

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



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для питания воспитанников

муниципальных дошкольных

образовательных организаций Петровского городского округа
(с 3 до 7 лет)



прием пищи	выход блюда	продукты	наличия		стоимость				питательные вещества				энергетическая ценность	витамины	№ рецепту ры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость в блюде	белки	жиры	углеводы					
											4	5	6	7	8
1	2	3													

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

каша вязкая с изюмом	180	крупа рисовая или манная	39	39	52,00р.	2,03р.	16,05р.	6,12	6,65	53,13	297	0,87	190	
		молоко	100	100	63,88р.	6,39р.								
		вода	44	44		- р.								
		сахар	5	5	42,00р.	0,21р.								
		изюм	25,5	25	190,00р.	4,85р.								
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.								
		масло сливочное	5,5	5,5	510,00р.	2,81р.								
		масло сливочное	10	10	510,00р.	5,10р.	6,10р.	5,34	6,76	15,51	144	0,09		1
		хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.								
		чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	0,65р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03		411
чай с сахаром	180	сахар	12	12	42,00р.	0,50р.								
		вода	150	150										
ИТОГО						22,80р.	11,52	13,43	78,1	478,89	0,99			

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50,4	40	23,00р.	1,16р.	4,14р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	24,00р.	0,77р.							
		морковь	10,4	8	45,00р.	0,47р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		томат пюре	4	4	80,00р.	0,32р.							
		масло растительное	4	4	82,60р.	0,33р.							
		вода	160	160		- р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сметана прокипяченная	5	5	167,50р.	0,84р.							
мясо тушеное с овощами в соусе	220	говядина	79	58	375,00	21,75р.	27,66р.	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
		морковь	15	12	45,00	0,68р.							
		картофель	89	67	24,00р.	1,61р.							
		зеленый горошек	9	6	75,00р.	0,45р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		томатная паста	4	4	80,00р.	0,32р.							

[illegible]

		ПОЛДНИК																
ватрушка с повидлом	70	мука пшеничная	50,2	50,2	23,00р.	1,15р.	5,80р.	8,86	15,28	24,98	272	0,04	441					
		сахар	3,5	3,5	42,00р.	0,15р.												
		масло сливочное	4,7	4,7	510,00р.	2,40р.												
		яйцо	3,5	3,5	5,00р.	0,02р.												
		соль йодирования	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.												
		дрожжи	0,6	0,6	260,00р.	0,16р.												
		вода	29,2	29,2	- р.													
		масло растительное	0,23	0,23	82,60р.	0,02р.												
		повидло	33	30	57,60р.	1,90р.												
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450,00р.	1,35р.	9,44р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414					
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.												
		молоко	120	120	63,88р.	7,67р.												
		вода	78	78														

запеканка из творога	100	творог	93,8	92	268,00р.	25,14р.	28,66р.	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
		крупа манная	6	6	26,00р.	0,16р.							
		сахар	8	8	42,00р.	0,34р.							
		яйца	2/16	10	5,00р.	0,05р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
		сухари	3,07	3,07	80,00р.	0,25р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сметана	4	4	167,50р.	0,67р.							
		молоко	15	15	63,88р.	0,96р.	1,75р.	0,58	1,36	3,98	30,44	0,1	369
		масло сливочное	1,3	1,3	510,00р.	0,66р.							
соус молочный	30	мука пшеничная	1,3	1,3	23,00р.	0,03р.							
		вода	15	15		0,00р.							
		сахар	2,4	2,4	42,00р.	0,10р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
		ванилин	0,001	0,001	500,00р.	0,00р.							
		какао порошок	2	2	300,00р.	0,60р.	8,05р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.							
		молоко	110	110	63,88р.	7,03р.							
		вода	80	80		- р.							
		ИТОГО					38,46р.	21,79	16,6	36,95	384,44	1,77	
Итого за второй день					96,64р.	55,65	91,45	211,21	1456,4	49,61			

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная гречневая	180	крупя гречневая молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная	44,4	44,4	38,00р.	1,69р.	7,48р.	6	5,7	37	214,4	0	199
			33,3	33,3	63,88р.	2,13р.							
			155,5	155,5	- р.								
			6,2	6,2	42,00р.	0,26р.							
			6,2	6,2	510,00р.	3,16р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное хлеб пшеничный	2	2	12,00р.	0,02р.	6,10р.	5,34	6,76	15,51	144	0,09	1
			10	10	510,00р.	5,10р.							
Чай с сахаром	180	чай сахар вода	30	30	33,33р.	1,00р.	9,44р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	411
			0,3	0,3	450,00р.	0,14р.							
			12	12	42,00р.	0,50р.							
ИТОГО			78	78	- р.		23,02р.	14,19	14,87	66,87	449,4	1,26	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие суп - лапша домашняя	60	помидоры свежие мука пшеничная мука на подпыл яйца вода соль йодированная лук репчатый масло растительное	63	60	45,00р.	2,84р.	2,84р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
			14	14	23,00р.	0,32р.	0,93р.	2,07	0,62	9,7	52,9	0	94/126
			0,96	0,96	23,00р.	0,02р.							
			4,9	4,9	5,00р.	0,02р.							
			2,8	2,8									
птица отварная	70	бройлер - пылленок лук репчатый соль йодированная картофель морковь лук репчатый капуста свежая соль йодированная масло растительное	217,8	161	152,00р.	33,11р.	33,19р.	14,7	9,52	0	144,6	0	317
			2,62	2,18	24,00р.	0,06р.							
			2	2	12,00р.	0,02р.							
			90	65,8	24,00р.	2,16р.	7,91р.	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	148
			30/24,1	22,5	45,00р.	1,35р.							
рагу из овощей	150	лук репчатый капуста свежая соль йодированная масло растительное масло сливочное	25,8/20,8	16,6	24,00р.	0,61р.							
			20,8/16,6	15	23,00р.	0,47р.							
			2	2	12,00р.	0,02р.							
			6	6	82,60р.	0,50р.							
			5,5	5,5	510,00р.	2,81р.	2,03р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
соус томатный	40	бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый	40	40	- р.								
			1,8	1,8	510,00р.	0,92р.							
			1,8	1,8	23,00р.	0,04р.							
			3	2,4	45,00р.	0,14р.							
			1,4	0,8	24,00р.	0,03р.							

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны отварные сыром	180	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.							
		хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
Чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	300,00р.	0,09р.	8,05р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	411
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		вода	80	80	63,88р.	5,11р.							
ИТОГО						- р.	22,46р.	18,78	13,97	71,74	489	1,56	

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	60	огурцы свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
рассольник ленинградский	200	картофель	80	60	24,00р.	1,92р.	5,16р.	1,59	4,08	13,5	97,4	6,02	82
		крупа рисовая	5,6	5,6	52,00р.	0,29р.							
		морковь	9,6	8	45,00р.	0,43р.							
		лук репчатый	4,8	4	24,00р.	0,12р.							
		огурцы соленые	16	14,4	60,00р.	0,96р.							
		масло растительное	2,4	2,4	82,60р.	0,20р.							
		масло сливочное	2,4	2,4	510,00р.	1,22р.							
		бульон или вода	152	152	- р.								
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		бройлер-цыпленок	118,6	88	152,00р.	18,03р.	24,51р.	10,87	7,04	19,9	186,5	8,8	319
птица, тушенная в соусе с овощами	220	картофель	123,3	92,7	24,00р.	2,96р.							
		морковь	47,8	38,2	45,00р.	2,15р.							
		лук репчатый	26,7	22	24,00р.	0,64р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		горошек зеленый консервированный	9,5	5,7	75,00р.	0,71р.							
соус сметанный	40	сметана	10	10	167,50р.	1,68р.	1,74р.	0,56	0,04	2,35	29,64	0,01	372
		мука пшеничная	3	3	23,00р.	0,07р.							
		вода или отвар	30	30	- р.								
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37,50р.	1,50р.	1,50р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75,00р.	1,35р.	2,02р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	42,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
ИТОГО							38,40р.	21,25	12,32	106,3	638,54	21,01	

ПОЛДНІК

[illegible]

10

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.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
икра свекольная	150	свекла	153,15	120	49,00р.	7,50р.	12,23р.	1,35	7,05	8,88	104,4	8,28	55
		лук репчатый	29,4	24,75	24,00р.	0,71р.							
		томатное пюре	41,25	41,25	80,00р.	3,30р.							
		масло растительное	7,5	7,5	82,60р.	0,62р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сахар	1,8	1,8	42,00р.	0,08р.							
бутерброды с сыром	60	сыр Российский	16	15	385,00р.	6,16р.	10,04р.	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.							
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	0,65р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		вода	150	150									
ИТОГО							27,92р.	13,17	20,12	38,01	385,29	8,42	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овоши натуральные соленые или свежие	60	помидоры свежие	63	60	45,00р.	2,84р.	2,84р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
борщи с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	49,00р.	1,96р.	5,48р.	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63
		картофель	21,4	16	24,00р.	0,51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23,00р.	0,46р.							
		морковь	12,6	10	45,00р.	0,57р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		томатное пюре	6	6	80,00р.	0,48р.							
		сахар	2	2	42,00р.	0,08р.							
		масло растительное	4	4	82,60р.	0,33р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	60	160									
котлета	70	говядина	70	51,6	375,00р.	19,35р.	20,27р.	10,8	8,08	10,99	160,12	0,1	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	33,33р.	0,41р.							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сухари	7	7	70,00р.	0,49р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
рис припущенный	150	крупа рисовая	53,5	53,5	52,00р.	2,78р.	5,46р.	3,64	4,3	36,67	199,95	0	333
		вода		110,2		- р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	510,00р.	2,65р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
соус томатный	40	бульон или вода		40		- р.	2,03р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		масло сливочное	1,8	1,8	510,00р.	0,92р.							

[illegible]

ПОЛДНИК

	70	булочка йодированная	70	70	54,28р.	3,79р.	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45
булочка йодированная какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300,00р.	0,60р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.					
		молоко	110	110	63,88р.	7,03р.					
		вода	80	80	- р.	- р.					

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронные, запеченные с яйцом	180	макаронные изделия	45	45	32,00р.	1,44р.	7,92р.	10,27	9,21	30,71	247	0,44	222
		масло сливочное	3	3	510,00р.	1,53р.							
		яйца	3,5	24	5,00р.	0,02р.							
		молоко	33	33	63,88р.	2,11р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
масло растительное (для смазки противня)		масло растительное (для смазки противня)	3	3	82,60р.	0,25р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
	40	хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
икра кабачковая	70	икра кабачковая	73	70	32,50р.	2,37р.	2,37р.	3,31	5,38	54,24	61,01	5,89	57
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	0,65р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
ИТОГО		вода	150	150									
							12,27р.	17,59	15,11	118,56	463,9	6,36	

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 соленные или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	200	картофель	53,6	40	24,00р.	1,29р.	2,67р.	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
		морковь	10	8	45,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		масло растительное	2	2	82,60р.	0,17р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	150	150		- р.							
		мука пшеничная	6,16	6,16	23,00р.	0,14р.							
		масло сливочное	0,7	0,7	510,00р.	0,36р.							
		яйца	1,76	1,76	5,00р.	0,01р.							
биточки	70	вода или молоко	9,6	9,6									
		соль йодированная	0,16	0,16	12,00р.	0,00р.							
		говядина	70	51,6	375,00р.	19,35р.	22,82р.	9,9	7,39	10,04	146,4	0,09	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	33,33р.	0,41р.							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р.							
		сахари	7	7	70,00р.	0,49р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
капуста тушеная	150	соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		капуста белокочанная	215	172	23,00р.	4,95р.	6,69р.	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	354
		свежая											
		масло растительное	5,2	5,2	82,60р.	0,43р.							
		морковь	3,7	3	45,00р.	0,17р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		томатное пюре	9	9	80,00р.	0,72р.							

14

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная манная	180	крупа манная	44	44	26,00р.	1,14р.	10,32р.	4,52	5,07	30,57	177	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	510,00р.	2,81р.							
		сахар	5,5	5,5	42,00р.	0,23р.							
		молоко	100	100	63,88р.	6,39р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
бутерброд с маслом	40	вода	60	60									
		масло сливочное	10	10	510,00р.	5,10р.	6,10р.	5,34	6,76	15,51	144	0,09	1
Чай с сахаром	180	хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.							
		чай	0,3	0,3	300,00р.	0,09р.	8,05р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	411
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		вода	80	80		0,00р.							
ИТОГО						- р.	24,47р.	13,53	15,02	61,9	428	1,52	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	помидоры свежие	63	60	45,00р.	2,84р.	2,84р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	49,00р.	1,96р.							
		картофель	21,4	16	24,00р.	0,51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23,00р.	0,46р.							
		морковь	12,6	10	45,00р.	0,57р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		томатное пюре	6	6	80,00р.	0,48р.							
		сахар	2	2	42,00р.	0,08р.							
		масло растительное	4	4	82,60р.	0,33р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
котлеты рыбные	70	минтай	56,8	52,5	140,00р.	7,95р.	8,38р.	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	271
		хлеб пшеничный	12,2	12,5	33,33р.	0,41р.							
		молоко или вода	17,5	17,5		- р.							
		масло сливочное		5	510,00р.	- р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		картофель	200	150	24,00р.	4,80р.							
картофель отварной	150	соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
		бульон или вода		40		- р.							
соус томатный	40	масло сливочное	1,8	1,8	510,00р.	0,92р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	23,00р.	0,04р.							
		морковь	3	2,4	45,00р.	0,14р.							
		лук репчатый	1,4	0,8	24,00р.	0,03р.							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р.	0,10р.							

ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
кисля вязкая молочная пшеничная	180	крупа пшеничная	50	50	26,00р.	1,30р.	10,47р.	5,43	5,23	33,38	193	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	510,00р.	2,81р.							
		или сахар	5,5	5,5	42,00р.	0,23р.							
		молоко	100	100	63,88р.	6,39р.							
		вода	60	60	- р.	- р.							
бутерброд с маслом	40	соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.	6,10р.	5,34	6,76	15,51	144	0,09	1
		масло сливочное	10	10	510,00р.	5,10р.							
		хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.	9,44р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	411
Чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	450,00р.	0,14р.							
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		вода	78	78	- р.	- р.							
ИТОГО							26,01р.	13,62	14,4	63,25	428	1,26	
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 бобовыми	60	огурцы свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	200	картофель	53,3	40	24,00р.	1,28р.	2,89р.	4,96	4,48	17,84	133,6	5,6	87
		горох луццый	16,1	16	28,00р.	0,45р.							
		морковь	12,8	10	45,00р.	0,58р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		масло растительное	4	4,5	82,60р.	0,33р.							
		бульон или вода	140	140	- р.	- р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.	29,72р.	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	321
Плов из птицы	70	бройлер	134,4	96	375,00р.	50,40р.							
		масло сливочное	11,2	11	33,33р.	0,37р.							
		лук репчатый	9,6	8	- р.	- р.							
		морковь	14	11,2	70,00р.	0,98р.							
		томатная паста	7	7	510,00р.	3,57р.							
хлеб пшеничный	40	крупа рисовая	49	49	12,00р.	0,59р.							
	40	хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
компот из сухофруктов	180	хлеб ржаной	40	40	37,50р.	1,50р.	1,50р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
		сухофрукты	18	45	75,00р.	1,35р.	2,02р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	42,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8	- р.	- р.							
ИТОГО:							#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
ПОЛДНИК													
вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипяченной	110/20	творог	79,5	77,9	268,00р.	21,31р.	25,18р.	14,79	7,42	24,83	225	0,19	244
		мука пшеничная	10,92	10,92	23,00р.	0,25р.							
		сахар	5,7	5,7	42,00р.	0,24р.							

кофейный напиток с молоком	180	яйца	5,7	5,7	5,00р.	0,03р.								
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.								
		сметана	20	20	167,50р.	3,35р.								
		кофейный напиток	3	3	450,00р.	1,35р.	9,44р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.								
		молоко	120	120	63,88р.	7,67р.								
		вода	78	78										

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	180	крупа рисовая	44	44	52,00р.	2,29р.	11,46р.	3,09	5,07	32,09	177	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	510,00р.	2,81р.							
		или сахар	5,5	5,5	42,00р.	0,23р.							

		соль йодированная	2	2	12,00	0,02р.													
икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	32,50р.	1,72р.	1,72р.	2,36	3,84	38,74	43,58	4,21	57						
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.	1,00р.	2,37	0,3	14,49	71	0							
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300,00р.	0,60р.	8,05р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416						
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.													
		молоко	110	110	63,88р.	7,03р.													
		вода	80	80	- р.														
							19,30р.	15,92	20,79	70,56	378,58	5,79							
ИТОГО							76,13	45,24	93,91	246,79	1426,07	51,97							
Итого за девятый день																			

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша молочная "Дружба"	180	крупа рисовая	9,9	9	24,00р.	0,24р.	7,44р.	4,28	11,86	31,06	248	14,56	84
		крупа пшено	7,9	7	63,88р.	0,50р.							
		молоко	112	60	24,00р.	2,69р.							

[illegible]

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ВТОРОЙ ЗАДНАК (РЕКОМЕНДОВАНЫ)											
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	10	386
ОБЕД											

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	24,00р.	1,92р.						
		макаронные изделия	8	8	32,00р.	0,26р.						
		морковь	10	8	45,00р.	0,45р.						
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.						
		масло растительное	2	2	82,60р.	0,17р.						
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.						
		бульон или вода	140	140	- р.							
тефтели мясные (1 вариант)	70	говядина	61,25	44,6	375,00р.	16,73р.	5,1	5,64	6,51	101,9	0,49	303
		хлеб пшеничный	8,75	8,75	33,33р.	0,29р.						
		молоко или вода	14	14		0,16р.						
		лук репчатый	17,5	14	24,00р.	0,42р.						
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.						
		вода	14	14								
		мука пшеничная	4,6	4,6	23,00р.	0,11р.						
каша гречневая разсыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	38,00р.	2,62р.	8,57	5,79	38,52	240	0	179
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.						
		масло сливочное	5,5	5,5	510,00р.	2,81р.						
		хлеб пшеничный	40	40	33,33р.	1,33р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37,50р.	1,50р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75,00р.	1,35р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	42,00р.	0,60р.						
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.						
		вода	172,8	172,8								
ИТОГО							24,2	14,59	132,38	762,9	13,07	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80,00р.	5,60р.	5,60р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0
ряженка	180	ряженка	185,6	180	35,00р.	6,50р.	6,50р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26
Итого							12,10р.	7,8	12,2	46,15	329,8	1,26
Итого за десятиый день							#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####
среднее значение за период							#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####
							90,46р.	54,44	59,65	236,8	1578,6	37,2

[illegible]

