

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Катмышский ДС»
Мамадышского
муниципального района
Г.К.Гарипова
Приказ № от 01.09.2025



Десятидневное меню
МБДОУ «Катмышский детский сад»
Мамадышского муниципального района РТ

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак №168	каша вязкая пшеница с маслом	200							
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	крупа пшено		20	20	2,3	0,66	13	69,6	
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
					6,555	8,54	25,075	203,95	
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					16,35	18,52	79,3	481,39	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
обед №54	салат из моркови	55							
	морковь		70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,055	5,938	26,28	3,6
№233	суп вермишелевый на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		10	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		15	15	2,6	0,28	17,43	84,3	
	картофель		90	78	1,44	0,288	11,74	57,6	17,3
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	зелень		2	2	2	1,16	0,11	0,78	2,4
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,066	6,767	31,136	215,338	21,23
№336	капуста тушеная с мясом	200							
	капуста свежая		160	148	2,97	0,165	7,755	44,55	
	масло растительное		3	3		2,997		2,697	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядина		45	33,6	8,37	7,2		98,1	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3		0,015	2,48	0,024	22,44
					11,809	13,605	2,01	184,255	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					27,225	21,027	67,408	561,813	61,13
уплот. №249	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	суфле из рыбы	70							
	рыба горбуша		80	72	15,96	5,32	0,38	111,72	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз 2,5%		20	20	0,564	0,5	0,946	10,4	0,39
	масло растит		5	5		4,995		44,95	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
					20,713	17,825	1,756	248,56	0,39
№321	картофельное пюре	100							
	картофель		120	100	2,38	0,48	19,4	95,2	25,92
	молоко пастериз 2,5%		30	30	0,846	0,75	1,42	15,6	0,52
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					3,241	3,71	20,844	133,24	26,44
№394	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
					25,905	23,215	41,623	478,93	36,53
	итого				53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
					82,025	71,257	186,854	1710,67	

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
каша манная мол.с маслом	200/5							
крупа манная	20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
молоко пастериз. 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
сахар	5	5			4,945	18,95		
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
соль поваренная Йодиров.	1	1						
			6,355	8,08	25,555	199,95	1,06	
какао напиток с молоком	200							
какао порошок	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
сахар	10	10			9,89	37,9		
молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
			3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
			5,025	6,25	36,08	151,72		
			14,57	17,152	77,8245	452,485		
сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
				0,5		9,1	38	1,1
салат из зел.горошка	55							
зел.горошек	100	55	2,75	0,11	7,04	40,2		
масло растит	2	2		1,998		17,98		
лук репчатый	10	8	0,112		0,72	3,28		
			2,75	2,108	7,04	61,46	0	
Борш на кур./б.со сметаной	200							
свекла	50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4	
капуста белок.свеж.	50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18	
картофель	80	64	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5	
морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый	10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
масло растительное	3	3		2,997		26,97		
масло сливочное	2	2		1,99		17,98		
мясо курицы	20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
сметана	6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
томатное пюре	2	2	0,1	0,38		1,98		
соль поваренная Йодиров.	1	1						
			8,524	7,09	22,331	187,57	38,03	
мясные котлеты	70							
говядина	70	64,2	11,94	10,27		139,96		
хлеб пшен.	10	10	0,86	0,13	4,5	23,3		
молоко пастериз. 2,5%	15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
сухари	7	7	0,924	0,161	3,92	22,12		
яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поваренная Йодиров.	1	1						
лук репчатый	10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
масло растительное	3	3		2,997		26,97		
			27,415	23,261	22,117	408,45	1,4	
гречнев.каша отв.с маслом	150							
крупа гречневая	40	40	5,04	1,32	24,3	134		
масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
соль поваренная Йодиров.	1	1						
			5,05	2,97	24,316	148,99		
соус томатный	35							
морковь	10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
лук репчатый	10	10,5	0,147		0,945	4,3		
том.паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
			0,791	0,043	4,515	21,69		
компот из с/ф	200							
фрукты сушёные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
			0,3	0	11,324	45,44	36,3	
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
				39,48	32,502	56,003	679,17	39,43
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		
хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,3	10	49		
			1,6	0,3	10	49		
пирог печ.с луком и яйцом	80							
мука пшеничная в/с	50	50	5,665	0,605	37,95	182,05		
сахар	2	2			1,978	7,58		
молоко пастериз. 2,5%	25	25	1,128	1	1,89	20,8	0,65	

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5							
	макаронные изделия	20	20	1,56	0,17	10,5	50,55		
	молоко пастериз. 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар песок	5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					5,815	8,05	22,575	184,9	1,06
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток	2,4	2,4			0,084			
	сахар	8	8			7,912	30,32		
	молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					3,1	2,75	13,196	87,52	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					5,025	6,25	36,08	151,72	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42	
					14,84	17,19	77,521	452,14	45,01
обед	салат из свеклы	55							
	свекла	70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04	
	масло растит	2	2		1,998		17,98		
	сахар	1	1			0,989	3,79		
					0,83	2,058	5,939	45,04	5,04
	суп картофельный с мясными	200							
	картофель	100	95	2,1	0,42	17,11	84	17,28	
	морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый	10	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	мясо говядина	50	42,9	8	6,9		93,5		
	яйцо	0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	том пюре	2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5						
					8,973	11,23	18,94	221,91	18,71
	рыбные котлеты	70							
	рыба горбуша	80	76	15,96	5,32	0,38	111,72		
	хлеб пшени.	10	10	1,03	0,11	6,9	33,1		
	молоко пастериз. 2,5%	17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22	
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	масло слив.	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5						
	лук репчатый	10	15,5	0,217	0	1,395	6,36	1,01	
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
					18,837	11,547	9,554	216,11	1,23
	перловая каша с маслом	130							
	крупа перловая	40	40	3,72	0,44	26,24	128		
	масло сливочное	4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					3,74	3,74	26,272	157,98	
	соус томатный	35							
	морковь	12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый	12	10,5	0,147		0,945	4,3		
	том паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
					0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	3,3	4,6	17	90,5		
					3,3	4,6	17	90,5	0
	хлеб пшеничный	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					1,72	0,26	9	46,6	
					36,771	33,218	93,544	798,67	
уплотн. поддник	молоко кипяч.	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	пудинг из творога с рисом смет со	120							
	творог полужирный	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	крупа рис	5	5	0,35	0,05	3,535	16,5		
	сахар	5	5	0	0	4,945	18,95		
	яйцо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	масло сливочное	6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	масло растит	3	3		2,997		26,97		
	сметана	11	11	0,32	1,65	0,336	17,66		
					19,11	20,197	10,959	305,16	
					19,11	20,197	10,959	305,16	0,5
	кисель из плодова ягодного конц.	200							
	кисель	20	20	0,15	0	34,7	135		
	сахар	5	5		0	4,945	18,95		
					0,15	0	39,645	153,95	
	фрукты свежие	100	100	0,63	0,14	5,67	28		
	кондит.изделие	10	10	2,22	3	22,86	127,8		
					0,15	0	39,645	153,95	0
					22,08	22,697	55,334	666,91	2,5
Итого					73,691	73,105	226,399	1917,72	47,51

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая геркулесовая с мас	150							
	крупа геркулес		15	15	1,87	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					
					5,835	6,98	17,911	157,57	
	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	
№1	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	121,38	0,06
					21,105	24,542	74,5	603,11	1,1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	винегрет овощной	40							
	огурцы консервир		10	8	0,4	0,054	1,03	5,94	
	масло растительн		2	2		1,998		17,98	
	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					
					1,217	2,136	6,48	49,94	
№54	щи из св.капусты на кур.б.со см	150							
	картофель		70	58	1,4	0,4	15,5	76 *	16,8
	капуста белокоч		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					
					7,9188	6,587	32,748	224,48	
	плов мясной	150							
	мясо говядина		40	31,7	7,99	6,9		91	
	масло сливочное		5	5	0,01	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					
					11,0488	10,95	29,518	259,89	
№372	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	18,55	
					0,3	0	9,895	39,43	36,3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,6	72,4	
					2,64	0,48	13,6	72,4	112,9
					24,8446	20,413	101,24	693,14	112,9
упл. подл.	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	
	ватрушки с повидло	70							
	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	
	вино		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	соль		1	1					
№401	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	
					7,856	9,31	49,695	306,06	
№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	0,76	0,285	7,695	38	5,4
					13,026	10,895	72,468	434,17	7,51
	Итого:				62,4756	55,9	263,1	1768,4	63,6

№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупя пшено	10	10	1,15	0,33	6,58	34,45		
	крупя рис	10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	молоко пастериз. 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар	5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток	2,4	2,4			0,084			
	сахар	10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,23	17,2199	77,029	448,29	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	13,7	56	145
					0,5	0	13,7	56	
обед	салат морковный	55							
	морковь	70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	7,36	
	сахар	1	1			0,989	3,79	2,41	
					0,75	0,058	5,189	23,51	
					0,75	0,058	5,189	23,51	
	суп гороховый на кур.б.	200							
	горох	30	30	6,9	0,48	15,24	94,2		
	картофель	90	84	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	морковь	10	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
	лук репчатый	10	15	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	0,08	22,6		
	масло слив.	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5						
					14,4368	6,747	29,654	235,7	18,83
	жаркое по-домашнему	200							
	говядина	45	33,6	9,3	11,2	11,61	109		
	картофель	120	110	3	0,6	24,45	120	22,5	
	лук репчатый	10	14	0,29	0	1,89	8,16	1,01	
	масло растительное	4	4		3,996		35,96		
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5						
	морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	масло слив.	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
					12,774	18,289	38,91	299,94	24,03
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					31,5608	25,694	102,077	695,09	
упл. по	молоко кип	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
дни	лакомка твор.со сгущ.молоком	120							
	творог	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука	5	5	0,52	0,05	9,41	16,7		
	сахар	2	2			1,978	7,58		
	яйцо	0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сметана	11	11	0,32	1,21	0,336	17,66		
	масло растит	4	4		1,99		17,98		
	сгущ.молоко	15	15	1,08	1,275	8,4	48		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,935	19,725	22,294	425,82	0,5
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	2,625	4,13	26,04	152,6	
	кондит.изделие	10	10	10	1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					25,306	23,605	36,547	532,95	3,8
	Итого:				75,7728	72,0289	255,393	1940,06	

код	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
101	хлеб ваззая пшеничная с маслом	200/5							
	хлеб пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2	
	молоко пастериз 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6,555	8,14	24,475	134,35	1,06
102	хлеб валяток с молоком	200							
	хлеб порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
103	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					13,57	17,97	31,54	386,885	
104	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	
105	салат из капусты	55							
	капуста белокоч.		70	55	0,99	0,055	2,59	14,85	3,6
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98	
	сахар		1	1	0		0,989	3,79	
					0,99	2,053	3,579	36,62	3,6
106	свекольник на кур.б.со сметаной	200							
	свекла		60	54	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8
	картофель		80	64	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
	соль йодированный		1	1					
					8,229	5,354	23,817	178,26	19,83
	гуляш из говядины	60							
	мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
107	макаронные отварные	130							
	макар. изделия		45	45	4,1	0,44	27,88	134,8	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	масло растит.		2	2					
	соль повар. йодированная		1	1					
					4,115	2,92	27,904	157,2	0
	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
108	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					28,409	21,938	89,59	674,03	61,26
109	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4
					2,82	2,5	4,73	52	
	рыба запечённая в омлете	110							
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9
	молоко пастериз 2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	сметана		5	5	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,547	13,247	1,982	187,07	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
110	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
111	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	
	кондит. изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					3,025	4,53	35,84	197,6	
					22,383	22,177	70,075	585	
					67,149	66,531	210,225	1755	

наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
молоко стерилизованное	200/5	25	25	3,15	0,83	15,175	83,75		
молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
масло сливочное		5	5			4,945	18,95		
соль йодиров.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
		1	1						
№372 айсберговый напиток с мо.	200			7,405	8,71	27,25	218,1	1,06	
айсберговый напиток		2,4	2,4			0,084			
сахар		10	10			9,89	37,9		
молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
				3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
№373 хлеб пшеничный с маслом	40/5/6								
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
соль		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
				5,025	6,25	36,08	151,72		
				15,53	17,71	78,504	464,92		
№374 сок абрикосовый	100								
сок абрикосовый		100	100	0,58	0	4,8	64	4	
				0,58	0	4,8	64		
№375 салат из моркови	55								
морковь		70	55	1,6	0,08	8,55	35,95	8,56	
сахар		2	2		1,978		7,58		
				1,6	2,058	8,55	43,53	8,56	
Рассольник на м.к.б.со сме	200								
картофель		80	64	2,4	0,34	14,94	60,12	17,3	
крупа перловая		10	9,9	0,93	0,11	6,6	32		
морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый		10	14	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
огурцы соленые		15	13	0,1	0,013	0,208	1,69	0,8	
мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
соль поваренная йодиров.		1	1						
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растит		2	2		1,99		17,98		
сметана		6	6	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
				7,603	8,316	23,724	198,04	19,645	
суфле из мяса птицы	70								
мясо курицы		70	52	8,2	6,7	5,5	115,2		
хлеб пшен.		8	8	0,78	0,17	5,6	26,5		
масло слив.		1	1	0,03	2,55	0,091	23,27		
масло растит		4	4		3,99		35,96		
яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
соль поваренная йодиров.		1	1						
лук репчатый		10	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01	
				10,29	14,445	12,136	219,06	1,01	
гороховое пюре	140								
горох лущенный		45	45	10,35	0,72	22,86	141		
соль йодированная		1	1						
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
масло растит		2	2	0	1,998	0	17,98		
				10,36	2,37	22,876	155,99	0	
соус томатный	35								
морковь		10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
лук репчатый		10	10,5	0,147		0,945	4,3		
том паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
				0,791	0,043	4,515	21,69		
№372 компот из с/ф	200								
фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
хлеб пшеничный		20	20	1,72	0,26	9	46,6		
хлеб ржаной		50	50	1,72	0,26	9	46,6		
				3,3	0,6	17,6	90,45		
				35,173	28,049	105,21	799,11	65,515	
упл.пол.	15:15								
кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30		
сахар		2	2			1,99	7,58		
				3	0,05	5,79	37,58		
№401 пироги с мясом с луком	80								
мука пшеничная		50	50	6,18	0,66	41,4	200,4		
сахар		2	2			1,978	7,58		
масло сливочное		6	6	0,024	2,18	0,78	15,83		
яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27		
соль поваренная йодиров.		1	1						
дрожжи		1,25	1,25						
мясо говядины		45	33,6	6,51	5,6		75,3		
лук репчатый		10	9	0,134		0,864	3,94	0,67	
сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
молоко пастер. 2,5%		20	20	1,13	1	1,89	20,8	0,65	
масло растительное		3	3		2,997		26,97		
				14,143	13,457	47,0733	366,39	1,335	
№394 чай сладкий с молоком	200								
чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
свежие фрукты		100	100	0,4	0,3	9,5	42		
						15,147	69,3963	498,12	2,635
				0,4	15,197	75,1863	535,7		
Итого:				35,753	43,196	259,155	1957,9	68,15	

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
№371 каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28					
рис	20	20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
масло пастериз.2,5%	150	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
сахар	5	5	5			4,945	18,95	
масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
соль поваренная йодиров.	1	1	1					
				5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
№372 каша напиток с молоком	200							
какао порошок	1,5	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
сахар	10	10	10			9,89	37,9	
молоко пастериз.2,5%	110	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№373 хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
сыр	6	6	6	1,56	1,6	21,12		0,16
				5,025	6,25	36,08	151,72	
№374 сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
				0,5		9,1	38	1,1
				14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91
№375 салат из зел.горошка	55							
зелён.горошек	80	55	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
масло растительное	2	2	0	1,998			17,98	
лук репчатый	5	5				0,72	3,28	
				2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
№376 суп домашняя лапша на кур/б	200							
мясо курицы	20	17,5	4,72	0,38	0,08		22,6	
яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04	0,063		14,13	
мука	25	25	2,6	0,28		17,25	82,75	
картофель	50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6	
лук репчатый	10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01	
морковь	10	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52	
масло сливочное	1	1	0,024	2,18	0,78	19,83		
соль йодированное.	1,5	1,5						
масло растительное	2	2	0	1,99	0	17,98		
				11,164	6,089	31,443	221,81	23,13
№377 овощное рагу с мясом	200							
капуста белокоч	85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8	
морковь	10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
картофель	85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3	
лук репчатый	10	10	0,25	0	1,64	7,5	1,01	
масло растит	4	4	0	3,99	0	35,96		
мясо говядины	45	33,6	13	11,2		152,6		
масло сливочное	4	4	0,024	2,18	0,78	19,83		
сметана	5	5	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02	
соль повар.йодиров.	1,5	1,5						
				17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
№378 компот из с/ф	200							
фрукты сушёные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
				0,3	0	11,324	45,44	36,3
№379 хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
				31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
№380 молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
				2,82	2,5	4,73	52	2
№381 пудинг из творога с яблоками	120							
творог	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
яблоки свежие	20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1	
сахар	2	2			1,978	7,58		
яйцо	0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3		
масло растит	3	3		2,997		26,97		
масло сливочное	6	6	0,04	3,63	0,13	33,05		
мука	5	5	0,51	0,055	3,44	16,7		
сухари	8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137		
соль поваренная йодиров.	1	1						
сметана	6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02	
№382 хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
				3,44	0,52	18	93,2	
				20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62
№394 чай сладкий с молоком	200							
чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
молоко пастериз.2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
№395 фрукты свежие	100	100	100					
кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
				24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92
Итого:				70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01

наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак каша вязкая ячневая с маслом	200/5							
крупы ячневая	20	20	2	0,26	13,3	64,15		
молоко пастериз. 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
сахар	5	5			4,945	18,95		
соль поваренная йодиров.	1	1						
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
				6,255	8,14	25,375	198,5	1,06
завтрак кофеинный напиток с молоком	200							
кофеинный напиток	2,4	2,4			0,084			
сахар	10	10			9,89	37,9		
молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
			3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
завтрак хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
			5,025	6,25	36,08	151,72		
завтрак сок яблочный	100	100	100	0,57	10,47	43,7	2,3	
				14,95	17,14	87,099	489,02	5,31
завтрак салат из моркови	55							
морковь	70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6	
сахар	2	2	0	0	1,978	7,58		
			0,75	0,058	6,178	27,3	3,6	
			1,13	0,058	6,178	27,3	3,6	
завтрак суп картофельный с рыбными	200							
картофель	90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28	
морковь	10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый	10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
крупы пшеничная	5	5	1,15	0,13	15,26	31,28		
яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
рыба минтай	80	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.	1,5	1,5						
масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97		
			17,113	10,095	34,559	260,58	19,45	
завтрак ленивые голубцы	200							
мясо говядины	45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88	
морковь	10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый	10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
капуста	120	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
рис	15	15	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	6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	
масло растит.	4	4	0	3,996	0	35,96		
томатн. пюре	6	6	0,288		1,14	5,94		
соль поваренная йодиров.	1,5	1,5						
			11,705	12,803	30,584	215,464	21,974	
завтрак компот из с/ф	200							
фрукты сушеные	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
			0,3	0	11,324	45,44	36,3	
завтрак хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
завтрак хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6	
				6,78	1,2	33,08	174,55	0
завтрак кефир нежирный	100	100	100	37,028	24,156	115,725	723,334	81,324
сахар	2	2	3	0,05	3,8	30		
			3	0,05	5,79	37,58		
завтрак Булочки сдобные	80							
мука пшеничная	50	50	5,665	0,605	37,95	182,05		
масло сливочная	6	6	0,04	3,63	0,13	33,05		
сахар	1	1			0,989	3,79		
сметана	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
масло растит	4	4		3,99		35,96		
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						
завтрак яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
				7,28	10,495	43,9503	292,32	0,665
завтрак чай сладкий с молоком	200							
чай-заварка	0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар	7	7	0	0	6,923	26,53		
молоко пастериз. 2,5%	55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
			1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
завтрак фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
				0,4	0,3	9,5	42	
				12,231	12,225	66,7733	419,45	
				64,209	53,521	269,5973	1631,804	

день 10	наименование блюд	кол-во	Брутто	Нетто	Ж	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша мол.пшено-рисов.с маслом	200/5							
	крупа пшено	10	10	1,15	0,33	6,58	34,45		
	крупа рис	10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	молоко пастериз 2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар	5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
				6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06	
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
№1	сахар	10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз 2,5%	110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
				5,025	6,25	36,08	151,72		
	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	1,1
2 завтрак									
					14,82	17,2919	87,1445	492,005	3,91
	салат из свеклы	55							
	свекла	70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растит.	1	1			0,9	0,06	4,95	23
	щи на м.б.со сметаной	200							
	мясо говядина	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	капуста свежая	80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	22,3	
обед	картофель	80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	лук репчатый	10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	морковь	10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	масло сливочное	1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана	6	6	0,42	0,72	0,15	8		
	масло растительное	3	3		2,997		26,97		
	соль йодированное.	1	1						
				3,133	5,78	13,766	116,32	18,83	
	мясные котлеты	70							
	говядина	70	59	12,8	11		150		
	хлеб пшеничный	10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
	молоко йодированное 2,5%	10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	масло растит.	4	4						
	сухари	7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
	яицо	0,15	0,15	1,11	1	0,058	12,6		
	лук репчатый	10	9	0,174	0	1,116	5,08	1,01	
	соль поваренная йодиров.	1	1						
				16,154	12,67	10,524	215,19	1,21	
	картофельное пюре	130							
	картофель	140	130	3,6	0,52	23,27	103,67	5,9	
	молоко пастер. 2,5%	20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	масло сливочное	4	4	0,024	2,18	0,048	19,83		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
				4,604	3,57	24,968	141,6	6,42	
	соус томатный	35							
	морковь	10	9	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый	10	9	0,147		0,945	4,3		
	том паста	4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
				0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар	6	6	0	0	5,934	22,74		
				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					3,3	0,6	17,6	90,5	
					27,491	22,62	78,182	609,05	62,76
	упл. подл. молоко кип.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4
					4,23	3,75	7,095	78	
	вареники ленивые	150							
	творог полужирный	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная	19	19	0,51	0,055	3,44	16,7		
	масло сливочное	6	6	0,04	4,95	0,048	44,88		
	яицо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	сахар песок	2	2			1,978	7,58		
	масло растит.	3	3			2,997	26,97		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	сухари	5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
	сметана	5	5	0,28	2	0,32	20,6	0,03	
				19,85	20,657	10,671	311,56	0,53	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
	чай сладкий	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0		
	сахар		8	8	0	0	7,912	30,32	
					0	0	7,912	30,32	
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					0	0	15,824	60,64	0
					27,52	24,927	51,59	543,4	4,53
итого					69,831	64,8389	216,9165	1644,455	71,2

Всего пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 11 (одиннадцать)

Заведующий РС Г. К.
Гарипова Г. К.

