

Утверждаю:
заведующий МБДОУ

«Детский сад № 5 «Теремок»

Н. Виноходова

Приказ № 102 от 30.08.2024г.



Перспективное 10-дневное меню

МБДОУ «Детский сад № 5 «теремок» села Погореловка

Корочанского района Белгородской области»

Категория: дети 3-7 года

сезон: осенне-зимний

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Детский сад 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	5,78	5,26	17,6	141,9	94.1
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Чай с лимоном</u>	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,33	9,18	41,73	285,49	
ЗАВТРАК 2	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	180	3,89	2,61	14,2	96,16	81
	Морковь	11,52/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Картофель	48,06/36	0,72	0,14	5,87	27,72	

ОБЕД

Горох шлифованный	14,58/14,4	2,95	0,29	7,13	42,91	
Вода	126/126	0	0	0	0	
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
Каша рассыпчатая	130	5,72	4,12	25,75	162,82	165
Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0	0	0	0	
Гречневая крупа ядрица	44,98/44,98	5,67	1,48	25,68	138,54	
Масло сливочное	4,29/4,29	0,06	2,64	0,07	24,28	
Вода	90,05/90,05	0	0	0	0	
Гуляш	70	10,19	11,75	2,02	154,7	260
Свинина, лопаточная часть	60,9/51,8	7,61	15,23	0	189,33	
Мука пшеничная	1,4/1,4	0,14	0,02	0,97	4,68	
Лук	8,4/7	0,1	0,01	0,57	2,87	
Томат-паста	5,6/5,6	0,27	0	1,06	5,54	
Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	6,41	25,81	516
Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	
Кисель из концентрата	21,6/21,6	0	0	2,81	11,45	
Вода	171/171	0	0	0	0	
Салат из белокочанной капусты	50	0,78	2,55	4,76	45,54	20
Сахар	2,5/2,5	0	0	2,5	9,98	
Лук	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,71	0,04	1,85	11,05	
Вода	4,85/4,85	0	0	0	0	
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
или ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1,4	0	0,65	8,05	
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	25,61	21,58	74,21	587,28	
Вареники ленивые (отварные)	120	15,55	12,55	17,93	312,54	230
Масло сливочное	4,99/4,99	0,06	3,07	0,08	28,24	
Мука пшеничная	19/19	1,96	0,21	13,11	63,46	
Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0	0	0	0	

ПОЛДНИК	Сахар	6,51/6,51	0	0	6,5	25,99	
	Яйцо	6,51/6,51	0,83	0,75	0,05	10,23	
	Творог 9%	121,61/119,4	16,72	10,75	3,34	257,98	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130
	Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	20,17	16,59	37,41	446,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	55,01	47,35	171,53	1395,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,36	5,46	20,26	156,66	93
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,15	10,29	44,56	318,17	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
	Борщ с капустой и картофелем	180	11,38	10,98	14,36	202,52	57
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	39,06/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свекла	36/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	

ОБЕД

Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0	0	0	0	
Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	
Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0,15	0,86	0,21	9,33	
Вода	144/144	0	0	0	0	
Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
Морковь	3,02/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
<u>Рис отварной с овощами</u>	130	3,33	3,72	26,34	152,55	60
Морковь	16,25/13	0,17	0,01	0,9	4,55	
Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33	
Масло сливочное	4,33/4,33	0,06	2,66	0,07	24,5	
Рис	39/39	2,92	1,01	24,3	118,17	
Вода	80,6/80,6	0	0	0	0	
<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u>	70	8,01	3,96	3,11	80,52	90
Морковь	17,5/14	0,18	0,01	0,97	4,9	
Сахар	1,4/1,4	0	0	1,4	5,59	
Лук	7/5,88	0,08	0,01	0,48	2,41	
Минтай	105/48,3	7,68	0,43	0	34,78	
Томат-паста	1,4/1,4	0,07	0	0,27	1,39	
Вода	13,3/13,3	0	0	0	0	
Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
<u>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
<u>или Салат из свеклы</u>	50	0,71	3,04	4,18	46,92	33
Свекла	60,8/47,5	0,71	0,05	4,18	19,95	
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	

	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,66	22,57	102,85	725,77		
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u>	100	9,8	11,7	1,87	152,1	215	
	Масло сливочное	4,71/4,71	0,06	2,9	0,08	26,66		
	Яйцо	70,59/70,59	8,96	8,12	0,49	110,83		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0,78	0,68	1,3	14,61		
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	6,1	5,24	10,08	113,4	400	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	210/210	6,09	5,25	10,08	113,4		
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	17,22	17,18	18,63	300,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	57,43	50,44	175,84	1388,24		
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	200	6,5	8,18	26,46	206,64	66	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0		
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94		
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96		
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2		
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701	
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6	
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392	
		Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
		Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,99	12,1	50,72	349,36		
	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,5	21	95	368г	
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96		

ЗАВТРАК 2	<u>Напиток апельсиновый или лимонный</u>	180	0,13	0,02	22	91,08	545
	Сахар	21,6/21,6	0	0	21,56	86,18	
	Лимон	14,4/14,4	0,13	0,01	0,43	4,9	
	Вода	189/189	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,63	0,52	43	186,08	
ОБЕД	<u>Свекольник со сметаной</u>	180	1,75	3,44	11,65	84,8	5/2
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0,9	3,59	
	Лук	9,63/8,1	0,11	0,02	0,66	3,32	
	Картофель	42,03/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	
	Свекла	59,67/47,7	0,72	0,05	4,2	20,03	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Бульон мясной	144/144	1,44	0	0	5,76	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	<u>Жаркое по-домашнему из свинины</u>	150	11,4	24,15	15,65	352,71	259
	Свинина, лопаточная часть	74,56/63,44	9,32	18,65	0	231,85	
	Лук	10,29/8,57	0,12	0,02	0,7	3,51	
	Картофель	114/85,71	1,71	0,34	13,97	66	
	Томат-паста	5,15/5,15	0,25	0	0,98	5,09	
	Масло растительное	5,15/5,15	0	5,14	0	46,25	
	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	50	0,56	3,09	2,36	40,57	14
	Помидоры (томаты), грунтовые	42,35/36	0,4	0,07	1,37	8,64	
	Лук	14,4/12,1	0,17	0,02	0,99	4,96	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>или Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,43	2,56	1,3	29,9	19
	Лук	9,4/7,9	0,11	0,02	0,65	3,24	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	55,6/44,5	1,25	0	0,58	7,16	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75		
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376	

	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	19,17	34,08	85,2	721,34	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг рисовый, манный, пшеничный</u>	120	5,39	6,41	31,14	203,24	195
	Сахар	7,82/7,82	0	0	7,81	31,22	
	Крупа манная	25,04/25,04	2,58	0,25	17,68	83,4	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	
	Изюм	5,48/5,22	0,15	0,03	3,45	13,79	
	Масло сливочное	5,22/5,22	0,07	3,21	0,09	29,55	
	Повидло	24/24	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	2,6/2,6	0	0	0	0	
	Яйцо	10,44/10,44	1,33	1,2	0,07	16,39	
	Вода	41,74/41,74	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	39,13/39,13	1,13	0,98	1,88	21,13	
	Сметана 15,0% жирности	4,8/4,8	0,12	0,72	0,17	7,78	
	<u>Какао с молоком</u>	200	4,36	3,64	17,66	122,06	397
	Сахар	11,12/11,12	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
Вода	88,88/88,88	0	0	0	0		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	132/132	3,83	3,3	6,34	71,28		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,75	10,05	48,8	325,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	39,54	56,75	227,72	1582,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	6,02	5,88	16,54	144,18	94.2
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6

ЗАВТРАК	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Чай с лимоном</u>	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,57	9,8	40,67	287,77	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	180	6,8	2,75	9,97	92,34	43
	Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Минтай	64,8/33,84	5,38	0,3	0	24,36	
	Картофель	54/37,8	0,76	0,15	6,16	29,11	
	Пшено	3,6/3,6	0,41	0,12	2,39	12,31	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	3,22	3,63	19,5	123,38	205
	Масло сливочное	4,94/4,94	0,06	3,04	0,08	27,96	
	Макаронные изделия	38,05/38,05	4,3	0,8	26,48	130,13	
	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	70	22,27	3,87	7,72	154,9	305
	Куриная грудка (филе)	89,95/87,5	20,65	1,66	0,35	98,88	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	13,12/13,12	1,05	0,13	6,44	31,24	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	18,38/18,38	0,53	0,46	0,88	9,92	
	<u>Салат витаминный</u>	50	0,75	2,25	5,41	44,17	15
	Морковь	15,85/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Сахар	2,5/2,5	0	0	2,5	9,98	
Капуста белокочанная	42,5/34,15	0,61	0,03	1,61	9,56		

	Яблоки	12,5/11,25	0,04	0,04	1,1	5,29	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>или Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</u>	50	0,66	5,04	3,75	63,15	21/1
	Морковь	18,75/15	0,2	0,02	1,03	5,25	
	Свекла	38,58/30,83	0,46	0,03	2,71	12,95	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	38,73	18,38	100,59	658,05	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	9,79	11,11	35,2	303,1	5/12
	Мука пшеничная	30,77/30,77	3,17	0,33	21,23	102,77	
	Соль пищевая йодированная	0,62/0,62	0	0	0	0	
	Сахар	12,3/12,3	0	0	12,28	49,09	
	Творог 9%	30,77/30,77	4,31	2,77	0,86	66,46	
	Дрожжи хлебопекарные	2,46/2,46	0,31	0,07	0	1,85	
	Яйцо	12,3/12,3	1,56	1,41	0,09	19,32	
	Масло растительное	6,15/6,15	0	6,15	0	55,31	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15,38/15,38	0,45	0,38	0,74	8,31	
	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u>	200	5,8	5	8	106	401
Кефир 2,5% жирности	205,56/200	5,8	5	8	106		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	15,59	16,11	43,2	409,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	63,29	44,69	194,26	1398,92	
День 5							
	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	6,4	5,66	19,76	156,66	94.5
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Пшено	16/16	1,84	0,53	10,64	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	

ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,13	10,49	44,19	317,3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,73	17,57	7,4	243,88	67
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	28,8/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,02	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,02/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Плов	180	11,27	22,59	27,5	381,11	265
	Свинина, лопаточная часть	68,4/52,79	7,76	15,52	0	192,96	
	Морковь	12,01/9,59	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Лук	7,2/5,99	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Томат-паста	4,86/4,86	0,23	0	0,92	4,81	
Рис	40,81/40,81	3,06	1,06	25,42	123,64		
Масло растительное	5,99/5,99	0	5,99	0	53,89		

	<u>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
	Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	<u>или Салат из свеклы</u>	50	0,71	3,04	4,18	46,92	33
	Свекла	60,8/47,5	0,71	0,05	4,18	19,95	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	25,94	44,07	93,94	915,17	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<u>Икра кабачковая</u>	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Икра кабачковая	52,7/50	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130
	Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
Вода	70/70	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	11,97	13,33	30,29	291,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1605	49,94	67,89	186,6	1599,61	
День 6							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	6,02	5,88	16,54	144,18	94.2
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	

ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,57	9,8	40,67	287,77	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	11,38	10,98	14,36	202,52	57
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	39,06/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свекла	36/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0	0	0	0	
	Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
	Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0,15	0,86	0,21	9,33	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,02/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Каша рассыпчатая	130	5,72	4,12	25,75	162,82	165
	Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	44,98/44,98	5,67	1,48	25,68	138,54	
	Масло сливочное	4,29/4,29	0,06	2,64	0,07	24,28	
	Вода	90,05/90,05	0	0	0	0	
	Мясо тушеное	70	8,07	18,75	2,32	232,45	256
	Свинина, лопаточная часть	60,9/51,8	7,61	15,23	0	189,33	
	Мука пшеничная	1,4/1,4	0,14	0,02	0,97	4,68	
	Морковь	3,5/2,8	0,04	0	0,19	0,98	

ОБЕД

Лук	3,5/2,8	0,04	0,01	0,23	1,15		
Томат-паста	4,9/4,9	0,24	0	0,93	4,85		
Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	50	0,49	3,08	1,84	37,64	15	
Огурец, грунтовый	21,9/17,5	0,14	0,02	0,44	2,45		
Помидоры (томаты), грунтовые	28,25/24	0,26	0,05	0,91	5,76		
Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
<u>или Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,43	2,56	1,3	29,9	19	
Лук	9,4/7,9	0,11	0,02	0,65	3,24		
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	55,6/44,5	1,25	0	0,58	7,16		
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48		
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75		
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	180	0	0	6,41	25,81	516	
Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36		
Кисель из концентрата	21,6/21,6	0	0	2,81	11,45		
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	29,72	40,04	72,4	763,49		
ПОЛДНИК	<u>Запеканка из творога</u>	120	16,14	12,92	14,5	311,3	237
Сахар	7,38/7,38	0	0	7,37	29,45		
Крупа манная	5,54/5,54	0,57	0,06	3,91	18,46		
Творог 9%	109,92/106,8	14,95	9,61	2,99	230,69		
Масло сливочное	3,7/3,7	0,05	2,27	0,06	20,92		
Сухари панировочные	3,7/3,7	0	0	0	0		
Яйцо	3,7/3,7	0,47	0,43	0,03	5,8		
Сметана 15,0% жирности	3,7/3,7	0,1	0,55	0,13	5,99		
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130	
Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88		
Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96		
Вода	70/70	0	0	0	0		

	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	20,76	16,96	33,98	445,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	59,95	66,8	165,23	1571,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,76	5,54	19,08	150,42	94,3
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Рис	16/16	1,2	0,42	9,97	48,48	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,49	10,37	43,51	311,06	
ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,13	0,02	22	91,08	545
	Сахар	21,6/21,6	0	0	21,56	86,18	
	Лимон	14,4/14,4	0,13	0,01	0,43	4,9	
	Вода	189/189	0	0	0	0	
	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	368г
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,63	0,52	43	186,08	
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,29	3,71	14,67	101,65	39
	Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	

ОБЕД

Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
Картофель	72/50,4	1,01	0,2	8,22	38,81	
Пшено	7,2/7,2	0,83	0,24	4,79	24,62	
Вода	216/216	0	0	0	0	
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
Сметана 15,0% жирности	5,4/5,4	0,14	0,81	0,19	8,75	
<u>Рагу овощное с мясом</u>	180	7,96	13,97	16,81	239,33	89
Свинина, лопаточная часть	69,84/30,96	4,55	9,1	0	113,16	
Мука пшеничная	1,98/1,98	0,2	0,02	1,37	6,61	
Морковь	37,08/29,88	0,39	0,03	2,06	10,46	
Морковь	3,96/3,06	0,04	0	0,21	1,07	
Сахар	0,54/0,54	0	0	0,54	2,15	
Лук	21,6/18	0,25	0,04	1,48	7,38	
Лук	1,08/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
Капуста белокочанная	68,4/45	0,81	0,04	2,11	12,6	
Картофель	60,66/48,42	0,97	0,19	7,89	37,28	
Масло сливочное	1,98/1,98	0,03	1,22	0,03	11,21	
Масло сливочное	0,72/0,72	0,01	0,44	0,01	4,08	
Томат-паста	5,4/5,4	0,26	0	1,03	5,35	
Масло растительное	2,88/2,88	0	2,88	0	25,89	
Бульон мясной	43,2/43,2	0,43	0	0	1,73	
<u>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</u>	50	0,5	0,09	1,71	10,8	б/н
Помидоры (томаты), грунтовые	45/45	0,5	0,09	1,71	10,8	
<u>или ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</u>	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1,4	0	0,65	8,05	
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	690	17,18	18,61	88,08	594,59	
<u>Омлет натуральный</u>	100	9,8	11,7	1,87	152,1	215

ПОЛДНИК	Масло сливочное	4,71/4,71	0,06	2,9	0,08	26,66	
	Яйцо	70,59/70,59	8,96	8,12	0,49	110,83	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0,78	0,68	1,3	14,61	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,24	10,08	113,4	400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	210/210	6,09	5,25	10,08	113,4	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	17,22	17,18	18,63	300,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	46,52	46,68	193,22	1392,48	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,26	17,6	141,9	94.1
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,33	9,18	41,73	285,49	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	368г
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
	Суп рыбный	180	6,8	2,75	9,97	92,34	43
	Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Минтай	64,8/33,84	5,38	0,3	0	24,36	
	Картофель	54/37,8	0,76	0,15	6,16	29,11	
	Пшено	3,6/3,6	0,41	0,12	2,39	12,31	

ОБЕД

Вода	216/216	0	0	0	0	
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	3,22	3,63	19,5	123,38	205
Масло сливочное	4,94/4,94	0,06	3,04	0,08	27,96	
Макаронные изделия	38,05/38,05	4,3	0,8	26,48	130,13	
<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	70	10,37	20,93	6,89	282,93	282
Свинина, лопаточная часть	64,4/60,2	8,85	17,7	0	220,03	
Масло сливочное	4,38/4,38	0,06	2,69	0,07	24,76	
Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	12,25/12,25	0,98	0,12	6,01	29,16	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	16,62/16,62	0,48	0,42	0,8	8,98	
<u>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
<u>или Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</u>	50	0,66	5,04	3,75	63,15	21/1
Морковь	18,75/15	0,2	0,02	1,03	5,25	
Свекла	38,58/30,83	0,46	0,03	2,71	12,95	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,28	33,22	94,97	805,06	
<u>Творожники песочные</u>	80	8,81	13,46	35,28	320,47	596
Мука пшеничная	28/28	2,88	0,3	19,32	93,52	
Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
Соль пищевая йодированная	0,06/0,06	0	0	0	0	
Сахар	6,4/6,4	0	0	6,39	25,54	
Сахар	5,6/5,6	0	0	5,59	22,34	
Ванилин	0,03/0,03	0	0	0	0	

ПОЛДНИК	Творог 9%	30,4/30,4	4,26	2,74	0,85	65,66	
	Масло сливочное	12/12	0,16	7,38	0,2	67,92	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Сметана 15,0% жирности	3,2/3,2	0,08	0,48	0,12	5,18	
	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u>	200	5,8	5	8	106	401
	Кефир 2,5% жирности	205,56/200	5,8	5	8	106	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,61	18,46	43,28	426,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	50,72	61,36	200,98	1612,02	
День 9							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	6,56	5,66	18,26	151,22	94
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Гречневая крупа ядрица	16/16	2,02	0,53	9,14	49,28	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с молоком или сливками</u>	180	2,93	2,48	14,76	93,96	394
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	
	Сахар	10,01/10,01	0	0	9,99	39,93	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	99/99	2,87	2,48	4,75	53,46	
	Вода	32,41/32,41	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,93	12,06	47,81	349,58	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	180	3,89	2,61	14,2	96,16	81
	Морковь	11,52/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Картофель	48,06/36	0,72	0,14	5,87	27,72	

ОБЕД	Горох шлифованный	14,58/14,4	2,95	0,29	7,13	42,91	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	<u>Плов с курицей</u>	180	26,39	8,89	28,78	301,32	114
	Куриная грудка (филе)	108,49/95,99	22,65	1,82	0,38	108,47	
	Морковь	12,01/9,59	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Лук	7,56/5,99	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Томат-паста	9,59/9,59	0,46	0	1,82	9,5	
	Рис	40,81/40,81	3,06	1,06	25,42	123,64	
	Вода	163,31/163,3	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,99/5,99	0	5,99	0	53,89	
	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	60	0,99	3,65	2,92	49,16	13
	Морковь	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	60/48	0,86	0,05	2,26	13,44	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<u>или Икра кабачковая</u>	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Икра кабачковая	52,7/50	0	0	0	0	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,25	20,44	103,99	700,24		
	<u>Винегрет овощной</u>	100	1,36	6,17	8,43	95,59	45
	Морковь	18,9/15	0,2	0,02	1,03	5,25	
	Лук	18,8/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Картофель	34,4/25	0,5	0,1	4,07	19,25	
	Свекла	25,5/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	25/20	0,56	0	0,26	3,22	

ПОЛДНИК	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<u>или Салат из картофеля с солеными огурцами</u>	60	8,19	31,26	51,42	53,78	22
	Морковь	15,36/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Лук	3,78/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Картофель	32,88/24	0,48	0,1	3,91	18,48	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	22,5/18	0,5	0	0,23	2,9	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Рыба отварная</u>	50	10,2	0,58	0,38	47,83	242
	Морковь	2,5/1,88	0,02	0	0,13	0,66	
	Лук	3,75/3,12	0,04	0,01	0,26	1,28	
	Минтай	67,5/63,75	10,14	0,57	0	45,9	
	<u>или Сельдь с луком и растительным маслом</u>	45	5,57	5,41	0,9	74,66	28
	Лук	11,7/9,9	0,14	0,02	0,81	4,06	
	Сельдь с/с	32,4/32,4	5,67	0,65	0	28,51	
	Масло растительное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	455	26,69	43,66	77,28	243,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	76,27	76,56	238,88	1340,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6,36	5,46	20,26	156,66	93

ЗАВТРАК	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	11,15	10,29	44,56	318,17		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,9	0	18,18	76		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,73	17,57	7,4	243,88	67
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	28,8/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,02	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,02/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	130	2,89	3,76	19,19	122,42	321
	Картофель	148,2/111,15	2,22	0,44	18,12	85,59	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	

ОБЕД	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0,6	0,51	0,99	11,09	
	<u>Птица тушеная</u>	70	8,23	7,55	2,06	108,93	301
	Курица, 1 категории	103,25/91,43	16,64	16,82	0	217,61	
	Вода	26,25/26,25	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2,62/2,62	0,27	0,03	1,81	8,77	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	
	Сметана 15,0% жирности	8,75/8,75	0,23	1,31	0,32	14,18	
	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	50	0,56	3,09	2,36	40,57	14
	Помидоры (томаты), грунтовые	42,35/36	0,4	0,07	1,37	8,64	
	Лук	14,4/12,1	0,17	0,02	0,99	4,96	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>или Салат из свеклы с солеными огурцами</u>	50	0,83	2,54	3,38	39,62	53
	Свекла	46,5/37	0,56	0,04	3,26	15,54	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	12,5/10	0,28	0	0,13	1,61	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,27	35,35	88,63	758,11		
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<u>Икра кабачковая</u>	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Икра кабачковая	52,7/50	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<u>Какао с молоком</u>	200	4,36	3,64	17,66	122,06	397
	Сахар	11,12/11,12	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	

Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	132/132	3,83	3,3	6,34	71,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	11,71	12,93	28,47	279,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	50,03	58,57	179,84	1431,64
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16105	548,7	577,09	1934,1	1471,173

