

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ №2
«Колокольчик»
Т.М. Курилова_____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «КОЛОКОЛЬЧИК» П.МЕДНОГОРСКИЙ»

Меню – раскладка на 10 дней

1-й день, понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша пшенная на молоке	200		7,998	10,035	27,497	226,14					
Масло сливочное		5	0,0018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Пшено		25	2,38	1,16	13,08	69	0,12	0,028	-	14,8	0,84
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Печенье	25	25	1,85 1,85	0,25 0,25	19,05 19,05	101,5 101,5	-	-	-	9,25	0,875
Кофейный напиток с молоком	200		3,188	3,402	21,405	124,36					
Кофейный напиток		2	0,248	0,042	1,5	7,36	-	-	-	-	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		150	2,94	3,36	4,935	60,9	0,36	0,465	6,0	1408,5	1,65
2 ЗАВТРАК											
Сок	200	200	- -	- -	12,6 12,6	50 50	-	-	-	54,0	0,6
ОБЕД											
Рассольник на м/б со сметаной	200		1,998	5,758	15,128	117,513					
Огурец		10	0,06	-	0,11	0,7	0,003	0,004	0,47	2,2	0,11
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		4	0,06	-	0,344	1,548	0,0008	0,0012	0,336	1,28	0,028
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Перловка		10	0,093	0,11	7,37	32,4	0,03	0,01	-	4,1	0,21
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	0,44	-
Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Вермишель отварная с мясом	220		3,538	5,545	22,587	160,84					
Вермишель		50	3,12	0,27	22,56	99,6	следы	0,012	-	10,2	0,45
Масло сливочное		5	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056

Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Капуста квашенная	44	44	0,308 0,308	-	1,408 1,408	7,04 7,04	-	-	6,16	15,84	0,088
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107,0 107,2	0,09	0,078	-	17,4	1,02
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Суп рыбный «Лосось»	200		6,618	5,578	14,022	132,961					
Сайра в собственном соку		40	4,56	1,64	-	34,0	-	-	-	-	-
Пшено		10	1,2	0,29	6,33	33,4	-	-	-	3,0	0,07
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	044	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Хлеб пшеничный	50	50	4,15 4,15	0,65 0,65	24,05 24,05	113,5 113,5	0,105	0,06	-	10,0	0,9
Чай с сахаром	200		-	-	14,97	56,1					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			57,3548	65,862	241,8016	1748,036	1,80594	2,4952	160,168	1401,59	59,6777

2–й день, вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая на молоке	200		7,418	9,31	28,902	225,94					
Масло сливочное		5	0,0018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Геркулес		25	1,8	0,435	9,495	50,1	-	-	-	4,5	0,105
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный с повидлом	20/15										
Хлеб пшеничный		20	1,15	0,27	9,29	45,4	0,042	0,024	-	4,0	0,36
Повидло яблочное		15	0,08	-	13,74	52,0	-	-	-	2,8	0,36
Какао на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Какао		1	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Кефир с сахаром	200		5,6	6,4	14,39	134,7					
Кефир		200	5,6	6,4	9,4	116	-	-	-	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
ОБЕД											
Борщ с курами и сметаной	200		5,084	6,968	7,146	115,538					
Куры первой категории	28		3,56	1,32	-	26,8	0,04	0,044	-	3,2	0,4
Капуста		28	0,392	-	1,204	6,272	0,014	0,0112	6,72	10,64	0,252
Картофель		28	0,392	-	3,864	16,268	0,0196	0,0112	2,1	2,24	0,252
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Свекла		15	0,21	-	0,27	5,76	0,003	0,006	1,2	3,3	0,165
Морковь		8	0,08	-	0,448	2,112	0,004	0,004	0,32	2,72	0,048
Томат – паста		3	0,108	-	0,354	1,89	0,0015	0,0009	0,78	-	-
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	0,44	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Рисовая запеканка	220		3,09	4,374	30,522	166,383					
Крупа рисовая		35	2,45	0,21	27,055	113,05	-	0,0105	-	10,15	0,455

Яйцо		4	5,08	4,6	0,28	62,8	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Масло сливочное		5	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Соус томатный	60										
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Лук		4,8	0,072	-	0,412	1,857	0,00096	0,00144	0,4032	1,536	0,0336
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Мука пшеничная		3	0,318	0,039	2,196	9,87	0,0054	0,0039	-	0,87	0,06
Томат-паста		5	0,18	-	0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107,0 107,0	0,09	0,078	-	17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	16,43	64,76					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Булочка	80		7,351	7,187	44,078	259,75					
Мука		50	5,3	0,65	36,6	164,5	0,09	0,065	-	14,3	1,0
Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2	469,5	50,011
Яйцо 1/8		4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,0056	0,0276		1,72	0,84
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Дрожжи		1	0,125	0,004	0,083	0,85	0,0045	0,0207	-	-	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200		-	-	14,97	56,1					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			65,87	60,106	281,118	1875,844	2,0827	2,4098	135,234	3003,38	114,612

3-й день, среда

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая на молоке	200		7,418	9,31	28,902	225,94					
Масло сливочное		5	0,0018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Геркулес		25	1,8	0,435	9,495	50,1	-	-	-	4,5	0,105
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный с сыром	20/15		5,04	9,03	28,95	211					
Хлеб пшеничный		20	4,98	0,78	28,86	136,2	0,126	0,072	-	12,0	1,08
Сыр		15	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,01	-	2,2	-
Кофейный напиток с молоком	200		3,188	3,402	21,405	124,36					
Кофейный напиток		2	0,248	0,042	1,5	7,36	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	2,94	3,36	4,935	60,9	0,36	0,465	6,0	1408,5	1,65
2 ЗАВТРАК											
Яблоко			135	0,405	-	13,77	55,89	0,0405	0,0405	8,37	21,6
ОБЕД											
Суп с клецками на м/б	200		2,3278	4,475	19,4196	124,06					
Картофель		126	1,764	-	17,388	73,206	0,0882	0,0504	9,45	10,08	1,134
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		16	0,16	-	0,896	4,224	0,008	0,008	0,64	5,44	0,096
Масло сливочное		3	0.018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Зелень		1,8	0.0558	-	0,1206	0, 6804	-	-	2,268	4,32	-
Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Мука		3	0,318	0,039	2,196	9,87	0,0054	0,0039	-	0,87	0,06
Яйцо		4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,0056	0,0276		1,72	0,84
Капуста тушеная	140		4,244	7,084	23,722	171,684					
Капуста		210	2,94	-	9,03	47,04	0,105	0,084	50,4	79,8	1,89
Масло растительное		7	-	6,993	-	62,93	-	-	-	-	-
Лук репка		10	0,15	-	0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	3,2	0,07

Морковь		16	0,16	-	0,896	4,224	0,008	0,008	0,64	5,44	0,096
Томат-паста		7	0,252	-	0,826	4,41	0,0035	0,0021	1,82	-	-
Мука		7	0,742	0,091	5,124	23,03	0,0126	0,0091	-	2,03	0,14
Сахар		7	-	-	6,986	26,18					
Котлета мясная	80		10,82	5,558	5,498	114,336					
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Хлеб пшеничный		10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,0021	0,0012	-	2,0	0,18
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107 107	0,09	0,078		17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Творожная запеканка с киселем	110		3,189	23,703	15,96	341,7					
Творог		95	0,133	17,1	1,235	214,7	-	0,475	-	133,0	-
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Яйцо 1/8		4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Манка		10	1,13	0,07	7,33	32,6	0,01	0,01	-	4,1	0,16
Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2,0	469,5	50,011
Хлеб пшеничный	40	40	3,32 3,32	0,52 0,52	19,24 19,24	90,8 90,8	-	-	-	8,0	0,72
Чай с сахаром	200		0,07	-	15,6	58,95					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,002	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			81,6	64,025	230,928	1780,858	1,9403	2,7019	139,588	1281,58	11,194

4-й день, четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша ячневая на молоке	200		7,998	10,035	27,497	226,14					
Масло сливочное		3	0,0018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Ячка		20	2,38	1,16	13,08	69	0,12	0,028	-	14,8	0,84
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Пряник	65		2,96	4,0	30,48	162,4					
Какао на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Какао		1	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Яблоко	135		0,405	-	13,77	55,89					
ОБЕД											
Суп с фрикадельками из говядины	200		1,998	5,758	15,128	117,513					
Мясо говядина		60	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		4	0,06	-	0,344	1,548	0,0008	0,0012	0,336	1,28	0,028
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	0,44	-
Тефтели рыбные	80		16,334	6,972	4,988	147,81					
Рыба свежемороженая		90	10,44	0,27	-	45,0	0,054	0,72	-	39,6	0,45
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Лук репка		10	0,15	-	0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	3,2	0,07
Хлеб пшеничный		8	0,664	0,104	3,848	18,16	0,0168	0,096	-	1,6	0,144
Яйцо		4	5,08	4,6	0,28	62,8	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Рис		10	1,4	0,12	15,46	64,6	-	0,006	-	5,8	0,26
Картофельное пюре	140		22,99	5,725	23,647	155,874					
Картофель		154	21,56	-	21,252	89,474	0,1078	0,0616	11,55	12,32	1,386

Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2,0	469,5	50,011
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107,0 107,0					
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет	120		6,625	8,79	2,664	115,85					
Яйцо		41	5,207	4,715	0,287	64,37	0,0574	0,2829	-	17,63	0,861
Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2,0	469,5	50,011
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Свекла тушеная	60		3,1	4,995	4,692	129,742					
Свекла		210	2,94	-	3,78	80,64	0,042	0,084	16,8	46,2	2,31
Масло растительное		5	-	4,995	-	44,95	-	-	-	-	-
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Хлеб пшеничный	50	50	4,15 4,15	0,65 0,65	24,05 24,05	113,5 113,5	0,105	0,06	-	10,0	0,9
Чай с сахаром	200				14,97	56,1					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			84,196	93,891	308,513	2331,227	2,0594	3,437	134,963	3286,64	116,801

5-й день, пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	200		7,878	9,015	29,077	222,34					
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Манка		20	2,26	0,14	14,66	65,2	0,02	0,02	-	8,2	0,32
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Хлеб пшеничный с маслом	20/5		5,04	9,03	28,95	211					
Хлеб пшеничный		20	4,98	0,78	28,86	136,2	0,126	0,072	-	12,0	1,08
Масло сливочное		5	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,01	-	2,2	-
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Кофейный напиток		2	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Ряженка с сахаром	200		5,6	6,4	14,39	134,7					
Ряженка		200	5,6	6,4	9,4	116	-	-	-	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
ОБЕД											
Суп фасолевый	200		5,17	5,318	9,074	111,883					
Куры		40	3,56	1,32	-	26,8	0,04	0,044	-	3,2	0,4
Фасоль консервированная		29	0,406	-	0,522	11,136	0,0058	0,0116	2,32	6,38	0,319
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		8	0,08	-	0,448	2,112	0,004	0,004	0,32	2,72	0,048
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Томат-паста		3	0,108	-	0,354	1,89	0,0015	0,0009	0,78	-	-
Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Гречка отварная	140		12,888	8,143	32,084	245,388					

Гречка		40	2,8	0,24	30,92	129,2	-	0,012	-	11,6	0,52
Гуляш	80										
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,028	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		8	0,08	-	0,448	2,112	0,004	0,004	0,32	2,72	0,048
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107,0 107,0	0,09	0,078		17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Вермишель отварная с маслом с сыром	140/25		3,538	5,545	22,587	160,84					
Вермишель		30	3,12	0,27	22,56	99,6	следы	0,012	-	10,2	0,45
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Сыр		25	0,4	2,8	-	38,8	-	-	3,2	-	-
Хлеб пшеничный	40	40	3,32 3,32	0,52 0,52	19,24 19,24	90,8 90,8	0,084	0,048	-	8,0	0,72
Чай с сахаром	200		0,07	-	15,6	58,95					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			74,375	54,396	227,182	1693,073	1,8546	2,3289	129,699	1655,1	109,719

6–й день, понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	200		8,0	10,934	32,993	257,24					
Крупа гречневая		15	1,05	0,09	11,595	48,45	-	0,0045	-	4,35	0,195
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Хлеб пшеничный с повидлом	20/15		5,04	9,03	28,95	211					
Хлеб пшеничный		60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,126	0,072	-	12,0	1,08
Какао на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Какао		1	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Сок тыквенный	200	200	-	-	14,97	56,1	-	-	-	54,0	0,6
ОБЕД											
Суп вермишелевый на м/б	200		2,228	2,61	17,033	96,799					
Вермишель		15	1,56	0,135	11,28	49,8	-	0,006	-	5,1	0,225
Морковь		16	0,16	-	0,896	4,224	0,008	0,008	0,64	5,44	0,096
Картофель		35	0,49	-	4,83	20,335	0,0245	0,014	2,625	2,8	0,315
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Плов с мясом	220		12,888	8,143	32,084	245,388					
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		8	0,08	-	0,448	2,112	0,004	0,004	0,32	2,72	0,048
Рис		40	2,8	0,24	30,92	129,2	-	0,012	-	11,6	0,52
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,028	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35 2,35	0,35 0,35	24,9 24,9	107,0 107,0	0,09	0,078		17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					

Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Суп рыбный «Лосось»	200		6,618	5,578	14,022	132,961					
Сайра в собственном соку		40	4,56	1,64	-	34,0	-	-	-	-	-
Пшено		10	1,2	0,29	6,33	33,4	-	-	-	3,0	0,07
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	044	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Хлеб пшеничный	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,105	0,06	-	10,0	0,9
			4,15	0,65	24,05	113,5					
Чай с сахаром	200		-	-	14,97	56,1					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			64,278	63,449	257,022	1809,861	1,5693	2,5238	152,589	2558,01	62,056

7–й день, вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная	200		8,12	8,135	26,97	199,25					
Крупа рисовая		25	3,15	0,65	17	82,25	0,125	0,06	-	13,75	0,45
Молоко		150	2,94	3,36	4,935	60,9	0,36	0,465	6,0	1408,5	1,65
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Хлеб пшеничный с маслом	20/5		7,452	11,487	28,95	243,49					
Хлеб пшеничный		60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,126	0,072	-	12,0	1,08
Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,01	-	2,2	-
Какао с молоком	200		3,188	3,402	21,405	124,36					
Какао		2	0,248	0,042	1,5	7,36	-	-	-	-	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		150	2,94	3,36	4,935	60,9	0,36	0,465	6,0	1408,5	1,65
2 ЗАВТРАК											
Кефир с сахаром	200		5,6	6,4	14,39	134,7					
Кефир		200	5,6	6,4	9,4	116	-	-	-	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
ОБЕД											
Суп крестьянский со сметаной курами	200		6,52	7,229	15,613	153,671					
Куры первой категории	40		3,56	1,32	-	26,8	0,04	0,044	-	3,2	0,4
Капуста		64	0,896	-	2,752	14,336	0,032	0,0256	15,36	24,32	0,576
Картофель		43	0,602	-	5,934	24,983	0,0301	0,0172	3,225	3,44	0,387
Лук		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Пшено		9	1,08	0,261	5,697	30,06	-	-	-	2,7	0,063
Масло сливочное		2	0,012	1,65	0,018	14,96	-	0,002	-	0,44	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-

Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Картофельная запеканка	220		22,99	5,725	23,647	155,874					
Картофель		154	21,56	-	21,252	89,474	0,1078	0,0616	11,55	12,32	1,386
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Яйцо		4	5,08	4,6	0,28	62,8	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Соус томатный	60										
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Лук		4,8	0,072	-	0,412	1,857	0,00096	0,00144	0,4032	1,536	0,0336
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Мука пшеничная		3	0,318	0,039	2,196	9,87	0,0054	0,0039	-	0,87	0,06
Томат-паста		5	0,18	-	0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09	0,078	-	17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пирожок печеный с повидлом	125		18,42	21,892	52,51	468,424					
Мука		60	6,35	0,78	43,92	197,4	0,108	0,78	-	17,4	1,2
Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,072	0,093	1,2	281,7	0,33
Сахар		4	-	-	3,992	14,96	-	-	-	-	-
Яйцо		8	10,16	9,2	0,56	125,6	0,112	0,552	-	34,4	1,68
Масло растительное		6	-	5,994	-	53,94	-	-	-	-	-
Масло сливочное		6	0,036	4,95	0,054	14,88	-	0,006	-	1,32	-
Повидло		56	0,784	-	2,408	12,544	0,028	0,0224	13,44	21,28	0,504
Дрожжи		2	0,25	0,008	0,166	1,7	0,009	0,0414	-	-	-
Чай с сахаром	200		-	-	14,97	56,1					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			95,079	77,869	307,852	2185,918	2,7192	2,9007	137,164	4691,89	73,846

8-й день, среда

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая на молоке	200		7,418	9,31	28,902	225,94					
Масло сливочное		5	0,0018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Геркулес		25	1,8	0,435	9,495	50,1	-	-	-	4,5	0,105
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-
Печенье	25	25	1,85	0,25	19,05	101,5	-	-	-	9,25	0,875
Какао на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Какао		2	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Яблоко			135	0,405	-	13,77	55,89	0,0405	0,0405	8,37	21,6
ОБЕД											
Суп гороховый на м/б	200		7,11	5,053	28,723	182,46					
Картофель		48	0,672	-	6,624	27,888	0,0336	0,0192	3,6	3,84	0,432
Горох		20	4,6	0,32	11,54	64,6	0,14	0,03	0,78	12,6	0,94
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Масло растительное		2	-	1,998	17,98	-	-	-	-	-	-
Ленивые голубцы с отварным мясом	220		11,432	5,567	24,619	189,682					

Говядина первой категории		81									
Масса отварной говядины		50	7,05	2,45	-	50,40	0,04	0,065	-	4,5	1,15
Капуста белокочанная		232									
Масса припу-ой капусты		213	2,982	-	9,159	47,712	0,1065	0,0852	51,12	80,94	0,1917
Крупа рисовая масса каши		20	1,4	0,12	15,46	64,6	-	0,006	-	5,8	0,26
Масло растительное		3	-	2,997	-	26,97	-	-	-	-	-
Томат-паста		5	0,18	-	0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	-	-
Лук репка		12	0,18	-	1,032	4,644	0,0024	0,0036	1,008	3,84	0,084
Масло сливочное		6	0,036	4,95	0,054	44,88	-	0,006	-	1,32	-
Сметана		5	0,105	1,0	0,15	10,2	0,0025	-	-	4,3	0,005
Хлеб ржаной	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0					
			2,35	0,35	24,9	107,0	0,09	0,078	-	17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники со сгущенным молоком	180		3,189	23,703	15,96	341,7					
Творог		95	0,133	17,1	1,235	214,7	-	0,475	-	133,0	-
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Яйцо 1/8		4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Сахар		10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-
Мука		30	1,13	0,07	7,33	32,6	0,01	0,01	-	4,1	0,16
Молоко		30	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2,0	469,5	50,011
Сгущенное молоко	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,01	0,07	0,2	63,2	0,18
Хлеб пшеничный	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,084	0,048	-	8,0	0,72
Чай с сахаром	200		0,07	-	15,6	58,95					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			72,001	71,494	255,505	1937,867	1,2528	1,81034	134,6512	1078,526	11,41075

9–й день, четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная пшеничная жидкая	200		8,018	9,455	27,077	223,94					
Пшеничная крупа		20	2,4	0,58	12,66	66,8	-	-	-	6,0	0,14
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Хлеб пшеничный сыром	20/15		7,452	11,487	28,95	243,49					
Хлеб пшеничный		60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,126	0,072	-	12,0	1,08
Масло сливочное		10	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,01	-	2,2	-
Сыр		9	2,412	2,457	-	32,49	0,0081	0,0423	-	62,91	-
Кофейный напиток с молоком	200		3,188	3,402	21,405	124,36					
Кофейный напиток		2	0,248	0,042	1,5	7,36	-	-	-	-	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		150	2,94	3,36	4,935	60,9	0,36	0,465	6,0	1408,5	1,65
2 ЗАВТРАК											
Яблоко	132	132	0,396	-	13,464	54,648	0,0396	0,0396	8,184	21,12	0,352
ОБЕД											
Суп рисовый на м/б	250		2,228	2,61	17,033	96,799					
Рис		15	1,56	0,135	11,28	49,8	-	0,006	-	5,1	0,225
Морковь		16	0,16	-	0,896	4,224	0,008	0,008	0,64	5,44	0,096
Картофель		35	0,49	-	4,83	20,335	0,0245	0,014	2,625	2,8	0,315
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Макароны отварные	140										
Макароны		30	3,12	0,27	22,56	99,6	следы	0,012	-	10,2	0,45
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Рыбная котлета	115		11,898	2,858	5,526	95,056					
Рыба мороженая		90	10,44	0,27	-	45,0	0,054	0,072	-	39,6	0,45
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный		10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,0021	0,0012	-	2,0	0,18

Лук		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Яйцо		4	0,508	0,46	0,28	6,28	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Соус томатный	60										
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Лук		4,8	0,072	-	0,412	1,857	0,00096	0,00144	0,4032	1,536	0,0336
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Мука пшеничная		3	0,318	0,039	2,196	9,87	0,0054	0,0039	-	0,87	0,06
Томат-паста		5	0,18	-	0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09	0,078	-	17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сложный гарнир	120		2,2418	4,995	12,3826	111,897					
Картофель		63	0,882	-	8,694	36,603	0,0441	0,0252	4,725	5,04	0,567
Морковь		24	0,24	-	1,344	6,336	0,012	0,012	0,96	8,16	0,144
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Капуста		210	2,94	-	9,03	47,04	0,105	0,084	50,4	79,8	1,89
Масло растительное		7	-	6,993	-	62,93	-	-	-	-	-
Томат-паста		7	0,252	-	0,826	4,41	0,0035	0,0021	1,82	-	-
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,056	0,276	-	17,2	0,84
Чай с сахаром	200		0,07	-	15,6	58,95					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,084	0,048	-	8,0	0,72
Итого за день			60,976	63,877	242,386	1785,953	1,47289	2,3602	121,821	2005,29	10,942

10–й день, пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Нетто	Б.	Ж.	У.	Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная	200		7,878	9,015	29,077	222,34					
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Ячка		20	2,26	0,14	14,66	65,2	0,02	0,02	-	8,2	0,32
Сахар		5	-	-	4,99	18,7	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
Печенье	25	25	1,85	0,25	19,05	101,5	-	-	-	9,25	0,875
Какао на молоке с сахаром	200		6,112	6,7	24,962	179,38					
Какао		1	0,512	0,3	0,592	7,28	-	-	-	-	-
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	0,48	0,62	8,0	240,0	0,2
2 ЗАВТРАК											
Ряженка	200	200	5,6	6,4	8	112	-	-	-	240,0	0,2
ОБЕД											
Свекольник на м/б	200		5,17	5,318	9,074	111,883					
Говядина		40	3,56	1,32	-	26,8	0,04	0,044	-	3,2	0,4
Свекла		29	0,406	-	0,522	11,136	0,0058	0,0116	2,32	6,38	0,319
Картофель		49	0,686	-	6,762	28,469	0,0343	0,0196	3,675	3,92	0,441
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Морковь		8	0,08	-	0,448	2,112	0,004	0,004	0,32	2,72	0,048
Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Томат-паста		3	0,108	-	0,354	1,89	0,0015	0,0009	0,78	-	-
Сметана		10	0,21	2	0,3	20,4	0,005	-	-	8,6	0,01
Гречка отварная	140		12,888	8,143	32,084	245,388					
Гречка		40	2,8	0,24	30,92	129,2	-	0,012	-	11,6	0,52
Котлета мясная	80		10,82	5,558	5,498	114,336					
Мясо говядина		70	9,87	3,43	-	70,56	0,056	0,091	-	6,3	1,61
Лук репка		8	0,12	-	0,688	3,096	0,0016	0,0024	0,672	2,56	0,056
Хлеб пшеничный		10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,0021	0,0012	-	2,0	0,18

Масло растительное		2	-	1,998	-	17,98	-	-	-	-	-
Соус томатный	60										
Морковь		4	0,04	-	0,224	1,056	0,002	0,002	0,16	1,36	0,024
Лук		4,8	0,072	-	0,412	1,857	0,00096	0,00144	0,4032	1,536	0,0336
Масло сливочное		5	0,03	4,125	0,045	37,4	-	0,005	-	1,1	-
Мука пшеничная		3	0,318	0,039	2,196	9,87	0,0054	0,0039	-	0,87	0,06
Томат-паста		5	0,18	-	0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09	0,078	-	17,4	1,02
Компот из сухофруктов	200		0,16	-	21,42	83,46					
Сухофрукты		10	0,16	-	6,45	27,36	0,0025	0,0035	75,49	5,0	0,66
Сахар		8	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет	120		6,625	8,79	2,664	115,85					
Яйцо		41	5,207	4,715	0,287	64,37	0,0574	0,2829	-	17,63	0,861
Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,12	0,155	2,0	469,5	50,011
Масло сливочное		3	0,018	2,475	0,027	22,44	-	0,003	-	0,66	-
Кабачковая икра	60	60	0,4	2,8	-	38,8	-	-	3,2	-	-
Хлеб пшеничный	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,105	0,06	-	10,0	0,9
			4,15	0,65	24,05	113,5					
Чай с сахаром	200		0,07	-	15,6	58,95					
Чай		0,2	-	-	-	-	0,00014	0,002	0,02	0,99	-
Сахар		15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	-
Итого за день			58,3958	55,152	270,8876	1774,278	1,91374	2,5221	143,652	1263,63	63,694

дни	Б	Ж	У	Ккал	дни	витамины			Минеральные вещества	
						В1	В2	С	Са	Fe
1	57,3548	65,862	241,8016	1748,036	1	1,80594	2,4952	160,168	1401,59	59,6777
2	65,87	60,106	281,118	1875,844	2	2,0827	2,4098	135,234	3008,38	114,612
3	81,6	64,025	230,928	1780,858	3	1,9403	2,7019	139,588	1281,58	11,194
4	84,196	93,891	308,513	2331,227	4	2,0594	3,437	134,963	3286,64	116,801
5	74,375	54,396	227,182	1693,073	5	1,8546	2,3289	129,699	1655,1	109,719
6	64,278	63,449	257,022	1809,861	6	1,5693	2,5238	152,589	2558,01	62,056
7	95,079	77,869	307,852	2185,918	7	2,7192	2,9007	137,164	4691,89	73,846
8	72,001	71,494	255,505	1937,867	8	1,2528	1,81034	134,6512	1078,526	11,41075
9	60,976	63,877	242,386	1785,953	9	1,47289	2,3602	121,821	2005,29	10,942
10	58,3958	55,152	270,8876	1774,278	10	1,91374	2,5221	143,652	1263,63	63,694
В среднем в день	71,41256	67,0121	262,31952	1893,2419	В среднем в день	1,770777	2,551274	139,09692	2230,5714	63,332845

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575721

Владелец Курилова Татьяна Михайловна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024