
Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ДС№6 «Теремок»
г.Мамадыш»
Х.Н. Фаизова
Х.Н. Фаизова



**Двухнедельное примерное меню
на 2024-2025 учебный год
МБДОУ «ДС№6 «Теремок» г.Мамадыш»
для детей от 3-х до 7 лет**

день	№	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
1	завтрак	каша вязкая пшеница с маслом	200							
	№168	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%	130	130		3,666	3,25	6,149	67,6	1,06
						5,991	8,04	24,134	193,55	
	№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		4,12	0,44	27,6	132,4	
		масло сливочное	5	5		0,025	4,13	0,04	37,4	
		сыр	6	6		1,56	1,6		21,12	0,16
						5,705	6,17	36,08	190,92	
						16,35	18,52	79,3	481,39	
						14,796	18,52	79,3	481,39	
	2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
	обед	салат из моркови	55							
	№41	морковь	70	55		0,72	0,055	3,96	18,7	3,6
		сахар	2	2		0	0	1,978	7,58	
						0,72	0,055	5,938	26,28	3,6
	№233	суп вермишелевый на кур/б	200							
		мясо курицы	24	17,5		4,72	0,38	0,08	22,6	
		морковь	10	9		0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
		лук репчатый	10	9		0,126	0	0,81	3,69	1,01
		вермишель	15	15		1,56	0,165	10,46	50,55	
		картофель	90	78		1,56	0,312	12,714	62,4	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						
						10,093	6,673	24,838	185,04	21,23
	№336	капуста тушеная с мясом	200							
		капуста свежая	160	148		2,664	0,148	6,956	39,96	
		масло растительное	3	3			2,997		26,97	
		морковь	10	9		0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
		лук репчатый	10	9		0,126	0	0,81	3,69	1,01
		мясо говядина	45	33,6		8,37	7,2		98,1	
		сметана	5	5		0,145	0,75	0,153	8,03	0,03
		соль поваренная йодиров	1	1						
		томатное пюре	5	5		0,24	0	0,95	4,95	
		масло сливочное	3	3		0,015	2,48	0,024	22,4	
						11,677	13,584	9,541	207,16	
	№376	комнат 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
	№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
						26,09	20,912	68,641	554,42	61,13
	уплот.									
	№400	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	№249	суфле из рыбы	70							
		рыба горбуша	80	65		13,65	4,55	0,325	95,55	
		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	
						18,403	17,055	1,701	232,39	0,39
	№321	картофельное пюре	130							
		картофель	145	130		2,6	0,52	21,19	104	25,92
		молоко пастериз 2,5%	30	30		0,846	0,75	1,42	15,6	0,52
		масло сливочное	4	4		0,015	2,48	0,024	22,44	
		соль поваренная йодиров	1	1						
						3,461	3,75	22,634	142,04	26,44
	№1	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
						3,44	0,52	18	93,2	
	№394	чай сладкий с молоком	200							
		чай-заварка	0,6	0,6		0	0	0	0	
		сахар	7	7		0	0	6,94	26,53	
		молоко пастериз 2,5%	55	55		1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
						1,551	1,38	9,54	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	
						23,815	22,485	43,375	471,56	36,53
		итого				49,905	43,397	112,016	1025,98	97,66
						76,71	69,682	191,591	1688,54	

	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная мол.с маслом	200							
№168	крупа манная	20	20	2,06			13,48	65,6	
	молоко пастериз.2,5%	130	130	3,666	3,25		6,149	67,6	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						
					5,751	7,38	24,614	189,55	1,06
№397	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
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	4,12	0,44		27,6	132,4	
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13		0,04	37,4	
	сыр	6	6	1,56	1,6			21,12	0,16
					5,705	6,17	36,08	190,92	
					14,646	16,372	76,8835	481,285	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат из зел.горошка	55							
№10	зел.горошек	100	55	2,75	0,11		7,04	18,5	
	масло растит	2	2				1,998	17,98	
	лук репчатый	10	9	0,126			0,81	3,69	
					2,75	2,108	7,04	40,17	0
№57	Борщ 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	1,28	0,256		10,432	51,2	14,5
	морковь	10	9	0,117	0,009		0,648	3,06	0,52
	лук репчатый	10	9	0,126	0		0,81	3,69	1,01
	масло растительное	3	3				2,997	26,97	
	масло сливочное	2	2	0,01	1,65		0,016	14,99	
	мясо курицы	24	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						
					8,012	6,662	18,349	165,17	38,03
№282	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	0,126	0		0,81	3,69	1,01
	масло растительное	3	3				2,997	26,97	
					15,425	14,461	10,027	233,4	1,4
№313	гречнев.каша отв.с маслом	120							
	крупа гречневая	40	40	5,04	1,32		24,3	134	
	масло сливочное	2	2	0,015	2,48		0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.	1	1						
					5,055	3,8	24,324	156,4	
№354	соус томатный	35							
	морковь	10	9	0,117	0,009		0,648	3,06	0,52
	лук репчатый	10	9	0,126			0,81	3,69	
	том паста	4	4	0,2			0,76	3,96	
	мука	3	3	0,31	0,033		2,07	9,93	
					0,753	0,042	4,288	20,64	
№376	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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
№1	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	10	49	
					1,6	0,3	10	49	
					37,195	27,973	102,352	800,72	39,43
15:15	кефир нежирный	100							
№401	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар	2	2				1,978	7,58	
					3	0,05	5,778	37,58	
№454	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в/с	55	55	5,67	0,61		37,95	182	
	сахар	2	2				1,978	7,58	
	молоко пастериз.2,5%	25	25	0,705	0,625		1,18	13	0,65
	масло сливочное	4	4	0,025	4,13		0,04	37,4	
	яйцо	1	1	5,72	5,18		0,32	70,66	
	лук репчатый	10	9	0,126			0,81	3,69	
	дрожжи	1,25	1,25						
	сметана	5	5	0,145	0,75		0,153	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	масло растит	3	3				2,997	26,97	
	яйцо	0,2	0,2	1,14	1,04		0,063	14,13	
					12,391	14,292	42,431	363,46	0,68
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка	0,6	0,6	0	0		0	0	
	сахар	7	7	0	0		6,94	26,53	
	молоко пастериз.2,5%	55	55	1,551	1,38		2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого					17,342	16,022	67,249	498,17	
Итого:					69,283	60,367	255,585	1818,18	

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелем	200							
№93	макаронные изделия	20	20	2,08	0,22	13,94	67,4		
	молоко пастериз 2,5%	130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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						
					5,771	7,6	25,074	191,35	1,06
№395	кофейный напиток с моло	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	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	4,12	0,44	27,6	132,4		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр	6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						5,705	6,17	36,08	190,92
2 завтра	сок фруктовый	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42	
				15,476	16,66	81,998	505,37	45,01	
обед	салат из свеклы	55							
№33	свекла	70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растительное	2	2			1,998	17,98		
	сахар	1	1			0,989	3,79		
				0,9	2,058	5,939	44,77	2,4	
№82	суп картофель.с мисн.фрикадельками	200							
	картофель	100	95	1,9	0,38	15,485	76	17,28	
	морковь	10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52	
	лук репчатый	10	9	0,126	0	0,81	3,69	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						
				8,913	11,186	16,973	212,3	18,71	
№255	рыбные котлеты	70							
	рыба горбуша	80	68	14,28	4,76	0,34	99,96		
	хлеб пшен.	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	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01	
	масло растительное	5	5			2,997	26,97		
				17,066	10,987	8,929	201,68	1,23	
№299	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		
№354	соус томатный	35							
	морковь	10	9	0,117	0,009	0,648	3,06		
	лук репчатый	10	9	0,126	0	0,81	3,69		
	том паста	4	4	0,2	0,76	3,96			
	мука	3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
				0,753	0,042	4,288	20,64		
№376	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	
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	4,6	17	90,5	
					3,3	4,6	17	90,5	0
№1	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
					34,972	32,613	90,725	773,31	
уплот	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
№236	пудинг из творога с рисом	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
№384	кисель из плодова ягодног	200							
	кисель	20	20	0,15	0	34,7	135		
	сахар	3	3			0	4,945	18,95	
				0,15	0	39,645	153,95		
	фрукты свежие	100	100	100	0,63	0,14	5,67	28	
	кондит.изделие	10	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				72,528	71,97	228,06	1945,6	47,51

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
день 4									
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200							
№168	крупа геркулес		20	20	2,2	1,24	10,28	61	
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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					
					5,891	8,62	21,414	184,95	1,06
№397	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
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	4,12	0,44	27,6	132,4	
	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
					5,705	6,17	36,08	190,92	
					14,786	17,612	73,6835	476,685	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	винегрет овощной	55							
	огурцы консервир.		15	12	0,4	0,054	1,03	5,94	
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98	
	свекла		15	12	0,225	0,015	1,35	6,3	
	картофель		20	15	0,26	0,052	2,12	10,4	
	лук репчатый		11	9	0,112		0,72	3,28	
№54	морковь		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6
	соль поварен йодиров.		1	1					
	Капуста белокоч.		15	12					
					1,217	2,136	6,48	49,94	3,6
№67	щи из свеж. капусты на кур/б.со	200							
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	мясо курицы		24	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	0,02
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					9,091	6,951	17,594	166,73	36,85
№304	плов мясной	200							
	мясо говядина		45	33,6	10,4	8,96		122	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,36	44,88	
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	лук репчатый		10	9	0,126	0,5	0,81	3,69	1,01
	крупа рисовая		40	40	2,8	0,4	28,28	132	
	масло растит		3	3	0	2,998	0	26,97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	том паста		6	6					
					13,473	17,817	30,098	332,6	1,53
№376	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
№1	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					1,72	0,26	9	46,6	
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					3,3	0,6	17	90,5	
					29,101	27,764	91,496	731,81	
					26,164	25,368	76,016	635,27	74,68
упл. полд.									
15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
№401	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,05	5,79	37,58	
№458	ватрушки с повидлой	80							
	мука пшеничная		50	50	6,2	0,66	0,12	200,4	
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	соль		1	1					
	дрожжи		1,25	1,25					
	повидло		25	25	5,09	3,4	50,42	150	0,09
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,153	8,03	0,015
	молоко пастериз. 2,5%		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	соль повар. йодирован.		1	1					
					13,726	13,142	53,669	454,1	
					0	0	0	0	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,94	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	Фрукты свежие	100	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4
					63,144	60,268	242,9245	1838,665	

день	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200							
	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%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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					
					5,541	7,7199	24,834	191,07	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	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	
					13,666	16,7199	76,088	437,89	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	13,7	56	145
					0,5	0	13,7	56	
обед	салат морковный	55							
№41	морковь		65	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	
№81	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
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	масло растит.		3	3			2,997	26,97	
	мясо курицы		24	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					
					14,278	6,746	28,602	230,92	18,83
№276	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	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	масло растительное		4	4			3,996	35,96	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
					12,558	18,285	37,542	294,11	24,03
№376	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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					31,186	25,689	99,657	684,48	
уплот	молоко кип	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
№400	лакомка твор.со сгущ.молоком	140							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
№237	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	1,65	0,336	17,6	
	масло растит		4	4			1,99	17,98	
	сгущ.молоко		15	15	1,08	1,275	8,4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					20,935	20,165	22,294	332,56	
№1	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,94	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,74	1	7,62	42,6	
	кондит.изделие	10	10	10	1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
					31,037	26,945	71,724	630,62	
	Итого:				52,014	69,3539	261,169	1808,99	

день б	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200							
№168	крупа пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2	
	молоко пастериз. 2,5%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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					
					5,991	7,64	23,534	123,95	1,06
№397	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
№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	
					13,57	17,97	31,54	376,485	
2 завтра	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 капусты	55							
№20	капуста белокач.		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	0,989	3,79	
					0,99	2,053	3,579	36,62	3,6
	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
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	масло растит		3	3			1,99	17,98	0
	мясо курншы		24	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					
					8,107	5,35	23,079	174,85	19,83
№277	гуляш из говядины	60							
	мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122	
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растительное		3	3			1,998	17,98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	томатное пюре		6	6	0,29		1,14	5,94	
					11,353	11,007	4,628	162,6	1,53
№317	макароны 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.		1	1					
	соль повар. йодированная		1	1					
					4,115	2,92	27,904	157,2	0
№376	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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					28,165	21,93	88,114	667,21	61,26
упл	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4
полд. №400	рыба запечён.в омлете	120							
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9
№249	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	0,145	0,75	0,153	8,03	0,01
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,547	13,597	2,071	190,98	
№1	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7			6,94	26,53	
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	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	22,527	70,181	588,91	
итоги:					67,149	67,581	210,543	1766,73	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200							
№168	рис		20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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					
					5,091	7,578	25,354	189,29	1,06
№397	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
№1	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	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	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					13,806	16,65	86,7235	479,825	3,91
обед	салат из зел.горошка	55							
№10	зелён.горошек		100	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28	
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		24	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	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	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	
					11,127	6,079	31,431	222,04	23,13
№137	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	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	0,145	0,75	0,153	8,03	0,02
	соль повар.йодиров.		1,5	1,5					
					17,252	18,533	20,451	315,24	47,65
№376	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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					31,429	26,72	70,966	644,18	119,18
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
№400									
					2,82	2,5	4,73	52	2
№240	пудинг из творога с яблоками	150							
	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	
	сахари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	0,02
№1	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,416	18,744	9,6256	290,367	87,62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,94	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6	
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
					24,787	22,624	23,8956	397,497	90,92
	Итого:				70,022	65,994	181,5851	1521,502	214,01

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200							
№168	крупя ячневая		20	20	2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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	
					5,691	7,64	24,434	188,1	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 сыром	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	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,57		10,47	43,7	2,3
					14,386	16,64	86,158	478,62	5,31
обед	салат из моркови	55							
№41	морковь		70	55	0,72	0,055	3,96	18,7	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,72	0,055	5,938	26,28	3,6
№84	суп картофельный с рыбными	200							
	картофель		90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	крупя 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	
					17,053	10,091	34,217	258,97	19,45
№298	ленивые голубцы	200							
	мясо говядины		45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	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	0,174	0,9	0,183	9,63	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					
					11,679	13,559	30,285	223,344	21,974
№376	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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
№1	хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6	
					6,78	1,2	33,08	174,55	0
уплот					35,812	24,85	108,906	702,304	77,724
№401	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,05	5,79	37,58	
№469	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	0,145	0,75	0,153	8,03	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					
№213	яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
					7,285	10,245	43,9433	290,05	0,665
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,94	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,54	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
					0,4	0,3	9,5	42	
					12,236	11,975	66,7833	417,18	
					62,434	53,465	261,8473	1598,104	

день	наименование блюд	кол-	Брутт	Нетт	Ж	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша мол.пшено-рисов.с ма	200							
№168	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%		130	130	3,666	3,25	6,149	67,6	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					
					5,541	7,7199	24,834	191,07	1,06
№397	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
№1	хлеб пшеничный с маслом и с	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	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1
					0,5	0	9,1	38	1,1
					14,256	16,7919	86,2035	481,605	3,91
обед	салат из свеклы	55							
№33	свекла		70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4
	масло растительное		1	1		1,998		17,98	
					0,9	2,058	4,95	40,98	
№67	щи на м.б.со сметаной	200							
	мясо курицы		24	12,5	3,72	3,2	0	43,6	
	капуста свежая		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	22,3
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	0,52
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	соль йодированное.		1	1					
					2,827	5,956	13,457	116,34	18,83
№282	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%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	масло растит.		3	3					
	сухари		7	7	0,61	0,11	2,79	14,63	
	яицо		0,2	0,2	1,11	1	0,058	12,6	
	лук репчатый		10	9	0,126	0	0,81	3,69	1,01
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					16,106	12,67	10,218	213,8	1,21
№321	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
№354	соус томатный	35							
	морковь		10	9	0,117	0,009	0,648	3,06	
	лук репчатый		10	9	0,126		0,81	3,69	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					0,753	0,042	4,288	20,64	
№376	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6		0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					3,3	0,6	17,6	90,5	
					27,137	22,796	77,567	607,68	62,76
упл пол	молоко кип.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4
№400					4,23	3,75	7,095	78	
№230	вареники ленивые	150							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	мука пшеничная		40	40	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	7,38	
	масло растит.		3	3		2,997		26,97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко сгущ.		10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,153	8,03	0,03
					19,525	19,682	8,424	292,16	0,73
№1	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№392	чай сладкий	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	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
					27,195	23,952	49,343	524	4,73
итого					68,588	63,5399	213,114	1613,29	71,4