

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
ДС № 5 «Чебурашка»
п. Рогатая Балка
Г.М. Морозова



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для питания воспитанников

муниципальных дошкольных

образовательных организаций Петровского городского округа

(с 1,5 до 3 лет)



прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость				пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецепту ры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость в блюде	белки	жиры	углеводы				
											4	5	6	
1	2	3											С	14

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

каша вязкая с изюмом	150	крупа рисовая или манная	33,7	33,7	52,00р.	1,75р.	14,25р.	5,37	5,84	46,65	260,8	0,63	190	
		молоко	87	87	63,88р.	5,56р.								
		вода	38	38	- р.									
		сахар	4,6	4,6	42,00р.	0,19р.								
		изюм	22	22	190,00р.	4,18р.								
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.								
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1	
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.								
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.								
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411	
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.								
		вода	130	130										
ИТОГО							17,86р.	9,03	10,417	65	389,57	0,715		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	37,5	30	23,00р.	0,86р.	3,09р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	24,00р.	0,58р.							
		морковь	9,45	7,5	45,00р.	0,43р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		томат пюре	1,5	1,5	80,00р.	0,12р.							
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		сметана прокипяченная	4	4	167,50р.	0,67р.							
мясо тушеное с овощами в соусе	170	говядина	54,5	39,5	375,00	14,81р.	27,66р.	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
		морковь	12,5	10	45,00	0,56р.							
		картофель	67	50	24,00р.	1,20р.							
		зеленый горошек	8	5	75,00р.	0,38р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		томатная паста	3	3	80,00р.	0,24р.							

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная кукурузная	150	крупя кукурузная	36	36	30,00р.	1,08р.	10,16р.	4,73	4,73	29	177,6	0	199
		молоко	90	90	63,88р.	5,75р.							
		вода	130,5	130,5									
		сахар	6	6	42,00р.	0,25р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	6	6	510,00р.	3,06р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		вода	130	130									
Итого							13,77р.	8,39	9,307	47,35	306,37	0,085	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	------	---------------	------	------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

оноши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	24,00р.	1,44р.	2,29р.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86
		крупя рисовая	4,2	4,2	52,00р.	- р.							
		морковь	7,2	6	45,00р.	0,32р.							
		лук репчатый	6	4,8	24,00р.	0,14р.							
		масло растительное	1,8	1,8	82,60р.	0,15р.							
		бульон или вода	120	120	- р.								
котлеты рыбные	60	соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.	8,63р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		минтай	48	45	140,00р.	6,72р.							
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	15	15	- р.								
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	3	3	510,00р.	1,53р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00р.	3,28р.	6,65р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	63,88р.	1,21р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00р.	2,14р.							
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
		хлеб ржаной	30	30	37,50р.	1,13р.							
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00р.	1,13р.	1,68р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
ИТОГО							21,96р.	16,07	49,66	71,54	457,7	25,48	

ПОЛДНИК

записки из творота	65	творог	46,9	46	268,00р.	12,57р.	14,29р.	7,12	4,89	7	100,34	0,097	251
		крупа манная	3	3	26,00р.	0,08р.							
		сахар	4	4	42,00р.	0,17р.							
		яйца	5	5	5,00р.	0,05р.							
		сухари	2	2	80,00р.	0,05р.							
		масло сливочное	2	2	510,00р.	1,02р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		сметана	2	2	167,50р.	0,34р.							
		молоко	7,5	7,5	63,88р.	0,48р.	0,90р.	0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	369
		масло сливочное	0,7	0,7	510,00р.	0,36р.							
	15	мука пшеничная	0,7	0,7	23,00р.	0,02р.							
		вода	7,5	7,5		0,00р.							
		сахар	1,2	1,2	42,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.							
		ванилин	0,001	0,001	500,00р.	0,00р.							
		какао порошок	2	2	300,00р.	0,60р.	6,81р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	42,00р.	0,34р.							
		молоко	92	92	63,88р.	5,88р.							
		вода	65	65		- р.							
							22,00р.	10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	
Итого за второй день		Итого					69,73р.	35,33	67,597	150,86	1012,8	36,902	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная гречневая	150	крупа гречневая	36	36	38,00р.	1,37р.	6,42р.	4,73	4,73	29	177,6	0	199
		молоко	90	90	63,88р.	5,75р.							
		вода	130,5	130,5		- р.							
		сахар	6	6	42,00р.	0,25р.							
		масло сливочное	6	6	510,00р.	3,06р.							
бутерброд с маслом	25	соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,39 р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		вода	130	130									
ИТОГО							17,6 р	8,39	9,307	47,35	306,37	0,085	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

оноши натуральные соленые или свежие суп - лапша домашняя	20	помидоры свежие	26	20	45,00р.	1,17р.	1,17р.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
		мука пшеничная	10,5	10,5	23,00р.	0,24р.	0,70р.	1,55	0,47	7,32	39,73	0	94/126
		мука на подпыл	0,72	0,72	23,00р.	0,02р.							
		яйца	4	4	5,00р.	0,02р.							
		вода	2,1	2,1									
птица отварная	60	соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.		1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		бульон или вода	142,5	142,5			28,49р.	12,66	8,16	0	124	0	317
		бройлер - цыпленок	187	138	152,00р.	28,42р.							
рагу из овощей	120	лук репчатый	2	1,7	24,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		картофель	72	52	24,00р.	1,73р.	7,14р.	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148
		морковь	24/19	18	45,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	19/16	13	24,00р.	0,61р.							
соус томатный	30	капуста свежая	17/14	12	23,00р.	0,47р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло растительное	5	5	82,60р.	0,41р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		бульон или вода		30		- р.	1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	510,00р.	0,69р.							
		мука пшеничная	1,35	1,35	23,00р.	0,03р.							
		морковь	2,2	1,8	45,00р.	0,10р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	24,00р.	0,02р.							

[illegible]

ПОЛІДНІК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0
молоко кипяченое	150	молоко	158	150	63,88р.	10,09р.	4,57	4,07	7,56	85	2,05
Итого						14,09р.	6,27	5,07	35,26	211,9	2,05
Итого за третий день						#ЗНАЧ!	44,91	42,007	204,65	1376,97	20,585

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронные отварные с сыром	150	макаронные изделия	70	70	32,00р.	2,24р.	13,08р.	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220
		масло сливочное	4,9	4,9	510,00р.	2,50р.							
		сыр Российский	21,6	20	385,00р.	8,32р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
	40	хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		вода	130	130									
ИТОГО							#ЗНАЧИ!	15,16	10,797	63,8	413,57	0,155	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
ОБЕД													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
овощи натуральные соленные или свежие рассольник ленинградский	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
	150	картофель	60	45	24,00р.	1,44р.	3,87р.	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	82
		крупа рисовая	4,2	4,2	52,00р.	0,22р.							
		морковь	7,2	6	45,00р.	0,32р.							
		лук репчатый	3,6	3	24,00р.	0,09р.							
		огурцы соленные	12	10,8	60,00р.	0,72р.							
		масло растительное	1,8	1,8	82,60р.	0,15р.							
		масло сливочное	1,8	1,8	510,00р.	0,92р.							
		бульон или вода	114	114		- р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
пшеница, тушенная в соусе с овощами	150	бройлер-цыпленок	93	69	152,00р.	14,14р.	19,55р.	8,89	5,77	16,34	152,6	7,23	319
		картофель	103	77	24,00р.	2,47р.							
		морковь	40	32	45,00р.	1,80р.							
		лук репчатый	22	18	24,00р.	0,53р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		горошек зеленый консервированный	8	5	75,00р.	0,60р.							
	30	сметана	7,5	7,5	167,50р.	1,26р.	1,31р.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
		мука пшеничная	2,25	2,25	23,00р.	0,05р.							
		вода или отвар	22,5	22,5		- р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.	0,67р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	20	хлеб ржаной	20	20	37,50р.	0,75р.	0,75р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
	150	сухофрукты	15	37,5	75,00р.	1,13р.	1,68р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
ИТОГО			144	144			28,74р.	13,9	9,31	68,34	424,28	12,11	

ПОЛДНИК

[illegible]

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5,00р.	5,00р.	5,00р.	5,08р.	4,6	0,28	63	0	227	
	икра свекольная	120	свекла	122,5	96	49,00р.	6,00р.	9,78р.	1,08	5,64	7,1	83,52	6,62	55
			лук репчатый	23,5	19,8	24,00р.	0,56р.							
			томатное пюре	33	33	80,00р.	2,64р.							
			масло растительное	6	6	82,60р.	0,50р.							
			соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
бутерброды с сыром	40	сахар	1,4	1,4	42,00р.	0,06р.	7,30р.	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
		сыр Российский	10,6	10	385,00р.	4,08р.								
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.								
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.								
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411	
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.								
		вода	130	130										
ИТОГО							22,47р.	10,94	17,137	29,82	317,09	6,715		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

оноши натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45,00р.	1,17р.	1,17р.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
	150	свекла	30	24	49,00р.	1,47р.	4,32р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
борщ с капустой и картофелем		картофель	16	12	24,00р.	0,38р.							
		капуста белокочанная	15	12	23,00р.	0,35р.							
		морковь	9,45	7,5	45,00р.	0,43р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00р.	0,36р.							
		сахар	1,5	1,5	42,00р.	0,06р.							
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
	60	говядина	60	44	375,00р.	16,50р.	20,27р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
рис припущенный		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	14	14		- р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		сухари	6	6	70,00р.	0,42р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
	120	крупа рисовая	42,8	42,8	52,00р.	2,23р.	4,39р.	2,91	3,44	29,33	159,96	0	333
соус томатный		вода		88,2		- р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00р.	2,14р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода		30		- р.							
		масло сливочное	1,35	1,35	510,00р.	0,69р.	1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
	30	мука пшеничная	1,35	1,35	23,00р.	0,03р.							

		морковь	2,2	1,8	45,00р.	0,10р.											
		лук репчатый	1,02	0,6	24,00р.	0,02р.											
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.											
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00р.	0,36р.											
		масло сливочное	0,45	0,45	510,00р.	0,23р.											
		сахар	0,3	0,3	42,00р.	0,01р.											
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.											
	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.	0,67р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0					
	20	хлеб ржаной	20	20	37,50р.	0,75р.	0,75р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0					
	150	сухофрукты	15	37,5	75,00р.	1,13р.	1,68р.	0,4	0	23,5	93	0,15					394
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.											
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.											
		вода	144	144													
							34,78р.	17,07	14,98	85,5	543,46	17,57					
ИТОГО																	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	50	50	50	54,28р.	2,71р.	2,71р.	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32	
какао с порошком	150	2	2	300,00р.	0,60р.	6,81р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
сахар		8	8	42,00р.	0,34р.							
молоко		92	92	63,88р.	5,88р.							
вода		65	65		- р.							

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронны, запеченные с яйцом	155	макаронные изделия	40	40	32,00р.	1,28р.	6,64р.	7,7	6,91	23,03	185	0,33	222
		масло сливочное	2	2	510,00р.	1,02р.							
		яйца	1,2	20	5,00р.	0,01р.							
		молоко	25	25	63,88р.	1,60р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло растительное (для смазки противня)	2	2	82,60р.	0,17р.							
хлеб пшеничный	30	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	1,00р.	2,37	0,3	14,49	71	0	
		хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.							
		икра кабачковая	47	45	32,50р.	1,53р.							
		чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.							
чай с сахаром	150	сахар	7	7	42,00р.	0,29р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		вода	130	130									
ИТОГО							9,56р.	10,66	9,357	48,86	322,44	3,725	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие		1 шт	фрукты свежие		1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД															
овощи натуральные соленые или свежие суп картофельный с клецками	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70		
	150	картофель	40	30	24,00р.	0,96р.	1,98р.	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91		
		морковь	7,5	6	45,00р.	0,34р.									
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.									
		масло растительное	1,5	1,5	82,60р.	0,12р.									
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.									
		бульон или вода	112,5	112,5	- р.										
		мука пшеничная	4,62	4,62	23,00р.	0,11р.									
		масло сливочное	0,5	0,5	510,00р.	0,26р.									
		яйца	1,32	1,32	5,00р.	0,01р.									
		вода или молоко	7,24	7,24											
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.									
		говядина	60	44	375,00р.	16,50р.	19,34р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,08	299		
биточки	60	хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.									
		молоко или вода	14	14	- р.										
		сухари	6	6	70,00р.	0,42р.									
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.									
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.									
капуста тушеная	120	капуста белокачанная свежая	172	137,5	23,00р.	3,96р.	5,35р.	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	354		
		масло растительное	4,2	4,2	82,60р.	0,35р.									
		морковь	3	2,4	45,00р.	0,14р.									
		лук репчатый	5,8	4,8	24,00р.	0,14р.									
		томатное пюре	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.									

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
книш вязкая молочная манная	150	крупа манная	40	40	26,00р.	1,04р.	9,57р.	3,95	4,6	26,64	163,7	0	182
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		сахар	5	5	42,00р.	0,21р.							
		молоко	90	90	63,88р.	5,75р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		вода	54	54									
булгерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.	6,81р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	411
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		вода	130	130		0,00р.							
						- р.							
ИТОГО							19,60р.	10,62	11,82	50,29	350,07	1,25	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	-------	----	---	-----

ОБЕД

омоши натуральные солёные или свежие борщ с капустой и картофелем	20	помидоры свежие	26	20	45,00р.	1,17р.	1,17р.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
	150	свекла	30	24	49,00р.	1,47р.	3,49р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	24,00р.	0,38р.							
		капуста белокочанная	15	12	23,00р.	0,35р.							
		морковь	9,45	7,5	45,00р.	0,43р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00р.	0,36р.							
		сахар	1,5	1,5	42,00р.	0,06р.							
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
котлеты рыбные	60	бульон или вода	120	120	- р.		8,63р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		минтай	48	45	140,00р.	6,72р.							
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	15	15	- р.								
		масло сливочное	3	3	510,00р.	1,53р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
картофель отварной	120	картофель	160	120	24,00р.	3,84р.	5,90р.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
		бульон или вода		30	- р.		1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
соус томатный	30	масло сливочное	1,35	1,35	510,00р.	0,69р.							
		мука пшеничная	1,35	1,35	23,00р.	0,03р.							
		морковь	2,2	1,8	45,00р.	0,10р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	24,00р.	0,02р.							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.							

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
кншн вязкая молочная пшеничная	150	крупа пшеничная	45	45	26,00р.	1,17р.	9,70р.	4,73	4,73	29	177,6	0	182
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		сахар	5	5	42,00р.	0,21р.							
		молоко	90	90	63,88р.	5,75р.							
		вода	54	54	- р.								
бутерброд с маслом	25	соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	450,00р.	0,09р.	5,99р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	411
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		вода	130	130	- р.								
ИТОГО							18,91р.	10,71	11,3	51,44	350,63	1,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

1 шт	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
фрукты свежие											

ОБЕД

омонши натуральные солёные или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
		картофель	40	30	24,00р.	0,96р.							
		горох лущеный	12,1	12	28,00р.	0,34р.	2,17р.	3,7	3,3	13,3	100,2	5,25	87
		морковь	9,6	7,5	45,00р.	0,43р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		бульон или вода	105	105	- р.								
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		бройлер	96	69	375,00р.	36,00р.	25,34р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	321
		масло сливочное	8	8	33,33р.	0,27р.							
Плов из птицы	50/120	лук репчатый	10,8	9,6	- р.								
		морковь	12	9,6	70,00р.	0,84р.							
		томатное пюре	6	6	510,00р.	3,06р.							
		крупа рисовая	42	42	12,00р.	0,50р.							
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.	0,67р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
		хлеб ржаной	20	20	37,50р.	0,75р.	0,75р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
		сухофрукты	15	37,5	75,00р.	1,13р.	1,68р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
ИТОГО:						#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		

ПОЛДНИК

вареники ленивые со ометной прокипяченной	65/15	творог	47,71	46,74	268,00р.	12,79р.	14,77р.	8,87	4,45	13,94	131	0,12	244
		мука пшеничная	6,55	6,55	23,00р.	0,15р.							
		сахар	3,4	3,4	42,00р.	0,14р.							

кофейный напиток с молоком	150	яйца	3,4	3,4	5,00р.	0,02р.								
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.								
		сметана	10	10	167,50р.	1,68р.								
		кофейный напиток	2	2	450,00р.	0,90р.	5,99р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414	
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.								
		молоко	75	75	63,88р.	4,79р.								
		вода	65	65										

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	150	крупя рисовая	40	40	52,00р.	2,08р.	10,61р.	2,69	4,6	28	163,74	0	182
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		сахар	5	5	42,00р.	0,21р.							

	молоко	90	90	63,88р.	5,75р.							
		1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		54	54		- р.							
25	вода	5	5	510,00р.	2,55р.	3,22р.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
	масло сливочное	20	20	33,33р.	0,67р.							
	хлеб пшеничный	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.							
150	чай	7	7	42,00р.	0,29р.	0,39р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
	сахар	130	130									
	вода											
						14,22р.	6,35	9,177	46,35	292,51	0,085	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)										
Итого	150	150	60,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418

ОБЕД

[illegible]

ПОЛДНІК

Итого		ПОДЛИК						127	0,1	229
омлет натуральный	65	яйца	8,7	46	5,00р.	7,57р.	11,04	1,1		
		молоко	16	63,88	1,02р.					
		масло сливочное	3	510,00	1,53р.					

	соль йодированная	1,5	1,5	12,00	0,02р.								
35	икра кабачковая	37	35	32,50р.	1,20р.								
20	хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.	1,20р.	0,47	1,86	3,02	30,51	2,94	57	
150	кисело с молоком	2	2	300,00р.	0,60р.	0,67р.	1,58	0,2	9,6	47,3	0		
	какао поронок					6,81р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416	
	сахар	8	8	42,00р.	0,34р.								
	молоко	92	92	63,88р.	5,88р.								
	вода	65	65	- р.									
	ИТОГО					16,25р.	10,84	15,76	26,9	293,98	4,23		
	Итого за десятый день					60,14	30,9	73,897	151,79	1056,04	41,255		

ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Угнет молочная Дружба"	150	крупя рисовая	10	10	24,00р.	0,24р.	5,56р.	3,22	9,36	23,29	190	10,91	84	
		крупя пшено	8	8	63,88р.	0,51р.								
			113	113	24,00р.	2,71р.								
		МОЛОКО												

[illegible]

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД												

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81р.	0,91р.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
суш картофеля с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	24,00р.	1,44р.	2,28р.	1,7	1,5	12,6	72	6	88
		макаронные изделия	6	6	32,00р.	0,19р.							
		морковь	7,5	6	45,00р.	0,34р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		масло растительное	1,5	1,5	82,60р.	0,12р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	105	105	- р.	- р.							
тефтели мясные (1 вариант)	60	говядина	52	38	375,00р.	14,25р.	17,70р.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	303
		хлеб пшеничный	8	8	33,33р.	0,27р.							
		молоко или вода	12	12		0,16р.							
		лук репчатый	14	12	24,00р.	0,34р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		вода	12	12									
		мука пшеничная	4	4	23,00р.	0,09р.							
каша гречневая разсыпчатая	120	крупа гречневая	54,7	54,7	38,00р.	2,08р.	4,65р.	6,86	4,63	30,82	192	0	179
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		хлеб пшеничный	20	20	33,33р.	0,67р.							
комнат из сухофруктов	20	хлеб ржаной	20	20	37,50р.	0,75р.	0,67р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	20	сухофрукты	15	37,5	75,00р.	1,13р.	0,75р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
	150	сахар	12	12	42,00р.	0,50р.	1,68р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
ИТОГО							28,64р.	16,38	11,41	89,1	524,02	6,77	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0
раженка	150	раженка	154,6	150	35,00р.	5,41р.	5,41р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05
ИТОГО							9,41р.	6,2	10	33,78	253,6	1,05
Итого за десятиый день							#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####
среднее значение за период							#ЗНАЧ!	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####
							75,56р.	40,69	48	176,6	1245,5	35,2

[illegible]

Промисло, промишлено
№ 21/гвадупти бднвн) мисте
Зав. С.Мор

