

## План - меню

День 1

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Салат из капусты с огурцами (до 1 марта)</b>	гр	60	50
капуста белокочанная	гр	49/39	41/33
огурцы свежие	гр	23/18	11/9
масло растительное	гр	4	4
соль пищевая	гр	0,6	0,5
<b>Огурцы свежие порционно (после 1 марта)</b>	гр	60	50
Огурцы свежие	гр	63/60	53/50
<b>Макароны отварные с маслом</b>	гр	150	180
макаронные изделия	гр	52	65
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Котлета из говядины с соусом</b>	гр	80/20	90/20
котлеты говяжьи п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	20	20
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Чай с сахаром</b>	гр	190/10	190/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	50
<b>Обед</b>			
<b>Салат из моркови с яблоками (до 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь свежая	гр	48/42	44/35
сахарный песок	гр	1	1
яблоки	гр	14/12	12/10
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Салат картофель с солен. огурцами (после 1 марта)</b>	гр	60	50
картофель	гр	40/24	34/20
лук репчатый	гр	7/6	6/5
морковь	гр	9/6	8/6
яйцо	гр	6	5
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
огурцы соленые	гр	13/12	11/10
<b>Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной</b>	гр	225/15/10	225/15/10
Мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	35/21	35/21
лук репчатый	гр	12/10	12/10
морковь свежая	гр	13/10	13/10
капуста свежая	гр	25/20	25/20
свекла	гр	50/40	50/40
масло растительное	гр	2	2
томатная паста	гр	8	8
вода	гр	180	180
соль	гр	2	2
сметана	гр	10	10
сахарный песок	гр	3	3
<b>Гороховое пюре</b>	гр	150	180
горох	гр	50	60
масло сливочное	гр	5	6
соль	гр	2	2
вода	гр	150	180
<b>Кнели куриные с соусом</b>	гр	80/20	90/20
кнели куриные п/ф	шт	1 (90гр)	1 (100гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	20	20
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Компот из сухофруктов</b>	гр	200	200
смесь компотная	гр	18	18
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

## План - меню

## День 2

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Салат из свеклы отварной</b>	гр	<b>60</b>	<b>50</b>
свекла	гр	69/58	58/48
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Жаркое из птицы</b>	гр	<b>200</b>	<b>230</b>
курица	гр	79/58	98/72
картофель	гр	168/101	205/123
лук репчатый	гр	13/11	17/14
морковь	гр	25/20	31/25
масло растительное	гр	5	6
томатная паста	гр	4	5
соль	гр	0,5	0,5
вода	гр	95	119
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	гр	<b>185/10/5</b>	<b>185/10/5</b>
чай	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	200	200
лимон	гр	6/5	6/5
<b>Обед</b>			
<b>Сыр порционно</b>	гр	<b>15</b>	<b>15</b>
Сыр	гр	15	15
<b>Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной</b>	гр	<b>225/15/10</b>	<b>225/15/10</b>
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
капуста свежая	гр	63/50	63/50
картофель	гр	50/30	50/30
морковь	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	12/10	12/10
томатная паста	гр	5	5
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	2	2
вода	гр	200	200
сметана	гр	10	10
<b>Картофельное пюре</b>	гр	<b>150</b>	<b>180</b>
картофель	гр	224/135	269/162
масло сливочное	гр	8	10
молоко	гр	24	29
соль	гр	1	1
<b>Биточки рыбные с соусом</b>	гр	<b>80/30</b>	<b>90/30</b>
биточки рыбные п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	<b>30</b>	<b>30</b>
масло растительное	гр	1	1
морковь свежая	гр	5/4	5/4
лук репчатый	гр	3/2	3/2
томатная паста	гр	4	4
мука	гр	2	2
соль	гр	0,5	0,5
вода	гр	30	20
сахарный песок	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Компот из яблок</b>	гр	<b>200</b>	<b>200</b>
яблоко	гр	51/43	51/43
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

## План - меню

День 3

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Фрукт</b>		<b>100</b>	<b>100</b>
фрукт		100	100
<b>Рис отварной</b>	гр	<b>150</b>	<b>180</b>
крупа рисовая	гр	52	63
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Котлета из птицы с соусом</b>	гр	<b>80/20</b>	<b>90/20</b>
Котлеты куриные п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	<b>20</b>	<b>20</b>
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Чай сладкий с яблоками</b>	гр	<b>180/10/10</b>	<b>180/10/10</b>
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
яблоки свежие	гр	12/10	12/10
вода	гр	210	210
<b>Обед</b>			
<b>Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)</b>	гр	<b>60</b>	<b>50</b>
капуста белокочанная	гр	60/48	50/40
морковь	гр	10/8	9/7
масло растительное	гр	6	5
сахарный песок	гр	3	3
соль пищевая	гр	0,5	0,5
<b>Винегрет овощной (после 1 марта)</b>	гр	<b>60</b>	<b>50</b>
картофель	гр	36/22	30/18
морковь	гр	8/6	7/5
свекла	гр	13/10	11/8
лук репчатый	гр	10/8	8/7
огурцы соленые	гр	12/11	10/9
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной</b>	гр	<b>225/15/10</b>	<b>225/15/10</b>
говядина на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	124/75	124/75
крупа перловая	гр	5	5
морковь свежая	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	6/5	6/5
огурцы соленые	гр	13/12	13/12
масло растительное	гр	2	2
томатная паста	гр	4	4
соль	гр	2	2
вода	гр	180	180
сметана	гр	10	10
<b>Плов с говядиной (крупа гречневая)</b>	гр	<b>200</b>	<b>230</b>
крупа гречневая	гр	48	55
мясо говядины на кости	гр	87/65	106/78
лук репчатый	гр	8/6	9/7
морковь свежая	гр	13/10	15/12
масло растительное	гр	8	9
соль	гр	1	1
вода	гр	130	162
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Чай с сахаром и курагой</b>	гр	<b>180/10/7</b>	<b>180/10/7</b>
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
курага	гр	7	7
вода	гр	210	210



## План - меню

День 4

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Фрукт</b>	гр	100	100
фрукт		100	100
<b>Киша молочная геркулесовая с маслом</b>	гр	200/5/10	200/5/10
крупа геркулесовая	гр	30	30
молоко	гр	140	140
вода	гр	44	44
сахарный песок	гр	5	5
соль	гр	1	1
масло сливочное	гр	10	10
<b>Перемяч печеный с мясом</b>	гр	60	60
Для теста:	гр	50	50
мука	гр	32	32
дрожжи сухие	гр	1	1
масло растительное		3	3
соль	гр	1	1
сахарный песок	гр	1	1
яйцо	гр	1	1
молоко	гр	10	10
вода	гр	6	6
Для начинки:	гр	25	25
мясо говядины на кости	гр	26/19	26/19
лук репчатый	гр	7/6	7/6
соль	гр	1	1
мука	гр	3	3
масло растительное	гр	2	2
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	60
<b>Чай с сахаром</b>	гр	190/10	190/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	15	15
вода	гр	210	210
<b>Обед</b>			
<b>Салат из моркови (до 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь	гр	76/54	61/45
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	0,5	0,5
сахарный песок	гр	6	5
<b>Салат из припуш. моркови с яблоками (с 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь	гр	57/42	48/35
яблоки	гр	14/12	12/10
сахарный песок	гр	1	1
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем на мкб со сметаной</b>		225/15/10	225/15/10
говядина на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	83/50	83/50
лук репчатый	гр	6/5	6/5
морковь	гр	13/10	13/10
масло растительное	гр	2	2
вода	гр	250	250
соль	гр	2	2
вермишель	гр	26	26
сметана	гр	10	10
<b>Рагу из птицы</b>	гр	200	220
курица	гр	93/69	102/76
картофель	гр	71/43	78/47
капуста белокочанная	гр	60/48	64/51
морковь	гр	25/20	25/20
лук репчатый	гр	14/12	14/12
масло сливочное	гр	5	6
томатная паста	гр	5	5
соль	гр	1	1
вода	гр	46	50
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	60
<b>Компот из сухофруктов</b>	гр	200	200
смесь компотная	гр	18	18
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

План - меню

День 5

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Салат картоф-й с солен. огурцами (после 1 марта)</b>	гр	60	50
картофель	гр	40/24	34/20
лук репчатый	гр	7/6	6/5
морковь	гр	9/6	8/6
яйцо	гр	6	5
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
огурцы соленые	гр	13/12	11/10
<b>Плов из птицы</b>	гр	200	220
крупа рисовая	гр	47	52
курица	гр	89/66	99/73
лук репчатый	гр	12/10	13/11
морковь	гр	12/10	14/11
масло растительное	гр	10	11
соль	гр	0,6	0,7
томатная паста	гр	5	5
вода	гр	105	115
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	50
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	гр	185/10/5	185/10/10
чай	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	200	200
лимон	гр	6/5	6/5
<b>Обед</b>			
<b>Салат "Витаминный" (до 1 марта)</b>	гр	60	50
Капуста свежая	гр	35/28	29/23
Морковь	гр	10/8	9/7
Яблоки свежие	гр	18/15	15/12
Сахарный песок	гр	3	3
Масло растительное	гр	6	2
соль	гр	0,5	0,5
<b>Огурцы свежие порционно (после 1 марта)</b>	гр	60	50
Огурцы свежие	гр	63/60	53/50
<b>Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб</b>	гр	235/15	235/15
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	83/50	83/50
морковь свежая	гр	12/10	12/10
лук репчатый	гр	12/10	12/10
горох	гр	12	12
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	2	2
вода	гр	200	200
<b>Макароны отварные</b>	гр	150	180
макаронные изделия	гр	52	65
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Котлета из говядины с соусом</b>	гр	80/20	90/20
котлеты говяжьи п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	20	20
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Кисель ягодный</b>	гр	200	200
кисель концентрат	гр	24	24
вода	гр	210	210

## План - меню

День 6

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Огурцы свежие с маслом</b>	гр	60	50
Огурцы свежие	гр	57/54	47/45
масло растительное	гр	6	5
<b>Картофельное пюре</b>	гр	150	180
картофель	гр	224/135	269/162
масло сливочное	гр	8	10
молоко		24	29
соль	гр	1	1
<b>Рыба припущенная с овощами</b>	гр	90/30	90/30
минтай св/мор	гр	148/112	148/112
морковь свежая	гр	6/5	6/5
лук репчатый	гр	4/3	4/3
сметана	гр	6	6
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	1	1
вода	гр	11	11
мука	гр	1	1
масло сливочное	гр	2,5	2,5
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	60
<b>Чай с сахаром и яблоками</b>	гр	180/10/10	180/10/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
яблоки	гр	12/10	12/10
вода	гр	210	210
<b>Обед</b>			
<b>Салат из свеклы отварной</b>	гр	60	50
свекла	гр	69/58	58/48
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной</b>	гр	225/15/10	225/15/10
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	83/50	83/50
лук репчатый	гр	12/10	12/10
морковь свежая	гр	12/10	12/10
масло растительное	гр	2	2
вода	гр	250	250
соль	гр	2	2
сметана	гр	10	10
<b>Клецки готовые</b>	гр	40	40
яйцо	гр	4	4
масло сливочное	гр	1	1
вода	гр	19	19
мука	гр	12	12
соль	гр	1	1
<b>Рис отварной</b>	гр	150	180
крупа рисовая	гр	52	63
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Курица тушеная с овощами</b>	гр	80/30	80/30
курица	гр	116	116
вода	гр	30	30
масло растительное	гр	2	2
морковь	гр	5/4	5/4
лук репчатый		2/1	2/1
томатная паста		4	4
мука	гр	2	2
соль	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Компот из свежих плодов</b>	гр	200	200
Яблоко		51/43	51/43
Сахарный песок		15	15
Вода		210	210



План - меню

День 7

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
Сыр порционно	гр	15	15
Сыр	гр	15	15
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	гр	200/5/10	220/5/12
крупа рисовая	гр	18	20
пшено	гр	20	22
молоко	гр	140	154
вода	гр	44	48
сахарный песок	гр	5	5
соль	гр	1	1
масло сливочное	гр	10	12
Пирожок с повидлом	гр	60	60
Для теста:	гр	50	50
мука	гр	32	32
дрожжи сухие	гр	1	1
масло растительное	гр	3	3
соль	гр	1	1
сахарный песок	гр	1	1
яйцо	гр	1	1
молоко	гр	10	10
вода	гр	6	6
повидло	гр	25	25
мука	гр	3	3
масло растительное	гр	2	2
Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный	гр	50	60
Чай с сахаром	гр	190/10	190/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	гр	60	50
капуста белокочанная	гр	60/48	50/40
морковь	гр	10/8	9/7
масло растительное	гр	6	5
сахарный песок	гр	3	3
соль пищевая	гр	0,5	0,5
Салат из свеклы с зел. горошком (после 1 марта)	гр	60	50
свекла	гр	55/42	46/35
зеленый горошек	гр	12	10
масло растительное	гр	6	5
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
Суп картофельный с крупой ( пшениный) на мкб со сметаной	гр	225/15/10	225/15/10
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	125/75	125/75
морковь свежая	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	13/10	13/10
крупа пшениная	гр	10	10
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	2	2
вода	гр	200	200
сметана	гр	10	10
Жаркое по-домашнему (из говядины)	гр	200	220
Мясо говядины на кости	гр	103/76	114/84
Картофель	гр	152/91	167/100
Лук репчатый	гр	14/11	14/12
Морковь свежая	гр	25/20	27/22
Масло растительное	гр	6	7
Томатная паста	гр	4	4
Вода	гр	95	104
Соль	гр	1	1
Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный	гр	40	60
Компот из сухофруктов	гр	200	200
смесь компотная	гр	18	18
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

## План - меню

День 8

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Фрукт</b>	гр	100	100
фрукт			
<b>Плов из говядины</b>	гр	200	230
крупа рисовая	гр	48	55
мясо говядины на кости	гр	87/65	106/78
лук репчатый	гр	8/6	9/8
морковь свежая	гр	13/10	15/12
масло растительное	гр	8	9
соль	гр	1	1
вода		130	162
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	60
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	гр	185/10/5	185/10/5
чай	гр	1	1
сахарный песок	гр	15	15
вода	гр	210	210
лимон	гр	6/5	6/5
<b>Обед</b>			
<b>Салат из моркови (до 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь	гр	76/54	61/45
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	0,5	0,5
сахарный песок	гр	2	5
<b>С-т из припуц. моркови с изюм. (после 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь	гр	65/48	54/40
изюм	гр	7/6	6/5
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
сахарный песок	гр	2	2
<b>Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной</b>	гр	225/15/10	225/15/10
Мясо гвядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	35/21	35/21
лук репчатый	гр	12/10	12/10
морковь свежая	гр	13/10	13/10
капуста свежая	гр	25/20	25/20
свекла	гр	50/40	50/40
масло растительное	гр	2	2
томатная паста	гр	8	8
вода	гр	180	180
соль	гр	2	2
сметана	гр	10	10
сахарный песок	гр	3	3
<b>Макаронны отварные с маслом</b>	гр	150	180
макаронные изделия	гр	52	65
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Кнели куриные с соусом</b>	гр	80/20	90/20
кнели куриные п/ф	шт	1 (90гр)	1 (100гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	20	20
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Кисель ягодный</b>	гр	200	200
кисель концентрат	гр	24	24
вода	гр	210	210



## План - меню

День 9

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Салат "Витаминный" (до 1 марта)</b>	гр	60	50
Капуста свежая	гр	35/28	29/23
Морковь	гр	10/8	9/7
Яблоки свежие	гр	18/15	15/12
Сахарный песок	гр	3	3
Масло растительное	гр	6	2
соль	гр	0,5	0,5
<b>Огурцы свежие порционно (после 1 марта)</b>	гр	60	50
Огурцы свежие	гр	63/60	53/50
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	гр	150	180
крупа гречневая	гр	54	65
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	2
вода	гр	105	126
соль	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	50
<b>Куриная грудка тушеная в сметанном соусе</b>	гр	50/50	50/50
грудка куриная	гр	104/75	104/75
сметана	гр	12	12
мука	гр	4	4
масло сливочное	гр	3	3
соль	гр	0,5	0,5
вода	гр	38	38
<b>Чай сладкий с яблоком</b>	гр	180/10/10	180/10/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	15	15
вода	гр	210	210
яблоки свежие	гр	12/10	12/10
<b>Обед</b>			
<b>Салат из свеклы отварной</b>	гр	60	50
свекла	гр	69/58	58/48
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной</b>	гр	225/15/10	225/15/10
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	83/50	83/50
лук репчатый	гр	12/10	12/10
морковь свежая	гр	12/10	12/10
масло растительное	гр	2	2
вода	гр	250	250
соль	гр	2	2
сметана	гр	10	10
<b>Клецки готовые</b>	гр	40	40
яйцо	гр	4	4
масло сливочное	гр	1	1
вода	гр	19	19
мука	гр	12	12
соль	гр	1	1
<b>Рагу из говядины</b>	гр	200	220
Мясо говядины	гр	86/63	102/76
капуста	гр	76/45	84/50
картофель	гр	80/48	79/47
лук репчатый	гр	14/11	15/13
морковь	гр	25/19	28/21
масло растительное	гр	5	6
томатная паста	гр	5	7
соль	гр	1	1
вода	гр	45	50
мука	гр	2	3
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Компот из свежих плодов</b>	гр	200	200
яблоки	гр	51/43	51/43
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

## План - меню

День 10

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Фрукт</b>	гр	<b>100</b>	<b>100</b>
фрукт	гр	100	100
<b>Картофель тушеный</b>	гр	<b>150</b>	<b>180</b>
картофель	гр	224/146	266/173
морковь	гр	18/15	21/18
лук репчатый	гр	25/19	30/23
томатная паста	гр	4	5
масло растительное	гр	5	6
соль	гр	1	1
<b>Котлета из говядины с соусом</b>	гр	<b>80</b>	<b>90/20</b>
котлеты говяжьи п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр		<b>20</b>
масло растительное	гр		1
томатная паста	гр		3
морковь	гр		4/3
лук репчатый	гр		2/1
сахарный песок	гр		1
соль	гр		0,5
мука	гр		1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Чай сладкий с курагой</b>	гр	<b>180/10/7</b>	<b>180/10/7</b>
чай заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
курага	гр	7	7
вода	гр	210	210
<b>Обед</b>			
<b>Сыр порционно</b>	гр	<b>10</b>	<b>20</b>
Сыр	гр	10	20
<b>Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной</b>	гр	<b>225/15/10</b>	<b>225/15/10</b>
Мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	83/50	83/50
лук репчатый	гр	6/5	6/5
морковь свежая	гр	13/10	13/10
масло растительное	гр	2	2
вода	гр	250	250
соль	гр	2	2
вермишель	гр	26	26
сметана	гр	10	10
<b>Рис отварной</b>	гр	<b>150</b>	<b>180</b>
крупа рисовая	гр	52	63
масло сливочное	гр	8	10
соль	гр	2	3
<b>Рыба припущенная с овощами</b>	гр	<b>90/30</b>	<b>90/30</b>
минтай св/мор	гр	148/112	148/112
морковь свежая	гр	6/5	6/5
лук репчатый	гр	4/3	4/3
сметана	гр	6	6
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	1	1
вода	гр	11	11
мука	гр	1	1
масло сливочное	гр	2,5	2,5
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>	гр	<b>200</b>	<b>200</b>
смесь компотная	гр	18	18
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210

## План - меню

День 11

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Винегрет овощной</b>	гр	<b>60</b>	<b>50</b>
картофель	гр	36/22	30/18
морковь	гр	8/6	7/5
свекла	гр	13/10	11/8
лук репчатый	гр	10/8	8/7
огурцы соленые	гр	12/11	10/9
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Плов из птицы</b>	гр	<b>200</b>	<b>220</b>
крупа рисовая	гр	47	52
курица	гр	89/66	99/73
лук репчатый	гр	12/10	13/11
морковь	гр	12/10	14/11
масло растительное	гр	10	11
соль	гр	0,6	0,7
томатная паста	гр	5	5
вода	гр	105	115
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>40</b>	<b>60</b>
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	гр	<b>185/10/5</b>	<b>185/10/5</b>
чай	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	200	200
лимон	гр	6/5	6/5
<b>Обед</b>			
<b>Огурцы свежие с маслом</b>	гр	<b>60</b>	<b>50</b>
Огурцы свежие	гр	57/54	47/45
масло растительное	гр	6	5
<b>Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной</b>	гр	<b>225/15/10</b>	<b>225/15/10</b>
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
капуста свежая	гр	63/50	63/50
картофель	гр	50/30	50/30
морковь	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	12/10	12/10
томатная паста	гр	5	5
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	2	2
вода	гр	200	200
сметана	гр	10	10
<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	гр	<b>150</b>	<b>180</b>
крупа пшеничная	гр	60	72
масло сливочное	гр	7	9
соль	гр	0,5	0,5
<b>Курица тушеная с овощами</b>	гр	<b>80/30</b>	<b>80/30</b>
курица	гр	116	116
вода	гр	30	30
масло растительное	гр	2	2
морковь	гр	5/4	5/4
лук репчатый	гр	2/1	2/1
томатная паста	гр	4	4
мука	гр	2	2
соль	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	<b>40</b>	<b>60</b>
<b>Кисель ягодный</b>	гр	<b>200</b>	<b>200</b>
кисель концентрат	гр	24	24
вода	гр	210	210



## План - меню

День 12

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
<b>Завтрак</b>			
<b>Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)</b>	гр	60	50
капуста белокочанная	гр	60/48	50/40
морковь	гр	10/8	9/7
масло растительное	гр	6	5
сахарный песок	гр	3	3
соль пищевая	гр	0,5	0,5
<b>Салат из припущ. моркови с яблоками (с 1 марта)</b>	гр	60	50
морковь	гр	57/42	48/35
яблоки	гр	14/12	12/10
сахарный песок	гр	1	1
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
<b>Картофельное пюре</b>	гр	150	180
картофель	гр	224/135	269/162
масло сливочное	гр	8	10
молоко	гр	24	29
соль	гр	1	1
<b>Котлета из птицы с соусом</b>	гр	80/20	90/20
Котлеты куриные п/ф	шт	1 (100гр)	1 (110гр)
масло растительное	гр	1	1
<b>Соус красный основной</b>	гр	20	20
масло растительное	гр	1	1
томатная паста	гр	3	3
морковь	гр	4/3	4/3
лук репчатый	гр	2/1	2/1
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
мука	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	50	60
<b>Чай сладкий с яблоком</b>	гр	180/10/10	180/10/10
чай-заварка	гр	1	1
сахарный песок	гр	10	10
вода	гр	210	210
яблоки свежие	гр	12/10	12/10
<b>Обед</b>			
<b>Салат из свеклы с зел. горошком</b>	гр	60	50
свекла	гр	55/42	46/35
зеленый горошек	гр	12	10
масло растительное	гр	6	5
сахарный песок	гр	1	1
соль	гр	0,5	0,5
<b>Рассольник Ленинградский на мкб со смет.</b>	гр	225/15/10	225/15/10
мясо говядины на кости	гр	32/24	32/24
картофель	гр	124/75	124/75
крупа перловая	гр	5	5
морковь свежая	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	6/5	6/5
огурцы соленые	гр	13/12	13/12
масло растительное	гр	2	2
томатная паста	гр	4	4
соль	гр	2	2
вода	гр	180	180
сметана	гр	10	10
<b>Жаркое по-домашнему (из говядины)</b>	гр	200	220
Мясо говядины на кости	гр	103/76	114/84
Картофель	гр	152/91	167/100
Лук репчатый	гр	14/11	14/12
Морковь свежая	гр	25/20	27/22
Масло растительное	гр	6	7
Томатная паста	гр	4	4
Вода	гр	95	104
Соль	гр	1	1
<b>Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный</b>	гр	40	60
<b>Компот из изюма</b>	гр	200	200
Изюм	гр	18	18
Сахарный песок	гр	10	10
Вода	гр	210	210