры		углево	ды			рецеп туры
	1,5-3 г	3-7	Брутт о	нетто	брутто	1,5-3г	1,5- 3r	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
День 1 завтрак-1															
Суп молочный с крупой	150	200					4.32	5.76	4.97	6.63	13.71	18.2 8	117	156	43
молоко			135	135	140	140									
вода			23	23	30	30									
Крупа кукурузная или перловая или пшено			9	9	12	12									
сахар			1.5	1.5	2	2									
масло сливочное			0.75	0.75	1	1									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3 4	135,9	181,1 8	22

Какао			2	2	2	2									
порошок															
caxap			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты (яблоко)	95	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45	46	368
обед															
Салат из							0.56	0.84	2.03	3.04	3.60	5.41	34.96	52.44	21
белокочанной	40	60								5					
капусты															
капуста			39.4	31.6	59.2	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Лим./кисота			0.12	0.12	0.18	0.18									
вода				3.88		5.8									
сахар			2	2	3	3									
масло			2	2	3	3									
растительное															
Борщ со сметаной	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57
картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук репка			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томатное.			5.4	5.4	6	6									
пюре															
			3.6	3.6	4	4									
м/растительное															
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или			144	144	160	160									
вода															
Макароны	100	150					3.56	5.34	4.64	6.96	20.97	31.4	135.33	203	195
отварные с												5			
овощами															
Макаронные			29	29	50	50									

изделия															
вода			174	174	264	264									
Масса отв.мак изд				83		125									
Масло слив			3	3	5	5									
морковь															
До 1 января			20	16	30	24									
С 1 января			21	16	30	24									
лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Масса пассир овощ				20		30									
Суфле из птицы	70/5	80/ 6					8.57	9.79	12.80	14.6 3	3.91	4.47	286.06	326.9 3	183
Куры потрош.охл.			132	115	147	131									
Цыплброл.			132	115	147	131									
Отв.мякоть птицы б/кожи				47		54									
яйца			1/3шт	13	1/3шт	15									
Соус для запек				20		23									
молоко			15	15	17	17									
Вода или бульон			3	3	3.4	3.4									
мука			3	3	3.4	3.4									
Масса п/ф				75		86									
Масло слив на смаз			1	1	1.1	1.1									
Масса готов.суфле				70		80									
Масло сливоч.			5	5	6	6									
Компот из сухофр.	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
полдник															
Булочка домашняя	60	70					4.33	5.05	8.26	9.63	28.73	33.5	155.50	177.7	274
Мука			40	40	46	46						_			
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
Сахар			7	7	8	8									
Сахар для отделки			1.7	1.7	2	2									

Яйцо			1/11	3.6	1/10ш	4									
			ШТ		Т										
Масло сливочное			6.8	6.8	7.8	7.8									
Яйцо для смазки			1/33 шт	1.2	1/29ш т	1.4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			17	17	20	20									
Масса п/ф				73		85									
Масло раст д/смазки			0.1	0.1	0.2	0.2									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Итого за 1день							41.4 4	51.68	47.73	58.8 8	182.41	230. 74	1390.5 5	1728. 85	
День-2 завтрак -1															
Каша рисовая молочная	150	200					4.16	5.55	5.6	7.47	19.56	26.0 8	144	192	173
Крупа рис			15	15	20	20									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
caxap			4	4	5	5									
м/сливочное			2	2	3	3									
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1 8	84	93.3	395
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак -2															

Фрукты (банан)	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
обед															
Салат из свеклы с	45	60					0.62	0.83	3.41	4.54	3.41	4.55	48.75	65	22
чесноком															
Свекла															
До 1 января			53	53	71	71									
С 1 января			57	57	76	75									
Macca				42		55.7									
отвар.очищ.свекл															
Чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп Уха	170	200					4.24	5.3	5.2	6.5	20.24	25.3	112.8	150.3	41
Консервы			32	32	40	40									
рыбные															
Крупа рис или			5	5	6	6									
перл,пшенная															
Бульон или вода			110	110	135	135									
Картофель															
C 01.09-31.10			68	60	100	75									
C 31.10- 31.12			86	60	107	75									
C 31.12-28.02			93	60	116	75									
C 29.02-01.09			100	60	125	75									
Морковь															
До 1 января			10	8	13	10									
С 1 января			11	8	14	10									
лук			10	8	13	10									
Масло сливочное			3	3	4	4									
Тефтели из	80	80					22.4	22.47	9.14	9.14	24.73	24.7	271	271	286
говядины							7					3			
говядина			70	51	70	51									
Хлеб пшеничный				11		11									
молоко			16	16	16	16									
лук			19	16	19	16									
Масло сливочное				3		3									

Macca				12		12									
припущенного															
лука															
Мука пшеничная				4		4									
Масса п/ф				95		95									
вода				16		16									
Масло сливочное				3		3									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
сметана			0.7	0.7	1	1									
Мука пшеничная			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Macca coyca				10		15									
Сметана			10	10	15	15									
Капуста тушеная	120	150					2.14	3.01	3.34	4.86	9.6	14.1 4	80	113	354
Капуста свежая			172	138	215	179									
Масло			4.2	4.2	5.3	5.3									
растительное															
морковь			3	2.4	4	3									
лук			5.8	4.8	7.2	6									
Мука пшеничная			1.5	1.5	1.8	1.8									
сахар			3.6	3.6	4.5	4.5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Томат пюре			-	-	9	9									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.31	17.3	89	101	394.39 1
чай			8.0	0.8	0.9	0.9									
caxap			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
полдник															
Гренка с сыром	50	75					7	10.50	8.1	12.1 5	28.7	43.0 5	210	315	58
Хлеб пшенич			75	63	113	95									
сыр			14	13	21	20									
Масло сливоч	1		5	5	8	8									

зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9 0	97.5	162.5	
Компот из изюма	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2 3	83	99	241
изюм			19	19	23	23									
сахар			12	12	14	14									
Лим/кислот			143	143	181	181									
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 2 день							56.4 4	66.84	45.23	57.7 7	231.9 1	303. 19	1673. 55	1907. 7	
День -3															
Завтрак -1															
Омлет натуральный с	80	100					10.8 8	13.60	14.82	18.5 3	1.79	2.24	183	228.7	115
сыром															
яйцо			1 1/5шт	48	1 1/2	60									
молоко			30	30	37	37									
Масса омлетной смеси				78		97									
м/сливочное			2	2	3	3									
Масса готового омлета				78		97									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Сыр российский			19.2	19	24.3	24									
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.3 4	135.9	181.1 8	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									

Завтрак-2															
Фрукты (груши)	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	0.78	10.3	43.7	46	368
обед	33	100	103	33		100	0.30	0.4	0.20	0.5	0.70	10.5	73.7	1 40	300
Салат из моркови	45	60					0.52	0.69	3.79	5.05	2.37	3.16	42	56	9
с чесноком							0.02					5.125			
Морковь															
До 1 января			53	53	71	71									
С 1 января			56	56	75	75									
Масса отв.оч.морк				42		56									
чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3									
Масло растител.			4	4	5	5									
Щи из свежей капусты с картофелем	180	200					1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
Капуста свеж			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томат-пюре			1.8	1.8	2	2									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Рыба запеченная	80	100					9.14	10.54	4.92	5.35	1.94	2.43	89	100	252
в сметанном соусе															
Треска с/м б/г			80	58	99	72									
Горбуша с/голов			84	59	106	74									
Масса отварн.рыбы				47		59									
			3	3	4	4									
сыр			4.3	4	5.4	5									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									

Вода			11	11	17	17									_
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Рис отварной с	100	150					2.57	3.86	4.67	7	17	25.6	141.33	212	191
овощами															
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									_
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из	100/2	130					8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130
творога	0	/30													
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13	3	1/10ш	4									
			ШТ		Т										
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко			20	20	30	30									
сгущенное															
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Итого за 3 день							52.8	67.97	56.65	69.2	155.2	212.	1475.3	1936.	
							2					61	2	08	

День -4															
Завтрак -1															
Каша пшенная молоч	150	200					5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.3 9	159.75	213	
Пшено			19	19	25	25									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
сахар			4	4	5	5									
Масса каши				148		197									
м/сливочное			2	2	3	3									
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1 8	84	93.3	395
Кофейн.напиток			3	3	3.3	3.3									
Вода			108	108	120	120									
Молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак 2															
Банан	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед															
Салат из	45	60					1.38	1.84	5.12	6.83	4.87	6.49	72	96	
картофеля с															
зеленым горош.															
картофель															
C 01.09-31.10			32	24	43	32									
C31.10-31.12			35	24	46	32									
C 31.12-28.02			37	24	49	32									
C 29.02-01.09			40	24	53	32									
Лук			5	4	6	5									
Масло растительн			4	4	5	5									
Зеленый горошек			17	17	23	23									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
Суп	170/1	200					4.12	5.2	5.63	7.1	15.13	19.0	139.6	169.0	37
картофельный с клецками	0	/15										9		9	
Картофель															
C 01.09-31.10			47	35	59	44									

C 31.10-31.12			50	35	63	44									
C 31.12-28.02			54	35	68	44									
C 29.02-01.09			58	35	73	44									
Морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
Лук			10	8	11	9									
Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Клецки готовые				25		31									
Бульон или вода			110	110	125	125									
Отв.мякоть птицы				10		15									
без кожи															
Голубцы ленивые	60	70					4.93	5.75	3.82	4.45	3.59	4.19	68.26	79.63	151
Говядина бескосн.			41	24	49	28									
Говядина на кости			50	24	68	28									
Крупа рисовая			4	4	5	5									
Масса отвар.риса				8		10									
Лук			5	4	5	4									
Масса пасс.лука				2		2									
Капуста белокоч			45	36	66	42									
Масса отв.капуст				34		39									
Масса п/ф				67		79									
Масло растит			2.5	2.5	3	3									
Соус красный	25	30					0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.7	31	228
основной															
Мука			2.3	2.3	3	3									
Масло сливочное			1.5	1.5	2	2									
Томат пюре			1.75	1.75	2.5	2.5									
Лук			2.8	2.8	4	3									
Морковь															
До 1 января			8.8	7	12.5	10									
С 1 января			9.3	7	13.3	10									
Бульон или вода			20	20	25	25									
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сухофруктов												3			
Смесь			19	19	23	23									

сухофруктов	ļ			1								ļ			
сахар			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Ватрушка с	60	70					4.8	5.6	3.7	4.3	20.9	24.4	156.3	182.3	289.31
творогом												8			4
Мука пшеничная			29	29	34	34									
caxap			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
СОЛЬ															
Дрожжи			1.2	1.2	1.4	1.4									
пресованные															
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Вода или молоко			12	12	14	14									
Фарш творожный	24	28													
творог			23	22	26	25									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
caxap			1.7	1.7	2	2									
мука			1.7	1.7	2	2									
<i>.</i> ванилин			0.02	0.02	0.03	0.03									
Масло раст.для			1	1	1	1									
смазки листов															
Яйцо для смазки			1/24	1.7	1/20ш	2									
ватрушек			шт		Т										
Молоко	180	200	158	150	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
·												0			
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6	
												4			
Всего за 4день							39.0	47.85	35.22	43.7	163.37	202.	1212.6	1476.	
							8			8		38	1	22	
День -5															
Завтрак- 1				1											
Каша овсяная	160	210					3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.2	154	187	199

овсянка			23	23	31	31									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
СОЛЬ			0.2	0.2	0.25	0.25									
Масло сливоч															
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.3 4	135.9	181.1 8	
Какао порошок			2	2	2	2									
caxap			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты(яблоко)	95	100					0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	46	368
Обед															
Салат из свеклы с	45	60					0.85	1.13	3.42	4.56	3.07	4.09	48	64	53
зел.горошком															
Свекла до 1 января			35	27	46	36									
Свекла с 1 января			37	27	49	36									
Горошек зелен.консер			27	27	36	36									
Масло растительное			15	15	20	20									
Рассольник ленинградский	180	200					1.5	1.68	3.69	4.1	11.95	13.2 8	86.94	96.6	76
Крупа рис			3.6	3.6	4	4									
Картофель			72	54	80	60									
Морковь			9	7.2	10	8									
Лук			4.32	3.6	4.8	4									
Огурец соленый			12.06	10.8	13.4	12									
вода			135	135	150	150									
Масло			3.6	3.6	4	4									
растительное Сметана					+	+									
	70	00					4.55	0.50	7.44	12.1	12.2	0.00	125 00	170.0	146
Суфле из рыбы	/U	80					4.55	9.58	7.44	12.1	13.3	8.06	135.89	179.8	146

										6				9	
Рыба минт.потр б/г			73	60	88	69									
Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф				88		101									
Масса готов.изд.				70		80									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Картофельное	120	150					2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.4	110	137	340
пюре												5			
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			4.2	4.2	5.2	5.2									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76.8	85.3	399
Полдник															
Манник со сгущ.молоком	50/10	60/ 15					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.0 7	145.3	145.3	274
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
caxap			3	3	4	4									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
сметана			15	15	18	18									
мука			12	12	14	14									
Крупа манная			20	20	24	24									
молоко			5	5	6	6									
Масло растительное			1	1	1.2	1.2									
Молоко сгущеное			10	10	15	15	<u> </u>								
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180

Зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9 0	97.5	162.5	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 5день							36.8 9	49.11	46.07	57.9 5	218.67	266. 71	1387.3 3	1735. 67	
День 6															
Завтрак 1															
Запеканка из творога	100/2 0	140 /30					10.9 3	19.6	8.86	16.7	30.36	43.1	278.07	475.3	117
творог			95	94	132	131									
Мука или крупа манная			6 8	6 8	9	9 11									
молоко			24	24	34	34									
сахар			6	6	9	9									
яйцо			1/13 шт	3	1/10ш т	4									
Масло сливочное			2	2	3	3									
сухари			2	2	3	3									
сметана			4	4	5	5									
Macca				100		140									
готов.запеканки															
Молого сгущеное			20	20	30	30									
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1 8	84	93.3	395
Кофейный напит.			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Фрукты(груша)	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из кукурузы с луком репч.	45	60					3.66	4.88	5.43	7.24	21.38	28.5 1	148.5	198	
Кукуруза консер.			56	56	75	75						-			

Кукуруза конс.без				38		46									
жидкости															
лук			9	8	12	10									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп с фрикадельками	172/2 8	215 /35					5,2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.5 2	133.8	191	39
картофель															
C 01.09-31.10			91	69	114	86									
C 31.10-31.12			98	69	123	86									
C31.12-28.02			106	69	132	86									
C29.02-01.09			115	69	144	86									
морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
лук			4	3	5	4									
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
фрикадельк				28		35									
Фарш для фрикаделек:															
Говядина бескосн			35	32	44	40									
Или на костях			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20	2	1/13ш	3									
Масса п/ф			ШТ	38	Т	47						1			
Жаркое по домашнему	170	220					20.8	27.53	5.33	7.47	18.5	21.9 5	205	265	292
Мясо говядины			132	97	175	129						†			
лук			12	10	13	11									
картофель			155	116	175	131									
Томат пюре			-	-	10	10									
Масло сливочное			4	4	6	6									
масса отварного				60		60									
мяса															

Масса готовых				110		140									
овощей															
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
Сок			54	54	60	60									
caxap			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Пирог с капустой и яйцом	70	80					4.51	5.15	5.04	5.76	28.47	32.5 4	189	216	294.30 2
			32	32	37	37						+			
Мука пшеничная			2	2	2.3	2.3									
сахар			4	4	6	6									
Масло сливочное			1/10	4		6									
яйцо			1/10 ШТ	4	1/7шт	Ь									
Дрожжи пресованные			1.3	1.3	1.5	1.5									
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5									
Вода или молоко			8	8	9	9									
Фарш из св капусты с яйцом	29	33													
Капуста свежая			43	34	49	39									
Масло растительное			0.8	0.8	0.9	0.9									
Масса готовой капусты				25		28									
Мука на подпыл			1	1	1	1									
Масло для смазки листов			0.2	0.2	0.3	0.3									
Яйцо длясмазки пирогов			1/27	1.5	1/24	1.7									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	

Всего за 6день							57.7 8	74.12	33.49	47.9 9	224.36	275. 64	1503.3 1	1988. 8	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	150/5	200 /5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.4 1	122	151	ттк
Крупа рис			12	12	16	16									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.31	17.3	89	101	394.39 1
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
вода			92	92	92	92									
молоко			40	40	60	60									
Завтрак 2															
Фрукты (груши)	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из белокочанной капусты	40	60					0.56	0.84	2.03	3.04 5	3.60	5.41	34.96	52.44	21
Капуста свежая			39.4	31.6	59.16	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Л/кислота			0.12	0.12	0.18	0.18									
Вода			3.88		5.8										
кипяченная			<u> </u>	<u> </u>	1	1_			1			1			
caxap			2	2	3	3			1						
Масло растительное			2.	2.	3.	3.									
Суп картофельный с	180	200					3.69	4.1	3.85	4.28	11.61	12.9	95.94	106.6	81

бобов.															
картофель			48.06	36	53.4	40									
горох			14.58	14.4	16.2	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
морковь			11.52	9	12.8	10									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			126	126	140	140									
Котлета мясная	60	80					9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.5 6	139	183	299
Говядина на кости			60	44	80	59									
Или филе				44		59									
хлеб			11	11	14	14									
молоко			14	14	19	19									
сухари				6		8									
Масса п/ф				74		90									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Каша гречневая	100	150					3	4.5	4.27	6.4	14.6	21.9	175.33	263	186
Греча			46	46	69	69									
Вода			68	68	103	103									
Масло сливочное			3	3	5	5									
Чай с сахаром	150/9	200 /12					0	0	0	0	8.98	11.9 8	30	45	
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Сдоба обыкновенная	60	70					5.04	5.88	3.64	4.24	29.45	34.3 6	183.60	214.2 0	280
мука			43	43	45	45						0		0	
мука Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
сахар			4.8	4.8	5	5									
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4									
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2									
Яйцо(для смаз)			1/25	1.6	2 1/24ш	1.7									
лицо(для смаз)	I	1	1/23	1.0	1/ 24田	1./	1	1			1		1	1	

Дрожжи пресов.			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
молоко			19	19	20	20									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 7 день							40.3 2	50.3	34.55	42.3 9	200.33	263. 2	1301.1 5	1679. 64	
День 8															
Завтрак 1															
Омлет натуральный	80	100					7.18	8.98	11.33	14.1 6	1.77	2.21	138	172.5	191
яйцо			1шт	40	1 1/4шт	50									
молоко			26	26	32	32									
Масса омлетной смесси				67		83									
Масло сливочное			3	3	4.8	4.8									
Масло слив.полив			1	1	1.2	1.2									
Колбаса отварная				15		19									
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.3 4	135.9	181.1 8	
Какао порошок			2	2	2	2									
caxap			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.75	0.79	0.16	0.17	18.5	19.5	78.3	82.5	371
(мандарины)												6			
Обед															
Салат из свеклы с сыром	45	60					0.65	1.68	2.3	3.49	3.92	4.43	38.25	57.33	
Свекла															

До 1января			52	52	69	69									
С 1 января			55	55	73	73									
Масса отв.свеклы				41		55									
сыр			3.5	3	4.7	4									
Масло растител.			2	2	3	3									
Борщ с капустой и	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57
картофелем															
свекла															
Картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томат пюре			5.4	5.4	6	6									
Масло растител.			3.6	3.6	4	4									
СОЛЬ			0.2	0.2	0.25	0.25									
caxap			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160									
•															
Гуляш из	120	160					15.4	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	293
отварного мяса							2								
говядина			132	97	175	129									
Масса отварной				60		80									
говядины															
лук			12	10	17	14									
морковь			25	20	19	15									
Томат пюре			-	-	6	6									
Масло сливочное			4	4	5	5									
СОЛЬ				0.2		0.25									
Мука пшеничная			3	3	4	4									
Овощной отвар				40		53									
Macca coyca				60		80									
Макароны	120	150					4.41	5.52	3.16	4.52	21.16	26.4	135	168	317
отварные															
Макаронные			41	41	51	51									
изделия															

Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
Компот из сухофруктов	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сахар			12	12	14	14									
изюм			19	19	23	23									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Пирожок	60	70					3.39	3.96	2.13	2.14	28.5	33.3	152.8	178.3	294
печеный с															
изюмом															
Мука пшеничная			28	28	32	32									
Caxap			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			3	3	4	4									
Яйцо			1/13	3	1/10	4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			7	7	8	8									
Мука на подпыл			0.9	0.9	1	1									
Фарш				25		29									
Масло для смазки лист			0.9	0.9	1	1									
Яйцо для смаз.пирож.			1/31	1,3	1/27	1,5									
кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 8 день							51.5	62.48	46.12	58.4	179.8	218. 98	1348.0 5	1675. 41	
День 9															
Завтрак 1															
Каша гречневая	160	210					4.67	6.21	4.86	5.28	25.83	32.7 9	166.	203	182

Крупа			37.5	37.5	50	50									
гречневая															
Вода			48	48	64	64									
Молоко			72	72	96	96									
Сахар			5	.5	.5	.5									
Масло			5	5	5	5									
сливочное															
Соль			02	0.2	0.3	0.3									
Молоко	180	200	189	180	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
молоко			158	158	189	189									
Фрукты(банан)	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед															
Салат из кукурузы	45	60					3.95	5.27	5.37	7.16	15.8	21.0	127	169.3	154
с яйцом и луком												7		3	
кукуруза			37	25	49	33									
лук			10	8	13	11									
яйцо			1/4шт	10	1/3шт	13									
Масло растител.			3	3	4	4									
Щи из	180	200					1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
свеж.капусты															
Капуста свеж.			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томатная паста			1.8	1.8	2	2									
Масло растит.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Овощное рагу	150	180					2.23	2.67	4.04	4.82	10.16	12.1 9	86.67	104	77
картофель				_											
C 1.09-31.10			96	72	115	86									
31.10-31.12			103	72	123	86									
C31.12-28.02			111	72	133	86									
C29.02-01.09			120	72	144	86									
морковь															

Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
тиолоко стущ.			13	13	20	20									
Молоко сгущ.			15	15	20	20	1								
Масло сливочное			2.5	112	3	134	1								
изюм Масло сливочное			2.5	2.5	3	3	+			+					
Крупа манная Изюм			10	8	12.2	10	+								
			8	8	9	9	+			+					
лица Сахар			1/3Ш1 10	10	1/4WT	12	+		+	+					
Творог Яйца			76 1/5шт	8	91 1/4шт	10	+								
Сгущ.молоком			76	75	91	90	+								
творожный с	5	/20					8			9		8			
Пудинг	100/1	120 /20					13.7	16.78	18.23	22.1	29.39	35.7	346.64	422	128
Полдник	100/6	426					42.7	46.76	40.00	22.4	20.20	25.7	246.64	422	426
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
сметана		<u> </u>	10	10	15	15	1			1 -					
Macca coyca				10	1	15	1								
Вода			11	11	17	17	1			1					
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Мука			0.7	0.7	1	1				1					
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
Молоко			14	14	18	18									
Хлеб пшен.			11	11	15	15									
Цыпленок потрош			77	44	104	59									
Фрикадельки из циплят	60	80					9.03	12.14	6.95	9.34	5.85	7.77	121	196	308
Масло слив.			5	5	6	6									
Вода			79	79	95	95									
Капуста св.			38	30	45	36									
лук			14	12	17	14									
С 1 января			34	24	39	29									

За 9 день							56.2 3	69.85	58.04	71.1 5	182.2	224. 84	1533. 53	1897. 3	
День 10												04	33	3	
Завтрак 1															
Каша рисовая	160	210					2.12	2.17	2.38	2.49	26.86	27.4 5	151	154	199
рис			23	23	30.8	30.8									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное				5		5									
Молоко	180	200	189	180	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
Завтрак 2															
Фрукты(груши)	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из	40	60					0.57	0.86	2.44	3.66	2.6	4.00	34.96	52.44	37
белок.капусты															
капуста			39.4	31.6	59.2	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Лимон.кислота			0.12	0.12	0.18	0.18									
вода				3.88		5.8									
сахар			2	2	3	3									
Масло растител.			2	2	3	3									
Суп с фрикадельками	172/2 8	215 /35					5.2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.5 2	133.8	191	39
Картофель		,													
C 01.09-31.10			91	69	114	86									
C 31.10-31.12			98	69	123	86									
C 31.10-28.02			106	69	132	86									
C 29.02-01.02			115	69	144	86									
Морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
Лук			4	3	5	4									
, Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									

Фрикадельки				28		35									
готовые															
Фарш для фрикад.															
Говядина бескосн.			35	32	44	40									
Или на кости			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20	2	1/13ш	3									
			шт		Т										
Масса п/ф				38		47									
Картофель в	120	150					2.81	3.51	2.98	3.73	15.79	19.7	101	127	319
молоке												4			
картофель			120	90	150	113									
молоко			36	36	45	45									
Масло сливочное			2.4	2.4	3	3									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная				1.2		1.5									
Биточки рыбные	80	80					11.0	11.03	4.1	4.1	7.5	7.5	111	111	255
запеченые							3								
Треска потрош м/б/г			82	60	82	60									
Горбуша потрош с/г			86	60	86	60									
хлеб			14	14	14	14									
молоко			16	16	16	16									
яйцо			1/10	4	1/10	4									
соль				0.2		0.25									
Масса п/ф				92		92									
Масло сливочное			4	4	4	4									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.3	17.3	89	101	394.39 1
чай			0.8	0.8	0.9	0.9	1								
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
Полдник															

Блинчики с	75/10	75/					6.24	6.24	8.1	8.1	34.31	34.3	234	234	265
джемом		10										1			
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Caxap			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 10 день							50.0 5	56.21	38.14	42.9 7	209.15	253. 26	1421.9 6	1696. 84	
Итого за весь период							482. 55	596.41	441.24	550. 48	1947.4	2451 .5	14247. 36	17722 .5	
Среднее значение за период							48.3	59.64	44.12	55.0 5	194.74	245. 15	1424.3 6	1772. 25	

^{*}Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.

•

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Ганина Наталья Витальевна

Действителен С 24.02.2022 по 24.02.2023