

МЕНЮ_РАСКЛАДКА на 3-4 кв 2024 г САД 10,5-ч. режим работы

| № по сб. рецептур | Наименование блюдо и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | | | | Вита С | Цена, руб. |
|-------------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 209сб2005 | Яйцо вареное | 1шт | 1 шт | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 | 12.2 |
| 50 сб1982 | Икра кабачковая (консерв) | 60 | 63.6 | 60 | 0.9 | 2.74 | 3.7 | 43.02 | 1.77 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14 сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 459сб2021 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 /7 | | | 0.3 | 0.1 | 9.5 | 40 | 1 | 2.65 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак | | | | 9.07 | 12.02 | 29.45 | 263.52 | 2.77 | 31.46 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 359сб2002 | Сок фруктовый в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 1 | 0 | 21.2 | 88 | 2 | 21.6 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 1 | 0 | 21.2 | 88 | 2 | 21.6 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 59 сб 2012 | Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной | 200 | | | 2.19 | 4.76 | 10.94 | 95.4 | 14.22 | 7.96 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 50 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 50 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 12.6 | 10 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 13.3 | 10 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3 | 2.6 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 33.6 | 25 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 35.7 | 25 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 38.5 | 25 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 41.7 | 25 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 2.6 | 2.6 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.4 | 1.4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| | сметана | | 4 | 4 | | | | | | |
| 341сб2021 | Котлета "Пермская" | 80 | | | 12.8 | 12.4 | 9.6 | 202.4 | 0 | 48.96 |
| | говядина без кости | | 61.7 | 59.2 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 10.4 | 10.4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1/5 шт. | 8 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7.1 | 6 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1.6 | 1.6 | | | | | | |
| | чеснок | | 0.96 | 0.8 | | | | | | |
| | соль | | 0.3 | 0.3 | | | | | | |
| 312сб2005 | Пюре картофельное | 150 | | | 3 | 5.1 | 18.5 | 132.6 | 5.6 | 12.52 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 170.7 | 128 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 183 | 128 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 197 | 128 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 213.3 | 128 | | | | | | |
| | молоко | | 24 | 24 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5.2 | 5.2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.9 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед | | | | 23.43 | 23.15 | 82.33 | 633.2 | 20 | 76.05 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| | Печенье сдобное | 40 | 40 | 40 | 0.39 | 0.28 | 32.3 | 234.6 | 0 | 6.88 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|--------|------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | Итого подник | | | | 6.15 | 6.28 | 42.98 | 328.2 | 2.76 | 20.79 |
| | ИТОГО за день: | | | | 39.65 | 41.45 | 175.96 | 1312.92 | 27.53 | 149.9 |
| 2 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 174сб2005 г | Каша вязкая молочная рисовая | 200/5 | | | 6 | 6.7 | 50.9 | 333 | 0 | 15.82 |
| | крупа рисовая | | 44 | 44 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | вода | | 65 | 65 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 15 сб2005 | Сыр российский | 15 | 16 | 15 | 3.9 | 4 | 0 | 52.9 | 0.08 | 11.68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в\с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 13.45 | 15.4 | 77.05 | 546 | 0.08 | 34.61 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 103сб2005 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | | | 2.1 | 4.4 | 19.36 | 132 | 0 | 5.25 |
| | лапша домашняя: | | 8 | 8 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | яйцо | | 1/20шт | 2 | | | | | | |
| | вода | | 1.4 | 1.4 | | | | | | |
| | соль | | 0.2 | 0.2 | | | | | | |
| | масса вареной лапши | | | 20 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| 294сб2005 | Биточки из птицы | 80 | | | 13.6 | 14.88 | 15.36 | 254.4 | 0 | 26.1 |
| | куры потрошенные | | 99.2 | 59.2 | | | | | | |
| | хлеб | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 20.8 | 20.8 | | | | | | |
| | внутренний жир | | 3.2 | 3.2 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| 137сб2012 | Рагу из овощей | 150 | | | 2.29 | 11 | 14.44 | 166 | 8.67 | 10.71 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 70.7 | 53 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 75.7 | 53 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 81.5 | 53 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 88.3 | 53 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 32.5 | 26 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 34.7 | 26 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 24.7 | 20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Соус томатный №348 : | | | 45 | | | | | | |
| | вода | | 45 | 45 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2 | 2 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 3.4 | 2.7 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 3.6 | 2.7 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1.5 | 0.9 | | | | | | |
| | томат поре | | 6.75 | 6.75 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| | сахар | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | соль | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 476с62021 | Кисель из яблок свежих | 180 | | | 0.18 | 0.18 | 21.42 | 88.2 | 0.72 | 4.99 |
| | яблоки | | 30.6 | 27 | | | | | | |
| | сахар | | 13.5 | 13.5 | | | | | | |
| | крахмал картофельный | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 178 | 178 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 22.66 | 31.22 | 94.72 | 764.2 | 9.39 | 49.89 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 460с62021 | Чай с молоком | 200 | | | 1.4 | 1.6 | 10.7 | 91 | 0 | 5.08 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| | молоко | | 50 | 50 | | | | | | |
| 424с62005 | Булочка домашняя | 50 | | | 3.75 | 6.6 | 30.4 | 196 | 0 | 4.65 |
| | мука пшеничная | | 32 | 32 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | сахар | | 5.5 | 5.5 | | | | | | |
| | сахар для отделки | | 1.6 | 1.6 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 0.85 | 0.85 | | | | | | |
| | соль | | 0.3 | 0.3 | | | | | | |
| | маргарин | | 7.4 | 7.4 | | | | | | |
| | яйца, шт | | 1/42 шт | 0.95 | | | | | | |
| | вода | | 14.2 | 14.2 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 5.15 | 8.2 | 41.1 | 287 | 0 | 9.73 |
| | ИТОГО за день: | | | | 41.49 | 54.82 | 220.75 | 1627.62 | 15.1 | 101.13 |
| 3 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 223с62005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/10 | | | 24.048 | 10.08 | 39.6 | 348 | 0 | 57.75 |
| | творог | | 112.8 | 110.4 | | | | | | |
| | крупа манная | | 7.2 | 7.2 | | | | | | |
| | или мука пшеничная | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | сахар | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8 шт | 4.8 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | сметана | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 10 | 10 | | | | | | |
| 462с62021 | Какао с молоком | 180 | | | 2.97 | 2.61 | 12.42 | 84.6 | 0.63 | 8.51 |
| | какао | | 2.2 | 2.2 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| | вода | | 94.5 | 94.5 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14с62005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Итого завтрак: | | | | 29.79 | 17.27 | 67.97 | 550.1 | 0.63 | 71.87 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 359с62002 | Напиток овощной в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 84с62005 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/5 | | | 2.88 | 4.08 | 16.16 | 113.2 | 9.6 | 8.67 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 40 | 32 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 42.7 | 32 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 26.7 | 20 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 28.6 | 20 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 30.8 | 20 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 33.3 | 20 | | | | | | |
| | фасоль | | 8 | 8 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | петрушка(корень) | | 2.6 | 2.4 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат-пюре | | 6 | 6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|--------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | чеснок | | 0.8 | 0.6 | | | | | | |
| | сахар | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.1 | 0.1 | | | | | | |
| | вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| 268сб2005 | Котлеты из говядины | 80 | | | 15.82 | 17.77 | 18.08 | 265.43 | 0 | 46.82 |
| | говядина без кости | | 62 | 59.2 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 19.2 | 19.2 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса п/ф | | | 99.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| 203сб2005 | Макаронные изделия с маслом | 130 | | | 3.8 | 4.6 | 31.7 | 195 | 0 | 7.26 |
| | макаронные изделия | | 45.5 | 45.5 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.89 |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок | 180 | | | 0.18 | 0 | 32.22 | 122.4 | 4.86 | 5.37 |
| | яблоки свежие | | 40.8 | 36 | | | | | | |
| | сахар | | 21.6 | 21.6 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 155 | 155 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 27.58 | 27.25 | 123.36 | 823.23 | 14.46 | 71.01 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Булочка"Умница"йод | 50 | 50 | 50 | 1.75 | 2.8 | 14.7 | 91 | 0 | 8.15 |
| | Итого полдник | | | | 1.93 | 2.8 | 41.7 | 213.4 | 9 | 13.13 |
| | ИТОГО за день: | | | | 59.90 | 47.32 | 264.03 | 1668.73 | 36.09 | 170.44 |
| 4 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 181сб2005 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | | | 9.1 | 11.3 | 43.4 | 410 | 0 | 13.28 |
| | крупа манная | | 31 | 31 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | вода | | 75 | 75 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 459сб2021 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 /7 | | | 0.3 | 0.1 | 9.5 | 40 | 1 | 2.65 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 12.75 | 16 | 69.75 | 572.1 | 1 | 21.62 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 102сб2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | | | 6.4 | 4.4 | 18.56 | 137 | 0.8 | 4.9 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 57.1 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 61.5 | 40 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 66.7 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | горох | | 16.2 | 16 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | петрушка | | 2.6 | 2.4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | бульон или вода | | 140 | 140 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 239сб2005 | Тефтели рыбные с соусом | 80/50 | | | 11.4 | 9.4 | 14.6 | 184 | 0.7 | 30.94 |
| | рыба потрошен. обезгл. | | 72 | 53 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 16 | 16 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 14.4 | 12 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | масса п\ф | | | 95 | | | | | | |
| | масло растительное | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса тушеных тефтелей | | | 80 | | | | | | |
| | соус № 331: | | | 50 | | | | | | |
| | сметана | | 12.5 | 12.5 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | вода | | 37.5 | 37.5 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 305сб2005 | Рис припущенный | 150 | | | 3.64 | 4.3 | 32 | 200 | 0 | 8.93 |
| | крупа рисовая | | 52.5 | 52.5 | | | | | | |
| | вода | | 110.5 | 110.5 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.89 |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 26.52 | 18.9 | 117.36 | 770.6 | 10.5 | 52.64 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| 581сб2021 | Пряники в ассортименте | 40 | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 24 | 146.4 | 0 | 7.52 |
| | Итого полдник | | | | 8.12 | 7.88 | 34.68 | 240 | 2.76 | 21.43 |
| | ИТОГО за день: | | | | 47.62 | 42.78 | 229.67 | 1613.12 | 19.89 | 102.59 |
| День | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 219сб2005 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100/10 | | | 15.26 | 9.8 | 23.2 | 179 | 4.8 | 48.42 |
| | творог | | 102 | 100 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 14 | 14 | | | | | | |
| | яйца | | 1\10шт | 4 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в\с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 18.23 | 14.48 | 48.45 | 334.5 | 4.8 | 55.45 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 82сб2012 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | | | 2.15 | 2.26 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | 4.92 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | вермишель | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 82сб 2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | | | 1.36 | 3.92 | 11.68 | 88 | 0 | 7.51 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 40 | 32 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 42.7 | 32 | | | | | | |
| | капуста белокочанная | | 20 | 16 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 21.3 | 16 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 22.9 | 16 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 24.6 | 16 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 26.7 | 16 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат | | 6 | 6 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 160 | 160 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| 237сб2005 | Зразы рыбные рубленые с яйцом | 80 | | | 12.2 | 14.93 | 8.8 | 204 | 2.43 | 25.28 |
| | рыба потрошен. обезгл. | | 60 | 44 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 12 | 12 | | | | | | |
| | вода | | 17.3 | 17.3 | | | | | | |
| | масса рыбная котлетная | | | 70.7 | | | | | | |
| | Фарш: | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 17.3 | 14.7 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2.7 | 2.7 | | | | | | |
| | крупа рисовая | | 2.7 | 2.7 | | | | | | |
| | яйца | | 1/6 шт. | 6.7 | | | | | | |
| | Масса фарша: | | | 21.3 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4 | 4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| 312сб2005 | Пюре картофельное | 150 | | | 3 | 5.1 | 18.5 | 132.6 | 5.6 | 12.52 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 170.7 | 128 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 183 | 128 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 197 | 128 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 213.3 | 128 | | | | | | |
| | молоко | | 24 | 24 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5.2 | 5.2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 21.59 | 24.8 | 81.21 | 623.8 | 8.21 | 51.87 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| 421сб2005 | Сдоба обыкновенная | 50 | 50 | 50 | 4 | 2.6 | 24 | 148 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 35.5 | 35.5 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.48 | 1.48 | | | | | | |
| | сахар | | 3.7 | 3.7 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.1 | 1.1 | | | | | | |
| | масло слив для разделки теста | | 1.48 | 1.48 | | | | | | |
| | яйца, шт | | 1/30 шт | 1.3 | | | | | | |
| | соль | | 0.55 | 0.55 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| | дрожжи прессованные | | 0.56 | 0.56 | | | | | | |
| | вода для замеса теста | | 15.6 | 15.6 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 9.76 | 8.6 | 34.68 | 241.6 | 2.76 | 13.91 |
| | ИТОГО за день: | | | | 40.63 | 45.04 | 173.56 | 1237.32 | 19.06 | 106.13 |
| 8 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 218сб2005 | Вареники ленивые отварные с маслом | 120/5 | | | 16.7 | 8.4 | 17.4 | 193.2 | 0.2 | 48.2 |
| | творог | | 100.4 | 98.4 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 14 | 14 | | | | | | |
| | сахар | | 7.2 | 7.2 | | | | | | |
| | яйцо | | 1/5 шт | 7.2 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масса п/ф | | | 114 | | | | | | |
| | масса вареных вареников | | | 120 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в/с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 20.25 | 13.1 | 43.55 | 353.3 | 0.2 | 55.31 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 359сб2002 | Напиток овощной в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 83сб2012 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/28 | | | 9.5 | 6.6 | 23.28 | 108 | 0 | 30.12 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 106.7 | 80 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 114.3 | 80 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 123 | 80 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 133.3 | 80 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| | Фрикадельки мясные: | | | 25 | | | | | | |
| | говядина | | 33 | 31.9 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3.3 | 2.8 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 2.8 | 2.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/18 шт | 2.2 | | | | | | |
| | соль | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| 291сб2005 | Плов из птицы | 80/160 | | | 21.9 | 24.35 | 45.85 | 459 | 0.06 | 41.05 |
| | цыпленок-бройлер | | 132 | 108.8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 11.2 | 11.2 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 16 | 12.8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 17 | 12.8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12.8 | 11.2 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 8 | 8 | | | | | | |
| | крупа рисовая | | 56 | 56 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 21 | 106 | 0 | 2.41 |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок | 180 | | | 0.18 | 0 | 32.22 | 122.4 | 4.86 | 5.37 |
| | яблоки свежие | | 40.8 | 36 | | | | | | |
| | сахар | | 21.6 | 21.6 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 155 | 155 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----|---------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | Итого обед: | | | | 35.68 | 31.65 | 122.35 | 795.4 | 4.92 | 78.95 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Кефир | 180 | 186 | 180 | 5 | 5.8 | 7.4 | 101.7 | 1.26 | 18.04 |
| 406сб2005 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | | | 3.53 | 4.8 | 48.67 | 81.3 | 0 | 6.63 |
| | тесто дрожжевое № 405: | | | 38.7 | | | | | | |
| | мука | | 24.5 | 24.5 | | | | | | |
| | сахар | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | маргарин | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | соль | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 0.74 | 0.74 | | | | | | |
| | вода | | 11.6 | 11.6 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | повидло | | 16.8 | 16.7 | | | | | | |
| | масло раст. для смазки | | 0.17 | 0.17 | | | | | | |
| | яйца для смазки поверхности | | 1/40 шт | 1 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 8.53 | 10.6 | 56.07 | 183 | 1.26 | 24.67 |
| | ИТОГО за день: | | | | 65.06 | 55.35 | 252.97 | 1413.7 | 18.38 | 173.36 |

9 день

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 183 сб 2005 г | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом | 200/5 | | | 8.6 | 11.4 | 47.1 | 325 | 0 | 14.52 |
| | крупа пшеничная | | 50 | 50 | | | | | | |
| | вода | | 60 | 60 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | масса каши | | | 200 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 15 сб2005 | Сыр российский | 15 | 16 | 15 | 3.9 | 4 | 0 | 52.9 | 0.08 | 11.68 |
| 465сб2021 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2.52 | 2.5 | 13.6 | 79.2 | 0.63 | 8.21 |
| | кофейный напиток | | 2.2 | 2.2 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| | вода | | 99 | 99 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 17.74 | 18.38 | 76.6 | 537.1 | 0.71 | 36.26 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Бананы свежие | 75 | 75 | 75 | 0.26 | 0 | 10.6 | 54.2 | 5.3 | 10.65 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.26 | 0 | 10.6 | 54.2 | 5.3 | 10.65 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 108,109 сб 2005 | Суп картофельный с клецками | 200 | | | 3 | 3.28 | 13.52 | 95.76 | 4.6 | 6.76 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 57.1 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 61.5 | 40 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 66.7 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | петрушка(корень) или морковь | | 2.6 | 2 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | клецки: | 52 | | 52 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 16 | 16 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8шт. | 5 | | | | | | |
| | вода | | 25 | 25 | | | | | | |
| | соль | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 150 | 150 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 268сб2005 | Котлеты из говядины | 80 | | | 15.82 | 17.77 | 18.08 | 265.43 | 0 | 46.82 |
| | говядина без кости | | 62 | 59.2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------|---------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 19.2 | 19.2 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса п\ф | | | 99.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| 336сб2012 | Капуста тушеная | 150 | | | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120 | 24.99 | 12.20 |
| | капуста белокочанная | | 215 | 172 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5.25 | 5.25 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 3.7 | 3 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 4 | 3 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7.2 | 6 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 9 | 9 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | сахар | | 4.5 | 4.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 26.62 | 27.37 | 97.12 | 727.19 | 38.59 | 73.6 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Ряженка | 180 | 185 | 180 | 5 | 5.8 | 6.8 | 99 | 0.6 | 20.44 |
| 456сб2012 | Коржики молочные | 50 | | | 3.26 | 5.62 | 27 | 187.33 | 0.03 | 5.07 |
| | мука пшеничная | | 27 | 27 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | сахар-песок | | 14 | 14 | | | | | | |
| | маргарин | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | яйца | | 1\30шт | 1.5 | | | | | | |
| | яйца для смазки | | 1\40 шт | 1 | | | | | | |
| | молоко | | 5.5 | 5.5 | | | | | | |
| | сода | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| | ванилин | | 0.01 | 0.01 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 56.1 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 8.26 | 11.42 | 33.8 | 286.33 | 0.63 | 25.51 |
| | ИТОГО за день: | | | | 52.88 | 57.17 | 218.12 | 1604.82 | 45.23 | 146.02 |
| 10 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 448,449сб 2012 | Оладьи с повидлом | 120/10 | | | 9.06 | 8.1 | 65 | 350 | 0.5 | 8.83 |
| | мука пшеничная | | 67.8 | 67.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8 шт. | 5 | | | | | | |
| | вода | | 67.8 | 67.8 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 2 | 2 | | | | | | |
| | сахар | | 2.4 | 2.4 | | | | | | |
| | соль | | 1.3 | 1.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | джем или повидло, или варенье | | 10 | 10 | | | | | | |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 377сб2005 | Чай с лимоном | 200/7 | | | 0.13 | 0.02 | 11.3 | 45.6 | 3.14 | 2.63 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 12.54 | 12.72 | 93.15 | 517.7 | 3.64 | 17.15 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 101сб2005 | Суп картофельный с крупой | 200 | | | 1.76 | 2.26 | 16.46 | 93.2 | 6.6 | 4.55 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | пшено | | 4 | 4 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 234сб2005 | Котлеты рыбные | 80 | | | 11.84 | 15.04 | 9.28 | 219.2 | 0 | 26.74 |
| | рыба потрош.обезглавленная | | 72 | 52.8 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | вода | | 21 | 21 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 8 | 8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 92.8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 8 | 8 | | | | | | |
| 312сб2005 | Пюре картофельное | 150 | | | 3 | 5.1 | 18.5 | 132.6 | 5.6 | 12.52 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 170.7 | 128 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 183 | 128 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 197 | 128 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 213.3 | 128 | | | | | | |
| | молоко | | 24 | 24 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5.2 | 5.2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 21 | 106 | 0 | 2.41 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 21.24 | 23.19 | 83.33 | 626.6 | 12.38 | 49.94 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Кефир | 180 | 186 | 180 | 5 | 5.8 | 7.4 | 101.7 | 1.26 | 18.04 |
| 581сб2021 | Пряники в ассортименте | 40 | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 24 | 146.4 | 0 | 7.52 |
| | Итого полдник | | | | 7.36 | 7.68 | 31.4 | 248.1 | 1.26 | 25.56 |
| | ИТОГО за день: | | | | 41.37 | 43.59 | 215.76 | 1422.82 | 22.91 | 99.55 |
| | Итого за 10 дней : | | | | 47.9 | 48.5 | 215.6 | 1479.1 | 24.8 | 136 |

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова

МЕНЮ_РАСКЛАДКА на 3-4 кв 2024 г САД 10,5-ч. режим работы

| № по сб. рецептур | Наименование блюдо и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | | | | Вита С | Цена, руб. |
|-------------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 209сб2005 | Яйцо вареное | 1шт | 1 шт | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 | 12.2 |
| 50 сб1982 | Икра кабачковая (консерв) | 60 | 63.6 | 60 | 0.9 | 2.74 | 3.7 | 43.02 | 1.77 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14 сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 459сб2021 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 /7 | | | 0.3 | 0.1 | 9.5 | 40 | 1 | 2.65 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак | | | | 9.07 | 12.02 | 29.45 | 263.52 | 2.77 | 31.46 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 359сб2002 | Сок фруктовый в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 1 | 0 | 21.2 | 88 | 2 | 21.6 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 1 | 0 | 21.2 | 88 | 2 | 21.6 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 59 сб 2012 | Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной | 200 | | | 2.19 | 4.76 | 10.94 | 95.4 | 14.22 | 7.96 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 50 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 50 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 12.6 | 10 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 13.3 | 10 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3 | 2.6 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 33.6 | 25 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 35.7 | 25 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 38.5 | 25 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 41.7 | 25 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 2.6 | 2.6 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.4 | 1.4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| | сметана | | 4 | 4 | | | | | | |
| 341сб2021 | Котлета "Пермская" | 80 | | | 12.8 | 12.4 | 9.6 | 202.4 | 0 | 48.96 |
| | говядина без кости | | 61.7 | 59.2 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 10.4 | 10.4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1/5 шт. | 8 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7.1 | 6 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1.6 | 1.6 | | | | | | |
| | чеснок | | 0.96 | 0.8 | | | | | | |
| | соль | | 0.3 | 0.3 | | | | | | |
| 125сб2005 | Картофель отварной с маслом | 150/5 | | | 2.85 | 6.6 | 22.2 | 159 | 5.6 | 11.70 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 207 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 220 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 237.7 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 257.5 | 154.5 | | | | | | |
| | масса вареного картофеля | | | 150 | | | | | | |
| | соль | | 0.9 | 0.9 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.9 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед | | | | 23.28 | 24.65 | 86.03 | 659.6 | 20 | 75.23 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| | Печенье сдобное | 40 | 40 | 40 | 0.39 | 0.28 | 32.3 | 234.6 | 0 | 6.88 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|--------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| | Итого полдник | | | | 6.15 | 6.28 | 42.98 | 328.2 | 2.76 | 20.79 |
| | ИТОГО за день: | | | | 39.5 | 42.95 | 179.66 | 1339.32 | 27.53 | 149.08 |
| 2 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 174сб2005 г | Каша вязкая молочная рисовая | 200/5 | | | 6 | 6.7 | 50.9 | 333 | 0 | 15.82 |
| | крупа рисовая | | 44 | 44 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | вода | | 65 | 65 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 15 сб2005 | Сыр российский | 15 | 16 | 15 | 3.9 | 4 | 0 | 52.9 | 0.08 | 11.68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в\с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 13.45 | 15.4 | 77.05 | 546 | 0.08 | 34.61 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 103сб2005 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | | | 2.1 | 4.4 | 19.36 | 132 | 0 | 5.25 |
| | лапша домашняя: | | 8 | 8 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | яйцо | | 1/20шт | 2 | | | | | | |
| | вода | | 1.4 | 1.4 | | | | | | |
| | соль | | 0.2 | 0.2 | | | | | | |
| | масса вареной лапши | | | 20 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| 294сб2005 | Биточки из птицы | 80 | | | 13.6 | 14.88 | 15.36 | 254.4 | 0 | 26.1 |
| | куры потрошенные | | 99.2 | 59.2 | | | | | | |
| | хлеб | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 20.8 | 20.8 | | | | | | |
| | внутренний жир | | 3.2 | 3.2 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| 137сб2012 | Рагу из овощей | 150 | | | 2.29 | 11 | 14.44 | 166 | 8.67 | 10.71 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 70.7 | 53 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 75.7 | 53 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 81.5 | 53 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 88.3 | 53 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 32.5 | 26 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 34.7 | 26 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 24.7 | 20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Соус томатный №348 : | | | 45 | | | | | | |
| | вода | | 45 | 45 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2 | 2 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 3.4 | 2.7 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 3.6 | 2.7 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1.5 | 0.9 | | | | | | |
| | томат поре | | 6.75 | 6.75 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| | сахар | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | соль | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 476с62021 | Кисель из яблок свежих | 180 | | | 0.18 | 0.18 | 21.42 | 88.2 | 0.72 | 4.99 |
| | яблоки | | 30.6 | 27 | | | | | | |
| | сахар | | 13.5 | 13.5 | | | | | | |
| | крахмал картофельный | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 178 | 178 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 22.66 | 31.22 | 94.72 | 764.2 | 9.39 | 49.89 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 460с62021 | Чай с молоком | 200 | | | 1.4 | 1.6 | 10.7 | 91 | 0 | 5.08 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| | молоко | | 50 | 50 | | | | | | |
| 424с62005 | Булочка домашняя | 50 | | | 3.75 | 6.6 | 30.4 | 196 | 0 | 4.65 |
| | мука пшеничная | | 32 | 32 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | сахар | | 5.5 | 5.5 | | | | | | |
| | сахар для отделки | | 1.6 | 1.6 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 0.85 | 0.85 | | | | | | |
| | соль | | 0.3 | 0.3 | | | | | | |
| | маргарин | | 7.4 | 7.4 | | | | | | |
| | яйца, шт | | 1/42 шт | 0.95 | | | | | | |
| | вода | | 14.2 | 14.2 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 5.15 | 8.2 | 41.1 | 287 | 0 | 9.73 |
| | ИТОГО за день: | | | | 41.49 | 54.82 | 220.75 | 1627.62 | 15.1 | 101.13 |
| 3 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 223с62005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/10 | | | 24.048 | 10.08 | 39.6 | 348 | 0 | 57.75 |
| | творог | | 112.8 | 110.4 | | | | | | |
| | крупа манная | | 7.2 | 7.2 | | | | | | |
| | или мука пшеничная | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | сахар | | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8 шт | 4.8 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | сметана | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 10 | 10 | | | | | | |
| 462с62021 | Какао с молоком | 180 | | | 2.97 | 2.61 | 12.42 | 84.6 | 0.63 | 8.51 |
| | какао | | 2.2 | 2.2 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| | вода | | 94.5 | 94.5 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14с62005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Итого завтрак: | | | | 29.79 | 17.27 | 67.97 | 550.1 | 0.63 | 71.87 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 359с62002 | Напиток овощной в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 84с62005 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/5 | | | 2.88 | 4.08 | 16.16 | 113.2 | 9.6 | 8.67 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 40 | 32 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 42.7 | 32 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 26.7 | 20 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 28.6 | 20 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 30.8 | 20 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 33.3 | 20 | | | | | | |
| | фасоль | | 8 | 8 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | петрушка(корень) | | 2.6 | 2.4 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат-пюре | | 6 | 6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|--------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | чеснок | | 0.8 | 0.6 | | | | | | |
| | сахар | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.1 | 0.1 | | | | | | |
| | вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| 268сб2005 | Котлеты из говядины | 80 | | | 15.82 | 17.77 | 18.08 | 265.43 | 0 | 46.82 |
| | говядина без кости | | 62 | 59.2 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 19.2 | 19.2 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса п/ф | | | 99.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| 203сб2005 | Макаронные изделия с маслом | 130 | | | 3.8 | 4.6 | 31.7 | 195 | 0 | 7.26 |
| | макаронные изделия | | 45.5 | 45.5 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.89 |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок | 180 | | | 0.18 | 0 | 32.22 | 122.4 | 4.86 | 5.37 |
| | яблоки свежие | | 40.8 | 36 | | | | | | |
| | сахар | | 21.6 | 21.6 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 155 | 155 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 27.58 | 27.25 | 123.36 | 823.23 | 14.46 | 71.01 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Булочка"Умница"йод | 50 | 50 | 50 | 1.75 | 2.8 | 14.7 | 91 | 0 | 8.15 |
| | Итого полдник | | | | 1.93 | 2.8 | 41.7 | 213.4 | 9 | 13.13 |
| | ИТОГО за день: | | | | 59.90 | 47.32 | 264.03 | 1668.73 | 36.09 | 170.44 |
| | 4 день | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 181сб2005 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | | | 9.1 | 11.3 | 43.4 | 410 | 0 | 13.28 |
| | крупа манная | | 31 | 31 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | вода | | 75 | 75 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 459сб2021 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 /7 | | | 0.3 | 0.1 | 9.5 | 40 | 1 | 2.65 |
| | чай | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 12.75 | 16 | 69.75 | 572.1 | 1 | 21.62 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 102сб2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | | | 6.4 | 4.4 | 18.56 | 137 | 0.8 | 4.9 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 57.1 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 61.5 | 40 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 66.7 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | горох | | 16.2 | 16 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | петрушка | | 2.6 | 2.4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | бульон или вода | | 140 | 140 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 239сб2005 | Тефтели рыбные с соусом | 80/50 | | | 11.4 | 9.4 | 14.6 | 184 | 0.7 | 30.94 |
| | рыба потрошен. обезгл. | | 72 | 53 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 16 | 16 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 14.4 | 12 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | масса п\ф | | | 95 | | | | | | |
| | масло растительное | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса тушеных тефтелей | | | 80 | | | | | | |
| | соус № 331: | | | 50 | | | | | | |
| | сметана | | 12.5 | 12.5 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | вода | | 37.5 | 37.5 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 305сб2005 | Рис припущенный | 150 | | | 3.64 | 4.3 | 32 | 200 | 0 | 8.93 |
| | крупа рисовая | | 52.5 | 52.5 | | | | | | |
| | вода | | 110.5 | 110.5 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 25.2 | 127.2 | 0 | 2.89 |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 26.52 | 18.9 | 117.36 | 770.6 | 10.5 | 52.64 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| 581сб2021 | Пряники в ассортименте | 40 | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 24 | 146.4 | 0 | 7.52 |
| | Итого полдник | | | | 8.12 | 7.88 | 34.68 | 240 | 2.76 | 21.43 |
| | ИТОГО за день: | | | | 47.62 | 42.78 | 229.67 | 1613.12 | 19.89 | 102.59 |
| 5день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 219сб2005 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100/10 | | | 15.26 | 9.8 | 23.2 | 179 | 4.8 | 48.42 |
| | творог | | 102 | 100 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 14 | 14 | | | | | | |
| | яйца | | 1\10шт | 4 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в\с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 18.23 | 14.48 | 48.45 | 334.5 | 4.8 | 55.45 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 82сб2012 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | | | 2.15 | 2.26 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | 4.92 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | вермишель | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 82сб 2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | | | 1.36 | 3.92 | 11.68 | 88 | 0 | 7.51 |
| | свекла | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 40 | 32 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 42.7 | 32 | | | | | | |
| | капуста белокочанная | | 20 | 16 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 21.3 | 16 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 22.9 | 16 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 24.6 | 16 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 26.7 | 16 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат | | 6 | 6 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 160 | 160 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| 237сб2005 | Зразы рыбные рубленые с яйцом | 80 | | | 12.2 | 14.93 | 8.8 | 204 | 2.43 | 25.28 |
| | рыба потрошен. обезгл. | | 60 | 44 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 12 | 12 | | | | | | |
| | вода | | 17.3 | 17.3 | | | | | | |
| | масса рыбная котлетная | | | 70.7 | | | | | | |
| | Фарш: | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 17.3 | 14.7 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2.7 | 2.7 | | | | | | |
| | крупа рисовая | | 2.7 | 2.7 | | | | | | |
| | яйца | | 1/6 шт. | 6.7 | | | | | | |
| | Масса фарша: | | | 21.3 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4 | 4 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| 125сб2005 | Картофель отварной с маслом | 150/5 | | | 2.85 | 6.6 | 22.2 | 159 | 5.6 | 11.70 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 207 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 220 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 237.7 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 257.5 | 154.5 | | | | | | |
| | масса вареного картофеля | | | 150 | | | | | | |
| | соль | | 0.9 | 0.9 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 21.44 | 26.3 | 84.91 | 650.2 | 8.21 | 51.05 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 385сб2005 | Молоко кипяченое | 180 | 190 | 180 | 5.76 | 6 | 10.68 | 93.6 | 2.76 | 13.91 |
| 421сб2005 | Сдоба обыкновенная | 50 | 50 | 50 | 4 | 2.6 | 24 | 148 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 35.5 | 35.5 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.48 | 1.48 | | | | | | |
| | сахар | | 3.7 | 3.7 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.1 | 1.1 | | | | | | |
| | масло слив для разделки теста | | 1.48 | 1.48 | | | | | | |
| | яйца, шт | | 1/30 шт | 1.3 | | | | | | |
| | соль | | 0.55 | 0.55 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| | дрожжи прессованные | | 0.56 | 0.56 | | | | | | |
| | вода для замеса теста | | 15.6 | 15.6 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 9.76 | 8.6 | 34.68 | 241.6 | 2.76 | 13.91 |
| | ИТОГО за день: | | | | 40.48 | 46.54 | 177.26 | 1263.72 | 19.06 | 105.31 |

8 день

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 218сб2005 | Вареники ленивые отварные с маслом | 120/5 | | | 16.7 | 8.4 | 17.4 | 193.2 | 0.2 | 48.2 |
| | творог | | 100.4 | 98.4 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 14 | 14 | | | | | | |
| | сахар | | 7.2 | 7.2 | | | | | | |
| | яйцо | | 1/5 шт | 7.2 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масса п/ф | | | 114 | | | | | | |
| | масса вареных вареников | | | 120 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200 | | | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | 0 | 1.42 |
| | чай в\с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 20.25 | 13.1 | 43.55 | 353.3 | 0.2 | 55.31 |
| <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 359сб2002 | Напиток овощной в ассортименте | 180 | 180 | 180 | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.6 | 0 | 31 | 82 | 12 | 14.43 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 83сб2012 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/28 | | | 9.5 | 6.6 | 23.28 | 108 | 0 | 30.12 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 106.7 | 80 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 114.3 | 80 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 123 | 80 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 133.3 | 80 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | томат | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| | Фрикадельки мясные: | | | 25 | | | | | | |
| | говядина | | 33 | 31.9 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3.3 | 2.8 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 2.8 | 2.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/18 шт | 2.2 | | | | | | |
| | соль | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| 291сб2005 | Плов из птицы | 80/160 | | | 21.9 | 24.35 | 45.85 | 459 | 0.06 | 41.05 |
| | цыпленок-бройлер | | 132 | 108.8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 11.2 | 11.2 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 16 | 12.8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 17 | 12.8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12.8 | 11.2 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 8 | 8 | | | | | | |
| | крупа рисовая | | 56 | 56 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 21 | 106 | 0 | 2.41 |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок | 180 | | | 0.18 | 0 | 32.22 | 122.4 | 4.86 | 5.37 |
| | яблоки свежие | | 40.8 | 36 | | | | | | |
| | сахар | | 21.6 | 21.6 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | вода | | 155 | 155 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----|---------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | Итого обед: | | | | 35.68 | 31.65 | 122.35 | 795.4 | 4.92 | 78.95 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Кефир | 180 | 186 | 180 | 5 | 5.8 | 7.4 | 101.7 | 1.26 | 18.04 |
| 406сб2005 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | | | 3.53 | 4.8 | 48.67 | 81.3 | 0 | 6.63 |
| | тесто дрожжевое № 405: | | | 38.7 | | | | | | |
| | мука | | 24.5 | 24.5 | | | | | | |
| | сахар | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | маргарин | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | соль | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 0.74 | 0.74 | | | | | | |
| | вода | | 11.6 | 11.6 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | повидло | | 16.8 | 16.7 | | | | | | |
| | масло раст. для смазки | | 0.17 | 0.17 | | | | | | |
| | яйца для смазки поверхности | | 1/40 шт | 1 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 8.53 | 10.6 | 56.07 | 183 | 1.26 | 24.67 |
| | ИТОГО за день: | | | | 65.06 | 55.35 | 252.97 | 1413.7 | 18.38 | 173.36 |

9 день

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 183 сб 2005 г | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом | 200/5 | | | 8.6 | 11.4 | 47.1 | 325 | 0 | 14.52 |
| | крупа пшеничная | | 50 | 50 | | | | | | |
| | вода | | 60 | 60 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | масса каши | | | 200 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.72 | 0.48 | 15.9 | 80 | 0 | 1.85 |
| 15 сб2005 | Сыр российский | 15 | 16 | 15 | 3.9 | 4 | 0 | 52.9 | 0.08 | 11.68 |
| 465сб2021 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2.52 | 2.5 | 13.6 | 79.2 | 0.63 | 8.21 |
| | кофейный напиток | | 2.2 | 2.2 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| | вода | | 99 | 99 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 17.74 | 18.38 | 76.6 | 537.1 | 0.71 | 36.26 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Бананы свежие | 75 | 75 | 75 | 0.26 | 0 | 10.6 | 54.2 | 5.3 | 10.65 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.26 | 0 | 10.6 | 54.2 | 5.3 | 10.65 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 108,109 сб 2005 | Суп картофельный с клецками | 200 | | | 3 | 3.28 | 13.52 | 95.76 | 4.6 | 6.76 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 53.3 | 40 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 57.1 | 40 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 61.5 | 40 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 66.7 | 40 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | петрушка(корень) или морковь | | 2.6 | 2 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | клецки: | 52 | | 52 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 16 | 16 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8шт. | 5 | | | | | | |
| | вода | | 25 | 25 | | | | | | |
| | соль | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 150 | 150 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 268сб2005 | Котлеты из говядины | 80 | | | 15.82 | 17.77 | 18.08 | 265.43 | 0 | 46.82 |
| | говядина без кости | | 62 | 59.2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------|---------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | молоко или вода | | 19.2 | 19.2 | | | | | | |
| | сухари | | 8 | 8 | | | | | | |
| | масса п\ф | | | 99.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| 336сб2012 | Капуста тушеная | 150 | | | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120 | 24.99 | 12.20 |
| | капуста белокочанная | | 215 | 172 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5.25 | 5.25 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 3.7 | 3 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 4 | 3 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7.2 | 6 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 9 | 9 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | сахар | | 4.5 | 4.5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.45 | 0.4 | 12.2 | 63.6 | 0 | 1.45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2.04 | 0.36 | 11.94 | 60 | 0 | 1.39 |
| 388 сб 2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 0.18 | 0 | 27 | 122.4 | 9 | 4.98 |
| | шиповник | | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 18 | 18 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 26.62 | 27.37 | 97.12 | 727.19 | 38.59 | 73.6 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Ряженка | 180 | 185 | 180 | 5 | 5.8 | 6.8 | 99 | 0.6 | 20.44 |
| 456сб2012 | Коржики молочные | 50 | | | 3.26 | 5.62 | 27 | 187.33 | 0.03 | 5.07 |
| | мука пшеничная | | 27 | 27 | | | | | | |
| | мука на подпыл | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | сахар-песок | | 14 | 14 | | | | | | |
| | маргарин | | 6.4 | 6.4 | | | | | | |
| | яйца | | 1\30шт | 1.5 | | | | | | |
| | яйца для смазки | | 1\40 шт | 1 | | | | | | |
| | молоко | | 5.5 | 5.5 | | | | | | |
| | сода | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| | ванилин | | 0.01 | 0.01 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 56.1 | | | | | | |
| | Итого полдник | | | | 8.26 | 11.42 | 33.8 | 286.33 | 0.63 | 25.51 |
| | ИТОГО за день: | | | | 52.88 | 57.17 | 218.12 | 1604.82 | 45.23 | 146.02 |
| 10 день | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 448,449сб 2012 | Оладьи с повидлом | 120/10 | | | 9.06 | 8.1 | 65 | 350 | 0.5 | 8.83 |
| | мука пшеничная | | 67.8 | 67.8 | | | | | | |
| | яйца | | 1/8 шт. | 5 | | | | | | |
| | вода | | 67.8 | 67.8 | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | | 2 | 2 | | | | | | |
| | сахар | | 2.4 | 2.4 | | | | | | |
| | соль | | 1.3 | 1.3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | джем или повидло, или варенье | | 10 | 10 | | | | | | |
| 14сб2005 | Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 0.05 | 4.1 | 0.05 | 37.5 | 0 | 3.76 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.3 | 0.5 | 16.8 | 84.6 | 0 | 1.93 |
| 377сб2005 | Чай с лимоном | 200/7 | | | 0.13 | 0.02 | 11.3 | 45.6 | 3.14 | 2.63 |
| | чай | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 15 | 15 | | | | | | |
| | лимон | | 8 | 7 | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | | 12.54 | 12.72 | 93.15 | 517.7 | 3.64 | 17.15 |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | |
| 338сб2005 | Яблоки свежие | 75 | 75 | 75 | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | Итого 2 завтрак | | | | 0.23 | 0 | 7.88 | 30.42 | 5.63 | 6.9 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | |
| 101сб2005 | Суп картофельный с крупой | 200 | | | 1.76 | 2.26 | 16.46 | 93.2 | 6.6 | 4.55 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 80 | 60 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 85.7 | 60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 92.3 | 60 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 100 | 60 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 10 | 8 | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 10.7 | 8 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | пшено | | 4 | 4 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| | соль | | 2 | 2 | | | | | | |
| 234сб2005 | Котлеты рыбные | 80 | | | 11.84 | 15.04 | 9.28 | 219.2 | 0 | 26.74 |
| | рыба потрош.обезглавленная | | 72 | 52.8 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14.4 | 14.4 | | | | | | |
| | вода | | 21 | 21 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 8 | 8 | | | | | | |
| | соль | | 1.2 | 1.2 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 92.8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 8 | 8 | | | | | | |
| 125сб2005 | Картофель отварной с маслом | 150/5 | | | 2.85 | 6.6 | 22.2 | 159 | 5.6 | 11.70 |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 207 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 220 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 237.7 | 154.5 | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 257.5 | 154.5 | | | | | | |
| | масса вареного картофеля | | | 150 | | | | | | |
| | соль | | 0.9 | 0.9 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 21 | 106 | 0 | 2.41 |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 0.54 | 0.09 | 18.09 | 75.6 | 0.18 | 3.72 |
| | сухофрукты | | 18 | 45 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 180 | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 21.09 | 24.69 | 87.03 | 653 | 12.38 | 49.12 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 386сб2005 | Кефир | 180 | 186 | 180 | 5 | 5.8 | 7.4 | 101.7 | 1.26 | 18.04 |
| 581сб2021 | Пряники в ассортименте | 40 | 40 | 40 | 2.36 | 1.88 | 24 | 146.4 | 0 | 7.52 |
| | Итого полдник | | | | 7.36 | 7.68 | 31.4 | 248.1 | 1.26 | 25.56 |
| | ИТОГО за день: | | | | 41.22 | 45.09 | 219.46 | 1449.22 | 22.91 | 98.73 |
| | Итого за 10 дней : | | | | 47.8 | 49.0 | 216.7 | 1487.1 | 24.8 | 136 |

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова