

Утверждаю
Заведующий муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №3 «Светлячок» г. Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Гартрахимова А. Ф.
Приказ № 3



2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей группы раннего возраста
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад» №3 «Светлячок» города Мамадыш» Мамадышского муниципального района
Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.пшени. с маслом	150							
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	крупа пшено		15	15	1,725	0,5	9,75	52,2	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	кофейн.напиток с молоком	150			5,69	6,48	19,361	158,77	1,04
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
хлеб пшенич.с маслом,сыром				2,895	2,56	12,573	83,29		
хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9		
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
				3,645	5,592	13,54	121,38	0,06	
				10,49	11,652	32,733	277,47		
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
обед	салат морковный	40					9,1	38	1,1
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
	суп вермишелевый на кур/б	150							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		9	9	0,12	0,009	0,648	3,06	0,52
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		10	10	1,248	0,132	8,364	40,44	
	картофель		80	68	1,36	0,272	11,084	54,4	0,8
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растительное		2	2		1,998		17,98		
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
				7,598	4,441	21,092	157,488	2,33	
капуста тушен с мясом	150								
капуста свежая		145	135	2,664	0,148	6,956	39,96		
масло растительное		4	4			3,996	35,96		
морковь		9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01	
мясо говядины		40	31,7	7,44	6,4	0	87,2		
сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
				10,5158	13,784	8,65	200,488	1,56	
компот из с/ф	150								
фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
				37,8676	36,53	98,09	875,972	86,48	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,6	72,4		
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	суфле из рыбы	60							
	рыба горбуша		70	66	13,86	4,62	0,33	97,02	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз. 2,5%		20	20	0,423	0,375	0,71	7,8	0,39
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная йодиров.		0,5	2					
	сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	
	картоф пюре.	90			18,409	13,872	1,401	202,66	0,39
	картофель		110	90	2,2	0,44	17,93	88	25,92
	молоко		25	25	0,71	0,625	1,183	13	0,39
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поварен. йодиров.		0,5	0,5					
					2,925	3,545	19,137	123,4	26,31
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	
	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	кондит. изделие	10	10	10	2,22	3	22,86	127,8	
	фрукты свежие	95	95	95	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	итого:				58	57,7	211	1580	184,8

День / Завтрак	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	С	
Завтрак	каша манная с маслом	150								
	крупа манная	15	15	1,55	0,165	10,11	49,2			
	молоко пастериз. 2,5%	140	140	3,95	3,3	6,62	72,8		1,04	
	сахар	3	3	0	0	2,967	11,37			
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	соль поварен. иодиров.		0,5	0,5						
	какао с молоком	150			5,515	6,145	19,721	155,77		
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52		
					2,895	2,56	12,569	83,293		
	хлеб пшенич. с маслом, сыром									
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное		3	3	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	3,645	5,462	13,54	121,38	0,06	
					0,5		9,1	38	1,1	
Обед	салат из зелен. горошка	40								
	зеленый горошек		80	40	2	0,08	5,12	29,2	0,021	
	масло растит		1	1	0	0,999	0	8,99		
	лук репчатый		8	7	0,098	0	0,63	2,87		
					2,098	1,079	5,75	41,06		
	борщ на кур./б.со сметаной	150								
	свекла		40	35	0,6	0,04	3,15	14,7	0,5	
	капуста белок. свеж.		40	35	0,63	0,04	1,645	9,45	0,16	
	картофель		70	55	1,36	0,272	11,08	54,4		
	морковь		9	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52	
	лук репчатый		9	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	масло сливочное		1	1	0,005	0,825	0,008	7,48		
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8	0,002	
	том пюре		2	2	0,1	0	0,38	1,98		
	соль поварен. иодиров.		0,5	0,5						
					7,856	5,316	18,253	153,678	2,192	
	мясные котлеты	60								
	говядина		65	52,5	9,765	8,4	0	114,45		
	хлеб пшен.		10	10	0,86	0,13	4,5	23,3		
	молоко пастериз. 2,5%		5	5	0,14	0,125	0,24	2,6	0,39	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	сухари		6	6	0,8	0,14	3,36	18,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	масло слив.		1	1	0,005	0,825	0,008	7,48		
	соль поварен. иодиров.		0,5	0,5						
	лук репчатый		9	11	0,154	0	0,99	4	1,01	
						12,864	13,657	9,161	211,89	
		гречка отв с маслом	120							
крупа гречневая			35	35	4,41	1,16	21,25	117,25		
масло сливочное			3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поварен. иодиров.			0,5	0,5						
соус томатный		30								
морковь			9	8,7	0,113	0,01	0,63	3		
лук репчатый			9	8,9	0,125		0,8	3,65	0,32	
том. паста			4	4	0,2		0,76	3,96		
мука			2	2	0,21	0,022	1,38	6,62		
					0,648	0,032	3,57	17,23		
				1,296	0,064	7,14	34,46	6,104		
	компот из с/ф	150								
	фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
					0,3	0	9,895	39,83	36,3	
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4		
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
УПЛОТ	кефир нежирный	100			523,1	60,743	99,173	777,02	1042,706	
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
						0,05	5,79	37,58		
	пирог печен. с луком и яйцом	70								
	мука пшеничная вс		45	45	5,15	0,55	34,5	165,5		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	яйцо		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66		
	лук репчатый		8	7						
	дрожжи		1	1						
сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42	0,21		
соль поварен. иодиров.		1	1							
масло растит		2	2		1,998		17,98			
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13			
					12,139	13,508	43,653	360,13		
	чай сл с молоком	150								
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
					1,41	1,25	9,288	52,53		
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	42,75		
					96,721	130,899	920,665	2081,486	2,11	
	итоги:				61	56,7	234	1675	64,8	

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	150							
	макаронные изделия		15	14,8	1,56	0,17	10,5	30,6	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
	сахар песок		4	4			3,96	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	кофейный напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2			0,064		
	сахар		8	8			7,9	30,32	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
Хлеб с маслом и сыром	хлеб пшеничный	30							
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16
					13,04	15,82	50,688	392,58	3,84
			100	70	0,63	0,14	5,67	28	
2 завтрак	апельсин								
обед	салат свекольный с чернослив	50							
	свекла		95	47,8	0,9	0,05	4,3	20,2	4,95
	чернослив		5	4,6	0,14		2,9	12	0,54
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	сахар		2	2			1,98	7,58	
	суп картоф.с мясн.фрикадель.	150							
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	73	16,8
	морковь		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,1	0,52
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
говядина		60	43	7,99	6,9		93,7		
яйцо		0,1	0,1	0,6	0,5	0,03	7,1		
том пюре		2	2	0,1	0,4		1,98		
соль поваренная йодиров.		1	1						
рыбные котлеты	рыба	60							
	хлеб пшен.		100	46	7	0,5		47,8	
	молоко пастериз.2,5%		10	10	0,9	0,13	4,5	23	
	яйцо		17	17	0,48	0,49	0,8	8,31	0,22
	масло слив.		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	соль поваренная йодиров.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	лук репчатый		1	1					
	масло растит		12	10	0,17		0,9	4	1,01
			2	2		1,99		17,98	
	огурцы порционные	50	50	48	0,34	0,05	0,9	3,3	5,58
пшеничная каша с маслом	пшеничная каша с маслом	100							
	крупа пшеничная		40	40	3,7	0,4	26	122	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
компот из кураги	курага	150							
	сахар		12	12	0,6	0,013	6,6	28	1,29
			8	8			7,9	30,32	
хлеб ржаной	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4	
Уплотн.по. 15:15	сок яблочный	100	100	100	28,469	22,216	78,681	676,66	31,92
	печенье	15	15		0,5	0	9,1	38	2
пудинг творож.с рисом, смет соуд	пудинг творож.с рисом, смет соуд	120							
	творог полужирный		80	80	13	7	1,6	127	0,5
	крупа рис		10	10	0,8	0,2	7	33	
	сахар		5	5			4,95	18,95	
	мука		5	5	0,5	0,055	2,5	12,25	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	ванилин		0,01	0,01					
	сметана 15%		10	10	0,28	1,5	0,305	16,1	0,03
соль поваренная йодиров.		1	1						
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,18	10	49	83,6
кисель из плодово-ягод.конц.	кисель	150							
	сахар		15	15	0,09		13,9	54	
			2	2			1,98	7,58	
					19,025	17,865	62,598	490,79	86,73
итого:				61	56	199	1587	39,73	

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая геркулесовая мас.	150							
	крупа" геркулес."		15	15	1,8%	1	8,3	51	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150			5,835	6,98	17,911	157,57	
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	хлеб пшенич.с маслом,сыром				2,895	2,56	12,569	83,293	
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
	2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	5,462	13,54	121,38
обед	винегрет овощной	40							
	огурцы консервир.		10	8	0,4	0,054			
	масло растительн.		2	2		1,998	1,03	5,94	
	свекла		10	8	0,225	0,015	1,35	6,3	
	картофель		14	10	0,26	0,052	2,12	10,4	
	лук репчатый		7	6	0,112		0,72	3,28	
	морковь		7	6	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6
	соль поварен.йодиров.		0,25	0,25					
	щи из св.капусты на кур.б.со см	150			1,217	2,136	6,48	49,94	
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76	16,8
	капуста Брюссельск.		70	58	1,4	0,4	15,5	69	16,8
	лук репчатый		9	11	0,137	0	0,882	4	1,01
	морковь		9	11	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,015	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
плов мясной	150			7,9188	6,587	32,748	224,48		
мясо говядина		40	31,7	7,99	6,9		91		
масло сливочное		5	5	0,014	1,65	0,016	14,99		
морковь		9	16	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
лук репчатый		9	9	0,137	0	0,882	4	1,01	
крупа рисовая		35	35	2,8	0,4	28	129		
масло растит		2	2		1,99		17,98		
соль поваренная йодиров.		0,25	0,25						
компот из с/ф	150			11,0488	10,95	29,518	259,89		
фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
хлеб пшеничный	20	20	20	40,9692	39,346	1148,282	1148,28	112,875	
хлеб ржаной	40			1,72	0,26	9	46,6		
				2,64	0,48	13,6	72,4		
				2,59	3,952	25,981	150,68	226,97	
кефир нежирный	100								
кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30		
сахар		2	2			1,99	7,58		
ватрушки с повидлой	70			3	0,05	5,79	37,58		
мука пшеничная		45	45	5,1	0,55	34,5	163		
сахар		1	1			6,99	26,53		
масло сливочное		4	4	0,04	4,13	0,13	33		
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
соль		1	1						
дрожжи		1	1						
повидло		40	40	0,33		6	25	0,21	
сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42		
молоко пастериз.2,5%		15	15	1,13	1	1,89	20	0,65	
соль поварен. йодиров.		1	1						
масло растит		2	2		1,99		17,98		
чай сл с молоком	150			7,856	9,31	49,695	306,06		
чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0		
сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
фрукты свежие	95	95	95	0,76	0,285	7,695	52,53	5,4	
Итого:				8,513	1,525	57,575	200,9	0,5,0	

день5	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	150								
	крупа пшено		7,5	7,5	1,15	0,33	6,5	34,45		
	крупа рис		7,5	7,5	0,5	0,07	4,9	23		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	кофейн,напиток с молоком	150								
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,82	4,76		
	сахар		7	7			6,923	26,53		
молоко пастериз.2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04		
				2,895	2,56	12,573	83,29			
хлеб пшенич.с маслом,сыром										
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06	
					15,05	16,962	59,697	451,98	2,14	
2 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
обед	салат морковный	50								
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5	
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58		
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5	
	суп гороховый на кур.б.									
		горох		25	25	6,9	0,48	15,24	94,2	
		картофель		80	68	2,4	0,4	11,8	58	17,3
		морковь		9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
		лук репчатый		9	9	0,29	0	1,89	8,61	1,01
		масло растит.		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,68	22,6		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
					14,4368	6,747	29,654	235,7	18,83	
жаркое по-домашнему										
	мясо говядина		40	31,7	9,3	11,2	11,61	109		
	картофель 01.02		100	91	3	0,6	24,45	120	22,5	
	лук репчатый		9	9	0,29	0	1,89	8,16	1,01	
	масло растительное		4	4		3,996		35,96		
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	морковь		9	11	0,4	0,03	2,3	10,7	0,48	
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
					13,005	18,306	40,274	306,22	23,99	
компот из с/ф										
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
					0,3	0	9,895	39,83	36,3	
хлеб ржаной										
		40			2,64	0,48	13,6	72,4		
					2,64	0,48	13,6	72,4	160,7	
					59,1636	50,666	182,962	1278,26	165,4	
ужл пол.	молоко кипячен.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	лакомка твор.со сгущ.молоком									
		творог		75	75	16,75	9	2	159	0,5
		мука		3	3	0,52	0,05	9,41	16,7	
		сахар		1	1			0,989	3,79	
		яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
		масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
		сметана		9	9	0,26	1,35	0,27	14,46	0,03
		масло растит		2	2		1,99		17,98	
		сгущ.молоко		10	10	1,08	1,275	8,4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
хлеб пшеничный										
		30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6	
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6	
чай сл с молоком										
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
					1,41	1,25	9,288	52,53		
	фрукты свежие	95	95	95	1,425	0,095	19,95	84,55		
	кондит.изделие	10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8		
					35,345	28,45	113,807	830,42	171	
	Итого:				58	61	209	1592	277,5	

день/завтрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	каша гречневая с маслом	150							
	крупа гречневая	20	20	2	0,6	10	55		
	молоко пастериз.2,5%	140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04	
	сахар	3	3	0	0	2,967	11,37		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль йодиров.	1	1						
	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток	2	2	0,075	0,06	0,92	4,76		
	сахар	7	7			6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%	100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04	
				2,895	2,56	12,573	83,29		
	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,26	13,5	69,9		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
				3,645	5,462	13,54	121,38	0,06	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	5,462	13,54	121,38	0,06
						9,1	38	1,1	
обед	салат морковный	50							
	морковь	65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5	
	сахар	2	2	0	0,5	1,978	7,58		
				0,52	0,04	4,858	21,18	2,5	
	рассольник на м.к.б.со сметано	150							
	картофель	70	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	крупа перловая	8	8	1,7	0,11	6	27		
	морковь	9	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
	лук репчатый	9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01	
	огурцы соленые	10	10	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
	мясо говядины	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	соль поваренная йодиров.	0,25	0,25					30	
	масло сливочное	1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	сметана	5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015	
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы		60	49	8,2	6,7	5,5	115,2	
	хлеб пшен.	6	6	0,78	0,17	5,6	26,5		
	масло слив.	1	1	0,03	2,55	0,091	23,27		
	масло растит	3	3		3,99		35,96		
	яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль поваренная йодиров.	0,5	0,5						
	лук репчатый	9	8,2	0,137	0	0,882	4	1,01	
	масса полуфабриката			76,5					
				10,29	14,445	12,136	219,06	1,01	
	гороховое пюре	110							
	горох лушен.	40	40	9	0,6	0	121		
	масло сливочное	3	3	0,01	1,65	0,016	14,99		
	соль поварен.йодированная	0,25	0,25						
	масло растительное	1	1		0,999		8,99		
	соус томатный	30							
	морковь	9	8,7	0,113	0,01	0,63	3		
	лук репчатый	9	8,9	0,125		0,8	3,65		
	том.паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	2	2	0,21	0,022	1,38	6,62		
				0,648	0,032	3,57	17,23		
	компот из с/ф	150							
	фрукты сушеные	9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
	сахар	5	5	0	0	4,945	18,95		
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
	хлеб пшеничный	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,6	72,4		
уплот	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар	2	2			1,99	7,58		
				3	0,05	5,79	37,58		
	пирог с мясом, луком	70							
	мука пшеничная	45	45	5,1	0,55	34,5	165,5		
	сахар	1	1			2,97	11,37		
	масло сливочное	5	5	0,015	2,48	0,024	22,4		
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	дрожжи	1	1						
	мясо говядины	45	31,7	5,6	4,8		65,4		
	лук репчатый	8	7	0,18		1,17	5,3	0,67	
	сметана	4	4	0,15	0,75	0,15	8	0,21	
	молоко пастер. 2,5%	15	15	1,13	1	1,89	20,8	0,65	
	масло растит	2	2		1,99		17,98		
	чай сл с молоком	150							
	чай заварка	0,5	0,5	0	0	0	0		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%	50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25	
				1,41	1,25	9,288	52,53		
	фрукты свежие	95	95	95	0,38	0,385	9,025	39,9	
	Итого:				26,875	16,235	102,348	670	2,78
					65	52	203	1545	94

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.рисов.с маслом	150							
	крупа рис		15	15	1,9	0,2	10	53	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
				2,895	2,56	12,569	83,29		
хлеб пшенич.с маслом,сыром	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,4	0,06
					15,3	16,76	58,289	447,5	1,1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	
обед	салат из зелён.горошка	40							
	зелёный горошек		70	40	5	0,2	12,8	73	0,021
	масло растит		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		4	3	0,01	0	0,63	2,87	
					5,01	2,198	13,43	93,85	
	суп дом. лапша на кур/б	150							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яичо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		20	20	1,6	0,2	13,8	60	
	картофель		45	35	1,4	0,4	15,5	76	16,8
лук репчатый		9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01	
морковь		9	8,6	0,112	0,01	0,62	2,924	0,52	
масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
соль поваренная Йодиров.		0,3	0,3						
масло раститель.		1	1	0	0,999	0	8,99		
овощное рагу с мясом	капуста белокоч	150							
	морковь		70	65	1,4	0,1	4,2	22	28,8
	картофель		9	11,5	0,5	0,02	2,4	11,5	1,6
	лук репчатый		70	65	2,1	0,1	10,3	51	
	масло растит		9	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01
	мясо говядины		4	4	0	3,996	0	35,96	
	масло сливочное		40	31,7	7,99	6,99		93,7	
	сметана		4	4	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная Йодиров.		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015
			0,5	0,5					
компот из е/ф	фрукты сушёные	150							
	сахар		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
			5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
				2,64	0,48	13,6	72,4	122,4	
упл пол	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с ябл.	110							
	творог		75	75	13	7	1,6	127	0,5
	яблоки свежие		15	15	0,1	0,1	4,8	19,3	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яичо		0,4	0,4	1,71	1,55	0,095	21,2	
	масло растит		2	2			1,99	17,98	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	мука		3	3	0,51	0,055	3,44	16,7	
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
	сухари		6	6					
	сметана		4	4	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
					2,58	0,39	13,5	69,9	83,6
	чай сл с молоком	чай заварка	150						
сахар			0,5	0,5	0	0	0	0	
молоко пастериз. 2,5%			7	7	0	0	6,923	26,53	
			50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
фрукты свежие	кондит.изделие	95	95	95	0,38	0,285	9,025	39,9	
		10	10	10	2,25	3,54	22,32	130,8	
					2,63	3,825	31,345	170,7	
				4,04	5,075	40,633	223,2		
Итого:				61	58	209	1588	174	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
день 9 завтрак	кваша визк.ячневая с мас.	150							
	крупа ячневая		15	15	1,7	0,22	11	52	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					5,665	6,2	20,611	158,57	
№395	кофейн.напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2	0,075	0,06	0,92	4,76	
	сахар		7	7			6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,04
					2,895	2,56	12,573	83,29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06
					3,645	5,462	13,54	121,38	0,06
					12,205	14,222	46,724	363,24	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед №54	свят морковный	40							
	морковь		65	40	0,52	0,04	2,88	13,6	2,5
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,52	0,04	4,858	21,18	2,5
					1	0,08	9,716	42,36	
	суп картофельный с	150							
	картофель		80	65	1,493	0,083	3,0901	22,41	17,28
	морковь		9	8	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
	лук репчатый		9	8	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	крупа пшеница		3	3	1,15	0,13	15,26	31,28	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	рыба минтай		70	55	16,8	3,85	0,275	80,85	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	зелень		2	1,68			0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
	масло растительное		3	3					
					17,064	9,755	20,2931	197,83	19,23
	ленивые голубцы	150							
	мясо говядины		40	31,7	9,9	3,48	16,88	115,54	18,88
	морковь		9	8	0,12	0,01	0,69	3,26	0,3
	лук репчатый		9	8	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	капуста		100	85	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
	рис		10	10	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
	масло сливочное		4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		5	5	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	масло растит.		4	4	0	3,996	0	35,96	
	томатн.пюре		4	4	0,288		1,14	5,94	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					11,656	12,8	30,338	214,304	21,75
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95	
					0,3	0	9,895	39,83	36,3
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	157,1
	хлеб пшеничный	20	20	20	2,34	0,7	15	73,5	83,6
					2,34	0,7	15	73,5	
					22,25	11,015	77,6041	463,92	
уплот пол									
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
Булочки сладные	мука пшеничная	70	45	45	5,665	0,605	37,95	182,05	
	масло сливочная		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сахар		2	2			7,98	30,32	
	сметана		4	4	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	дрожжи		1,25	1,25					
	молоко пастериз. 2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
						7,265	9,003	50,8513	305,22
		яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63
					5,08	4,6	0,28	63	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,365	26	1,25
					1,41	1,25	9,288	52,53	
	фрукты свежие	95	95	95	1,425	0,095	19,95	84,55	
	Итого:				50	50	201	1454	55,4

день 10	наименование блюда	кол-во	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	150							
	крупя пшено		7,5	7,5	1,15	0,33	6,5	34,45	
	крупя рис		7,5	7,5	0,5	0,07	4,9	23	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,04
	сахар		3	3	0	0	2,967	11,37	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1,25	1,25	0,075	0,06	0,916	4,763	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	
					2,895	2,56	12,569	83,293	
	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2,58	0,26	13,5	69,9	
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сыр		4	4	1,04	1,072		14,08	0,06	
				3,645	5,462	13,54	621,38	0,06	
				15,05	16,962	59,689	451,986	1,1	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	
обед	салат из свеклы	40							
	свекла		65	40	0,7	0,038	3,9	13	2,4
	масло растит.		1	1		1,99		17,98	
					0,7	2,028	3,9	30,98	
	ни из св.капусты на кур.б.	150							
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76	16,8
	капуста белокач.		70	58	1,4	0,4	15,5	69	16,8
	лук репчатый		9	11	0,137	0	0,882	4	1,01
	морковь		9	11	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,02
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5					
				7,9188	6,587	32,748	224,48		
				15,8376	13,174	65,496	448,96	1,55	
мясные котлеты	60								
говядина		65	52,5	7,99	6,9		91		
хлеб пшен.		10	10	1	0,1	4	23		
молоко 2,5%		5	5	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
сахари		7	7	0,61	0,11	3,92	12,12		
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	4,13		
лук репчатый		12	11	0,137	0	0,882	4	1,01	
соль поваренная йодиров.		0,5	0,5			2,997	26,97		
масло растит		3	3			11,297	11,527	9,575	
								179,02	
картоф пюре	130								
картофель		160	130	3,2	0,4	20,3	88,3	25,9	
молоко 2,5%		15	15	1,12	1	1,89	13	0,52	
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
соль поваренная йодиров.		0,4	0,4						
				4,34	4,7	22,222	131,28		
соус томатный	30								
морковь		9	8,7	0,113	0,01	0,63	3		
лук репчатый		9	8,9	0,125		0,8	3,65		
том паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
мука		2	2	0,21	0,022	1,38	6,62		
				0,648	0,032	3,57	17,23		
компот из с/ф	150								
фрукты сушеные		9	9	0,3	0	4,95	20,88	36,3	
сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
				0,3	0	9,895	39,83	36,3	
хлеб ржаной	40								
				2,64	0,48	13,6	72,4		
				2,64	0,48	13,6	72,4	102	
				35,7626	31,941	128,258	919,7	139	
Уплот.ло	молоко кипичен.	100	100	100	3,666	3,25	6,15	67,6	4
					3,666	3,25	6,15	67,6	
вареники ленивые	140								
творог полужирный		75	75	16,7	9	2	45,9	0,5	
мука пшеничная		16	16	0,51	0,055	3,44	16,7		
масло сливочное		5	5	0,04	4,95	0,048	44,88		
яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
сахар песок		3	3			2,967	11,37		
масло растит.		3	3		2,997		26,97		
молоко сгущенное 2,5%		5	5	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
соль поваренная йодиров.		1	1						
сахари		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
сметана		4	4	0,116	0,6	0,122	6,42		
				20,106	19,637	12,172	308,97	0,7	
хлеб пшеничный	30	30	30	2,58	0,39	13,5	69,9	83,6	
				2,58	0,39	13,5	69,9	83,6	
чай сладкий	150								
чай заварка		0,5	0,5	0	0	0	0		
сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
				0	0	6,923	26,53		
				26,352	23,277	38,745	473	173	