

Цикличное меню на 2024 год

МБДОУ Детский сад №23 "Улыбка"

Утверждаю
Цикличное меню на 10 дней в МБДОУ № 23 "Улыбка"
Доронина С.С.

Цикличное меню на 10 дней в МБДОУ № 23 "Улыбка" на 2024 год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный с макаронными изделиями №100 Т	Салат из моркови и яблок №21 У13 Омлет с жареным картофелем №316 У13	Каша кукурузная молочная жидкая №271 У14	Каша пшеничная вязкая №262 У13 Яйца вареные №306 У13	Каша "Дружба" жидкая №266 У13	Каша пшеничная молочная жидкая №273 У13	Пудинг творожный запеченный №325 У13 Соус яблочный №479 У13	Суп молочный с крупой (гречневой) №170 У13	Икра морковная №124 У13 Омлет натуральный №307 У12	Каша рисовая молочная жидкая №274 У13 Яйца вареные №306 У13
Хлеб пшеничный №114 У13 с сыром №7 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 с маслом сливочным №111 У13		Гренки с сыром №177 У13	Хлеб пшеничный №114 У13 с маслом шоколадным №6 Т	Закрытый бутерброд с повидлом №5 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 с сыром №7 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 с маслом сливочным №111 У13	Хлеб пшеничный №114 У13 с маслом шоколадным №6 Т	Закрытый бутерброд с мармеладом №5 Т
Чай с молоком №413 Т	Кофейный напиток с молоком №414 Т	Чай с лимоном №412 Т	Какао с молоком №416 Т	Кофейный напиток с молоком №414 Т	Какао с молоком №416 Т	Кофейный напиток с молоком №414 Т	Чай с молоком №413 Т	Какао с молоком №416 Т	Кофейный напиток с молоком №414 Т
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
10-00 Сок абрикосовый №537 У13	10-00 Сок томатный №537 У13	10-00 Сок апельсиновый №537 У13	10-00 Пюре яблочное б/к	10-00 Сок абрикосовый №537 У13	10-00 Сок яблочный №537 У13	10-00 Сок апельсиновый №537 У13	10-00 Сок томатный №537 У13	10-00 Сок абрикосовый №537 У13	10-00 Сок яблочный №537 У13
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат "Витаминный" №5 У13	Свежий помидор №112 У13	Салат из белокочанной капусты №21 Т	Свежий огурец №112 У13	Салат из свеклы с сыром №56 У13	Салат из моркови №19 У13	Свежий помидор №112 У13	Салат из свеклы с чесноком №57 У13	Салат из белокочанной капусты и свеклы №8 У13	Свежий огурец №112 У13
Суп картофельный с рыбными фрикадельками №155 У13, №174 У13	Борщ с мясом №68 Т	Суп -лапша домашняя №162 У13 с птицей отварной №409 У13	Суп-пюре из картофеля №165 У13, с гренками №176 У13	Рассольник домашний со сметаной №137 У13	Суп картофельный с рыбой №156 У13	Суп картофельный №151 У13 с клецками №178 У13, с мясом отварным №363 У13	Щи из свежей капусты с картофелем №73 Т с птицей отварной №409 У13	Суп картофельный №154 У13 с мясными фрикадельками	Свекольник №136 У13
Плов из птицы №321 Т	Биточки мясные №299 Т	Тефтели рыбные с соусом белым №355 У14	Гуляш из отварного мяса №293 Т	Картофельная запеканка с мясом №382 У13	Голубцы ленивые №377 У13	Птица отварная №317 Т с соусом молочным №368Т	Макаронник с мясом №299 У13	Рыба запеченная с морковью №267 Т со сметанным соусом №372 Т	Жаркое по-домашнему №374 У13
	Каша гречневая вязкая №254 У13	Пюре картофельное с морковью №435 У13	Капуста тушеная в молоке №355 Т	Соус молочный №444 У13	Соус сметанный №372 Т	Капуста тушеная с яблоками №356 Т	Соус сметанный №451 У13	Картофельное пюре №434 У13	
Компот из сушеных фруктов №394 Т	Напиток из плодов шиповника №417 Т	Кисель из повидла №401 Т	Компот из свежих плодов №390 Т	Компот из апельсинов №392 Т	Компот из смеси сухофруктов №527 У13	Напиток из плодов шиповника №417 Т	Кисель из яблоч сушеных №519 У13	Компот из свежих плодов №390 Т	Компот из апельсинов с яблоками №529 У13
Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13	Хлеб ржано-пшеничный № 116 У13
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кисломолочный н-к №420Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т	Кисломолочный н-к №420 Т
Печенье №609 У13	Булочка ванильная №582 У14	Яблочки печеные №403 Т	Батон нарезной №117 У13	Блинчики с джемом №549 У13	Шанежка с яблоком №570 У13	Булочка молочная №585 У13	Яблоко фаршированное творогом №337 У13	Батон нарезной №117 У13	Печенье №609 У13
Груша №118 У13	Апельсин №118 У13		Груша №118 У13	Яблоко №118 У13		Груша №118 У13		Апельсин №118 У13	
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Запеканка морковная с творогом №320У13	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной) №439 У13	Салат из моркови №19 У13	Салат из свеклы отварной №51 У13	Салат картофельный №62 У13	Огурец соленый №113 У13	Рис припущенный №420 У13	Салат из репчатого лука №11 Т	Биточки манные №213 Т	Винегрет №46 Т
		Сырники из творога №326 У13	Печень по-строгановски №403 У	Драчена №318 У13		Запеканка овощная №240 У13	Олады из печени по-купецки №404 У14		
Соус молочный сладкий №369 Т	Птица тушеная №318 Т	Соус молочный №369 Т	Макаронные изделия отварные №218Т-219Т		Соус молочный №444 У15	Рыба, тушеная в томате с овощами №349 У13	Картофель отварной в молоке №432 У14	Соус фруктовый №480 У15	Пирожки с мясом №437 Т тесто №436 Т, фарш №494 Т
Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с сахаром №501 У13, №503 У13	Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с повидлом № 410 Т, № 411 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 чай с молоком №413 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 Молоко кипяченое №534 У12	Хлеб пшеничный №114 У14 Чай с сахаром №501 У13, №503 У13	Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с джемом №411 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с сахаром №501 У13, №503 У13	Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с лимоном №412 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 чай с молоком №413 Т	Хлеб пшеничный №114 У13 Чай с вареньем №501 У13, №503 У13

Объём блюд за 10 дней МБДОУ "Детский сад №24 "Улыбка" на 2024 год

Дни	Объем блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества		Витамины			Объем блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества		Витамины		
		Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
1 день	1653	57.49	42.03	212.41	1515.97	795.84	158.06	0.65	1.25	0.03	1945	73.15	63.89	269.25	1936.98	920.88	198.38	0.78	1.40	0.03
2 день	1674	53.88	60.55	200.26	1481.81	623.36	163.19	0.86	1.38	0.08	1941	63.99	77.28	243.73	1837.41	539.82	202.00	0.91	1.32	0.08
3 день	1693	56.25	56.92	214.19	1489.63	888.55	157.08	0.64	1.38	0.02	2023	71.33	72.20	258.67	1980.36	1090.33	197.13	0.77	1.65	0.03
4 день	1551	59.98	50.11	247.26	1480.52	771.90	162.13	0.83	3.80	0.04	1962	75.01	60.53	322.47	1901.06	925.72	204.96	1.04	4.18	0.05
5 день	1586	52.07	64.09	180.22	1512.27	694.27	158.61	0.68	1.42	0.04	1913	61.70	78.49	249.06	1912.21	863.50	199.07	0.86	1.59	0.05
6 день	1615	53.57	61.47	206.71	1618.64	714.86	158.91	0.77	2.39	0.06	1945	63.81	74.67	250.65	1960.76	876.25	199.82	0.93	1.25	0.06
7 день	1652	61.23	51.19	200.42	1515.98	663.74	157.15	0.60	1.05	0.05	2074	85.17	69.61	276.42	2082.20	878.08	198.60	0.81	1.35	0.04
8 день	1571	60.75	59.29	166.94	1449.91	704.85	164.54	0.85	3.02	0.04	1893	79.88	55.68	206.94	1868.09	812.86	193.06	0.95	3.56	0.05
9 день	1753	62.09	62.92	202.38	1662.15	1022.77	161.04	0.69	2.75	0.06	2098	72.99	72.73	262.00	2041.31	1124.16	202.13	0.88	1.62	0.04
10 день	1614	55.08	47.33	205.39	1462.62	625.27	158.12	0.64	1.45	0.04	1942	74.82	69.44	267.59	2005.14	764.02	199.63	0.78	1.82	0.05
Итого	16362	572	556	2036	15189	7505	1599	7.2	19.9	0.46	19736	722	695	2607	19526	8796	1995	8.70	19.73	0.50
за 1 день	1636	57	56	204	1519	751	159.9	0.72	1.99	46	1974	72	69	261	1953	880	199	0.87	1.97	50
рекомендовано	1500	42	47	203	1400					45	1800	54	60	261	1800					50

Утверждаю Доронина С.С. _____

Циклическое меню МБДОУ "Детский сад №23 "Улыбка" на 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества		
	с 1,5 лет до 3 х лет		с 3-х лет до 7 лет		Б	Ж	У
	брутто	нетто	брутто	нетто			
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	180	200	200	5.18	4.69	16.95
<i>молоко</i>	<i>126.00</i>	<i>126.00</i>	<i>140.00</i>	<i>140.00</i>			
<i>вермишель</i>	<i>14.40</i>	<i>14.40</i>	<i>20.00</i>	<i>20.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.44</i>	<i>1.44</i>	<i>1.60</i>	<i>1.60</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>			
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	1.90	0.20	12.30
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>30</i>			
Сыр (порциями)	8	8	12	12	2.10	2.13	0.00
<i>сыр голландский</i>	<i>8.5</i>	<i>8.0</i>	<i>12.8</i>	<i>12.0</i>			
Чай с молоком	150	150	180	180	2.65	2.33	11.31
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>			
<i>молоко</i>	<i>92.00</i>	<i>90.00</i>	<i>92.00</i>	<i>90.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.00</i>	<i>7.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
итого	363		422		11.83	9.35	40.56
рекомендовано не менее	350		400				
2 завтрак-Сок абрикосовый	100	100	100	100	0.50	0.00	12.70
рекомендовано не менее	100	100	100	100			
Обед							
Салат витаминный	40	40	50	50	0.44	4.04	4.24
<i>капуста белокочанная</i>	<i>20.00</i>	<i>16.00</i>	<i>25.00</i>	<i>20.00</i>			
<i>яблоки свежие</i>	<i>11.20</i>	<i>8.00</i>	<i>14.00</i>	<i>10.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>12.80</i>	<i>10.40</i>	<i>16.00</i>	<i>13.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>2.50</i>	<i>2.50</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>кислота лимонная</i>	<i>0.04</i>	<i>0.04</i>	<i>0.05</i>	<i>0.05</i>			
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	150	180	180	1.32	1.67	8.82
	50	50	60	60	7.26	0.54	0.84
<i>картофель</i>	<i>79.95</i>	<i>60.00</i>	<i>95.94</i>	<i>72.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>7.50</i>	<i>6.00</i>	<i>9.00</i>	<i>7.20</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>7.20</i>	<i>6.00</i>	<i>8.64</i>	<i>7.20</i>			
<i>томатное пюре</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
<i>рыба минтай</i>	<i>61.85</i>	<i>47.00</i>	<i>74.22</i>	<i>56.40</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>11.90</i>	<i>10.00</i>	<i>14.28</i>	<i>12.00</i>			
<i>яйца 46г-1+1/4=57,5г</i>	<i>2.88</i>	<i>2.50</i>	<i>3.45</i>	<i>3.00</i>			
Плов из птицы	100	100	150	150	9.45	0.80	16.73
<i>куриные окорочка</i>	<i>74.38</i>	<i>42.50</i>	<i>111.56</i>	<i>63.75</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.75</i>	<i>3.75</i>	<i>5.71</i>	<i>5.71</i>			
<i>морковь</i>	<i>10.00</i>	<i>8.13</i>	<i>15.00</i>	<i>12.19</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>5.00</i>	<i>4.38</i>	<i>7.86</i>	<i>6.43</i>			
<i>томат пюре</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>крупа рисовая</i>	<i>21.88</i>	<i>21.88</i>	<i>32.86</i>	<i>32.86</i>			
Компот из сушеных фруктов	160	160	170	170	0.35	0.02	22.21
<i>фрукты сушёные(смесь)</i>	<i>16.00</i>	<i>16.00</i>	<i>17.00</i>	<i>17.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>9.60</i>	<i>9.60</i>	<i>10.20</i>	<i>10.20</i>			
<i>кислота лимонная</i>	<i>0.16</i>	<i>0.16</i>	<i>0.17</i>	<i>0.17</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	538		658		21.33	7.51	65.76
рекомендовано не менее	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	160	160	4.06	3.50	5.60
<i>Кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>164.44</i>	<i>160.00</i>			
Печенье	22	22	50	50	1.65	2.16	16.37
<i>Печенье сахарное</i>	<i>22.00</i>	<i>22.00</i>	<i>50.00</i>	<i>50.00</i>			
Груша	80	80	80	80	0.32	0.24	8.24
<i>Груша</i>	<i>88.00</i>	<i>80.00</i>	<i>88.00</i>	<i>80.00</i>			
итого	242		290		6.03	5.90	30.21
рекомендовано не менее	200		250				
Ужин							
Запеканка морковная с творогом	170	170	200	200	14.85	17.68	30.94
<i>морковь</i>	<i>132.60</i>	<i>106.53</i>	<i>156.00</i>	<i>125.33</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>6.23</i>	<i>6.23</i>	<i>7.33</i>	<i>7.33</i>			
<i>молоко</i>	<i>26.07</i>	<i>26.07</i>	<i>30.67</i>	<i>30.67</i>			
<i>крупа манная</i>	<i>17.00</i>	<i>17.00</i>	<i>20.00</i>	<i>20.00</i>			
<i>творог</i>	<i>64.60</i>	<i>63.47</i>	<i>76.00</i>	<i>74.67</i>			
<i>яйца 4бгг</i>	<i>7.82</i>	<i>6.80</i>	<i>9.20</i>	<i>8.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>6.67</i>	<i>6.67</i>			
<i>сухари</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>5.33</i>	<i>5.33</i>			
<i>сметана</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>5.33</i>	<i>5.33</i>			
Соус молочный сладкий	30	30	50	50	0.58	1.36	3.98
<i>молоко</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>25.00</i>	<i>25.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>			
<i>мука пш</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>2.50</i>	<i>2.50</i>			
<i>ванилин</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	2.28	0.24	14.76
Чай с сахаром	180	180	190	190	0.09	0	13.50
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.48</i>	<i>0.48</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>7.60</i>	<i>7.60</i>			
итого	410		475		17.80	19.28	63.18
рекомендовано не менее	400		450				
ИТОГО за 1-й день	1653		1945		57.49	42.03	212.41
рекомендовано не менее	1500		1800		42	47	203

2-й день (вторник)							
Завтрак							
Салат из моркови и яблок	20	20	40	40	0.18	2.04	1.44
<i>морковь</i>	<i>15.20</i>	<i>12.20</i>	<i>30.40</i>	<i>24.40</i>			
<i>яблоки</i>	<i>8.60</i>	<i>6.00</i>	<i>17.20</i>	<i>12.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
Омлет с жареным картофелем	140	140	180	180	9.96	20.53	15.24
<i>картофель</i>	<i>115.11</i>	<i>85.56</i>	<i>148.00</i>	<i>110.00</i>			
<i>яйца 48г</i>	<i>74.67</i>	<i>62.22</i>	<i>96.00</i>	<i>80.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>23.33</i>	<i>23.33</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>7.78</i>	<i>7.78</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	2.28	0.24	14.76
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>			
Масло сливочное	3	3	5	5	0.02	2.48	0.02
<i>масло сливочное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
Кофейный напиток с молоком	170	170	200	200	2.65	2.27	12.05
<i>кофейный напиток</i>	<i>2.27</i>	<i>2.27</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>			
<i>молоко</i>	<i>85.00</i>	<i>85.00</i>	<i>100.00</i>	<i>100.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.93</i>	<i>7.93</i>	<i>11.11</i>	<i>11.11</i>			
итого	363		460		15.08	27.56	43.52
рекомендовано не менее	350		400				
10-00 Сок томатный	100	100	100	100	1.00	0.10	2.90
рекомендовано не менее	100	100	100	100			
Обед							
Овощи натуральные (помидоры)	40	40	40	40	0.44	0.08	1.52
<i>помидоры свежие</i>	<i>42.80</i>	<i>40.00</i>	<i>42.80</i>	<i>40.00</i>			
Борщ с мясом	150	150	150	150	5.94	4.36	8.24
<i>мясо говядина нетто отварное 15\20</i>	<i>32.85</i>	<i>24.15</i>	<i>32.85</i>	<i>22.65</i>			
<i>свекла</i>	<i>30.00</i>	<i>24.00</i>	<i>30.00</i>	<i>24.00</i>			
<i>капуста свежая</i>	<i>18.75</i>	<i>15.00</i>	<i>18.75</i>	<i>15.00</i>			
<i>картофель</i>	<i>40.05</i>	<i>30.00</i>	<i>40.05</i>	<i>30.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>12.15</i>	<i>9.75</i>	<i>12.15</i>	<i>9.75</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>5.70</i>	<i>4.80</i>	<i>5.70</i>	<i>4.80</i>			
<i>масло раст</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
<i>томатное пюре</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>			
<i>сметана</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>			
<i>зелень петрушки</i>	<i>1.80</i>	<i>1.35</i>	<i>1.80</i>	<i>1.35</i>			
Биточки мясные	80	80	80	80	12.43	9.43	12.85
<i>говядина</i>	<i>80.00</i>	<i>58.67</i>	<i>80.00</i>	<i>58.67</i>			
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>14.67</i>	<i>14.67</i>	<i>14.67</i>	<i>14.67</i>			
<i>молоко</i>	<i>18.67</i>	<i>18.67</i>	<i>18.67</i>	<i>18.67</i>			
<i>сухари</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
Каша гречневая вязкая	60	60	140	140	2.75	3.86	9.78
<i>гречка</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>	<i>70.00</i>	<i>70.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>5.60</i>	<i>5.60</i>			
Напиток из плодов шиповника	150	150	180	180	0.51	0.21	14.23
<i>шиповник(целые плоды)</i>	<i>15.0</i>	<i>15.0</i>	<i>18.0</i>	<i>18.0</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.0</i>	<i>7.0</i>	<i>10.0</i>	<i>10.0</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	518		638		25	18	60
рекомендовано не менее	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	160	160	4.06	3.50	5.60
<i>Кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>164.44</i>	<i>160.00</i>			
Булочка ванильная	40	40	40	40	3.13	3.20	22.60
<i>мука пшеничная</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>			
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>			
<i>сахар</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>			
<i>яйца 46г</i>	<i>1.81</i>	<i>1.60</i>	<i>1.81</i>	<i>1.60</i>			
<i>яйца</i>	<i>0.93</i>	<i>0.80</i>	<i>0.93</i>	<i>0.80</i>			
<i>орожжи прес</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>			
<i>ванилин</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>			
Апельсин	90	90	90	90	0.81	0.18	7.29
<i>Апельсин</i>	<i>117.00</i>	<i>90.00</i>	<i>117.00</i>	<i>90.00</i>			
итого	270		290		8.00	6.88	35.49
рекомендовано не менее	200		250				
Ужин							
Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	180	180	200	200	3.60	7.44	39.60
<i>картофель</i>	<i>118.80</i>	<i>88.80</i>	<i>132.00</i>	<i>98.67</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
<i>капуста белокочанная свежая</i>	<i>102.00</i>	<i>75.60</i>	<i>113.33</i>	<i>84.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>4.80</i>	<i>3.60</i>	<i>5.33</i>	<i>4.00</i>			
<i>петрушка</i>	<i>2.40</i>	<i>1.80</i>	<i>2.67</i>	<i>2.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>6.00</i>	<i>5.40</i>	<i>6.67</i>	<i>6.00</i>			
<i>томатное пюре</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>			
<i>сахар</i>	<i>2.76</i>	<i>2.76</i>	<i>3.07</i>	<i>3.07</i>			
Птица тушеная	25	25	25	25	2.76	2.28	0.88
<i>бройлер-цыпленок</i>	<i>77.92</i>	<i>57.50</i>	<i>77.81</i>	<i>57.50</i>			
с соусом сметанным №372 Т	25	25	25	25			
<i>сметана</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>			
<i>ммука пшеничная</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>			
Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.52	0.16	9.84
Чай с повидлом	180	180	180	180	0.11	0.01	9.37
	18	18	18	18			
<i>Чай 20/1000*10=0,02коэф, 30/1000*10=0,03</i>	<i>0.24</i>	<i>0.02</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>			
<i>повидло</i>	<i>18.00</i>	<i>18.00</i>	<i>19.80</i>	<i>19.80</i>			
итого	423		453		5.23	7.61	58.81
рекомендовано не менее	400		450				
Итого за 2-й день	1674		1941		53.9	60.5	200.3
рекомендовано не менее	1500		1800		42	47	203

3-й день(среда)							
Завтрак							
Каша молочная кукурузная жидкая	160	160	200	200	4.96	5.97	29.60
<i>крупа кукурузная</i>	32.00	32.00	40.00	40.00			
<i>молоко</i>	80.00	80.00	100.00	100.00			
<i>сахар</i>	4.00	4.00	5.00	5.00			
<i>масло сливочное</i>	4.00	4.00	5.00	5.00			
Гренки с сыром	30	30	45	45	4.82	4.63	16.26
<i>хлеб пшеничный</i>	44.64	37.50	66.96	56.25			
<i>сыр</i>	8.64	7.83	12.96	11.75			
<i>масло сливочное</i>	3.00	3.00	4.50	4.50			
Чай с лимоном	160	160	180	180	0.07	0.01	7.57
<i>чай</i>	0.43	0.43	0.60	0.60			
<i>сахар</i>	7.47	7.47	10.00	10.00			
<i>лимон</i>	4.27	3.73	8.00	7.00			
итого	350		425		9.86	10.60	53.43
<i>рекомендовано не менее</i>	350		400				
10-00 Сок апельсиновый	100	100	100	100	0.70	0.10	13.20
<i>рекомендовано не менее</i>	100	100	100	100			
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	30	30	30	0.42	1.52	2.71
<i>капуста белокочанная</i>	29.58	23.67	29.58	23.67			
<i>морковь</i>	3.75	3.00	3.75	3.00			
<i>кислота лимонная</i>	0.09	0.09	0.09	0.09			
<i>сахар</i>	1.50	1.50	1.50	1.50			
<i>масло растительное</i>	1.50	1.50	1.50	1.50			
Суп -лапша домашняя	150	150	200	200	1.53	3.35	8.34
<i>мука пшеничная</i>	10.50	10.50	14.00	14.00			
<i>мука пшеничная</i>	0.72	0.72	0.96	0.96			
<i>яйцо 46 гр</i>	3.45	3.00	4.60	4.00			
<i>лук репчатый</i>	7.20	6.00	9.60	8.00			
<i>масло растительное</i>	1.50	1.50	2.00	2.00			
С птицей отварной	35	35	40	40	8.25	5.70	0.20
<i>птица</i>	56.00	50.00	64.00	57.14			
<i>морковь</i>	1.50	1.00	1.71	1.14			
<i>петрушка</i>	1.50	1.50	1.71	1.71			
Тефтели рыбные	120	120	140	140	10.44	6.36	11.52
<i>минтай б/г потрошенный</i>	75.60	54.00	88.20	63.00			
<i>хлеб пшеничный</i>	11.16	11.16	13.02	13.02			
<i>лук репчатый</i>	13.20	11.16	15.40	13.02			
<i>яйцо куриное</i>	5.52	4.80	6.44	5.60			
<i>мука пшеничная</i>	6.72	6.72	7.84	7.84			
<i>масло растительное</i>	3.60	3.60	4.20	4.20			
Соус белый	36	36	42	42			
<i>мука пшеничная</i>	1.80	1.80	2.10	2.10			
<i>масло сливочное</i>	1.80	1.80	2.10	2.10			
<i>мука пшеничная</i>	1.62	1.62	1.89	1.89			
Картофельное пюре с морковью	100	100	130	130	1.80	4.50	8.50
<i>картофель</i>	66.00	49.50	85.80	64.35			
<i>морковь</i>	69.00	55.00	89.70	71.50			
<i>молоко</i>	8.00	7.50	10.40	9.75			
<i>масло сливочное</i>	5.00	5.00	6.50	6.50			
Кисель из повидла	150	150	180	180	0.07	0.00	16.70
<i>повидло или джем, варенье</i>	18.00	18.00	21.60	21.60			
<i>сахар</i>	6.00	6.00	7.20	7.20			
<i>крахмал картофельный</i>	5.25	5.25	6.30	6.30			
<i>лимонная кислота</i>	0.23	0.23	0.27	0.27			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	623		768		14.58	15.52	49.36
<i>рекомендовано не менее</i>	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.7</i>	<i>170.0</i>			
Яблоки печёные	80	80	100	100	0.32	0.32	31.89
<i>яблоко</i>	<i>89.14</i>	<i>78.86</i>	<i>108.24</i>	<i>95.29</i>			
<i>сахар</i>	<i>6.86</i>	<i>6.86</i>	<i>11.76</i>	<i>11.76</i>			
<i>рафинированная пудра</i>	<i>3.43</i>	<i>3.43</i>	<i>4.71</i>	<i>4.71</i>			
итого	220		270		4.38	3.82	37.49
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Салат из моркови	40	40	40	40	0.44	4.04	3.64
<i>морковь</i>	<i>44.00</i>	<i>35.20</i>	<i>44.00</i>	<i>35.20</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>			
Сырники из творога	130	130	180	180	20.45	18.89	26.09
<i>творог</i>	<i>117.87</i>	<i>117.00</i>	<i>163.20</i>	<i>163.20</i>			
<i>яйца 4бг</i>	<i>5.03</i>	<i>4.33</i>	<i>6.96</i>	<i>6.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>17.33</i>	<i>17.33</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>4.33</i>	<i>4.33</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>			
Соус молочный	20	20	30	30	0.39	0.90	2.65
<i>молоко</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>0.90</i>	<i>0.90</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.90</i>	<i>0.90</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.60</i>	<i>1.60</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>			
<i>ванилин</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	2.28	0.24	14.76
Чай с молоком	180	180	180	180	3.18	2.80	13.57
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.24</i>	<i>0.24</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>8.0</i>	<i>8.0</i>			
<i>молоко</i>	<i>110.40</i>	<i>108.00</i>	<i>92.0</i>	<i>90.0</i>			
итого	400		460		26.74	26.87	60.71
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 3-й день	1693		2023		56.25	56.92	214.19
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203

4-й день (четверг)							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая	150	150	200	200	6.50	8.93	28.53
<i>крупа пшеничная</i>	<i>37.50</i>	<i>37.50</i>	<i>50.00</i>	<i>50.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>79.50</i>	<i>79.50</i>	<i>106.00</i>	<i>106.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
Яйца вареные	25	25	12	12	3.19	2.88	0.19
<i>яйцо</i>	<i>28.75</i>	<i>25.00</i>	<i>13.80</i>	<i>12.00</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	2.28	0.24	14.76
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>35</i>			
Масло шоколадное (порциями)	3	3	2	2	0.02	2.18	0.04
<i>масло шоколадное</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>			
Какао с молоком	150	150	180	180	3.15	2.72	12.96
<i>какао-порошок</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>92.00</i>	<i>92.00</i>	<i>110.00</i>	<i>110.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
итого	358		429		15.14	16.94	56.48
<i>рекомендовано</i>	<i>350</i>		<i>400</i>				
10-00 Пюре яблочное б/к	50	50	60	60	0.00	0.00	55.00
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>60</i>	<i>60</i>			
Обед							
Овощи натуральные (огурец)	40	40	50	50	0.32	0.04	1.00
<i>огурцы свежие</i>	<i>42.00</i>	<i>40.00</i>	<i>52.50</i>	<i>50.00</i>			
Суп-пюре из картофеля	150	150	200	200	2.91	3.87	14.85
<i>картофель</i>	<i>79.95</i>	<i>60.00</i>	<i>106.60</i>	<i>80.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>3.75</i>	<i>3.00</i>	<i>5.00</i>	<i>4.00</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>52.50</i>	<i>52.50</i>	<i>70.00</i>	<i>70.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
Гренки	15	15	25	25	1.69	0.17	10.46
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>28.13</i>	<i>23.63</i>	<i>46.88</i>	<i>39.38</i>			
Гуляш из отварного мяса	45	45	45	45	5.78	4.65	1.49
<i>мясо говядина тазоб отруб</i>	<i>49.50</i>	<i>36.38</i>	<i>49.22</i>	<i>36.28</i>			
<i>морковь</i>	<i>9.38</i>	<i>7.50</i>	<i>5.34</i>	<i>4.22</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>4.50</i>	<i>3.75</i>	<i>4.78</i>	<i>3.94</i>			
<i>томат-пюре</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.69</i>	<i>1.69</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.41</i>	<i>1.41</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>			
Капуста тушёная в молоке	70	70	120	120	1.55	1.52	5.17
<i>капуста свежая</i>	<i>100.66</i>	<i>80.50</i>	<i>172.56</i>	<i>138.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>14.00</i>	<i>14.00</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.05</i>	<i>1.05</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
Компот из свежих плодов	160	160	180	180	0.13	0.13	19.10
<i>яблоко</i>	<i>36.32</i>	<i>32.00</i>	<i>40.86</i>	<i>36.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>9.60</i>	<i>9.60</i>	<i>10.80</i>	<i>10.80</i>			
<i>лимонная кислота</i>	<i>1.60</i>	<i>1.60</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	518		668		14.89	10.84	64.99
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>450</i>		<i>600</i>				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Батон нарезной	20	20	40	40	1.50	0.58	10.28
Груша	60	60	65	65	0.24	0.18	6.18
<i>Груша</i>	<i>66.00</i>	<i>60.00</i>	<i>71.50</i>	<i>65.00</i>			
итого	220		275		5.80	4.26	22.06
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Салат из свеклы отварной	35	35	35	35	0.53	1.93	2.94
<i>свекла</i>	<i>42.35</i>	<i>33.25</i>	<i>42.35</i>	<i>33.25</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>			
Печень говяжья по-строгановски	70	70	100	100	12.60	8.78	2.74
<i>печень говяжья</i>	<i>78.91</i>	<i>65.55</i>	<i>112.73</i>	<i>93.64</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>5.73</i>	<i>5.73</i>	<i>8.18</i>	<i>8.18</i>			
Соус сметанный №451 У13	25.45	25.45	36.36	36.36			
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.64</i>	<i>0.64</i>	<i>0.91</i>	<i>0.91</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>0.64</i>	<i>0.64</i>	<i>0.91</i>	<i>0.91</i>			
<i>сметана</i>	<i>12.73</i>	<i>12.73</i>	<i>18.18</i>	<i>18.18</i>			
Макаронные изделия отварные с маслом	120	120	180	180	4.40	3.38	21.10
<i>макаронные изделия</i>	<i>42.00</i>	<i>42.00</i>	<i>63.00</i>	<i>63.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.87</i>	<i>3.87</i>	<i>4.39</i>	<i>4.39</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	2.28	0.24	14.76
Молоко кипячёное	150	150	180	180	4.35	3.75	7.20
<i>Молоко</i>	<i>157.50</i>	<i>150.00</i>	<i>189.00</i>	<i>180.00</i>			
итого	405		530		24.15	18.07	48.73
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 4-й день	1551		1962		59.98	50.11	247.26
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203

5-й день (пятница)							
Завтрак							
Каша "Дружба" жидкая	150	150	200	200	3.95	8.75	18.80
<i>крупа рисовая</i>	<i>11.25</i>	<i>11.25</i>	<i>19.00</i>	<i>19.00</i>			
<i>крупа пшено</i>	<i>8.25</i>	<i>8.25</i>	<i>11.00</i>	<i>11.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>76.50</i>	<i>76.50</i>	<i>102.00</i>	<i>102.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>3.75</i>	<i>3.75</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
Закрытый бутерброд с повидлом	20	20	45	45	1.09	1.75	9.36
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>13.33</i>	<i>13.33</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>			
<i>повидло</i>	<i>4.44</i>	<i>4.49</i>	<i>11.40</i>	<i>11.25</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>2.22</i>	<i>2.22</i>	<i>3.75</i>	<i>3.75</i>			
Кофейный напиток с молоком	180	180	200	200	2.81	2.40	12.76
<i>кофейный напиток</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>			
<i>молоко</i>	<i>90.00</i>	<i>90.00</i>	<i>100.00</i>	<i>100.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>8.40</i>	<i>8.40</i>	<i>11.11</i>	<i>11.11</i>			
итого	350		445		7.84	12.89	40.91
<i>рекомендовано не менее</i>	350		400				
10-00 Сок абрикосовый	100	100	100	100	0.50	0	12.70
<i>рекомендовано не менее</i>	100	100	100	100			
Обед							
Салат из свеклы с сыром	15	15	40	40	0.42	1.82	1.07
<i>свекла</i>	<i>17.25</i>	<i>12.60</i>	<i>46.00</i>	<i>33.60</i>			
<i>сыр</i>	<i>1.16</i>	<i>1.05</i>	<i>3.08</i>	<i>2.80</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
Рассольник домашний	150	150	180	180	1.25	3.12	7.68
<i>картофель</i>	<i>60.00</i>	<i>45.00</i>	<i>72.00</i>	<i>54.00</i>			
<i>капуста свежая</i>	<i>15.00</i>	<i>12.00</i>	<i>18.00</i>	<i>14.40</i>			
<i>морковь</i>	<i>7.50</i>	<i>6.00</i>	<i>9.00</i>	<i>7.20</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>7.20</i>	<i>6.00</i>	<i>8.64</i>	<i>7.20</i>			
<i>огурцы солёные</i>	<i>10.05</i>	<i>9.00</i>	<i>12.06</i>	<i>10.80</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>			
сметана 15% мдж	3	3	5	5	0.08	0.45	0.11
Картофельная запеканка с мясом	100	100	100	100	11.65	11.75	9.45
<i>говядина (котлетное мясо)</i>	<i>76.00</i>	<i>56.00</i>	<i>76.00</i>	<i>56.00</i>			
<i>картофель</i>	<i>110.00</i>	<i>82.50</i>	<i>110.00</i>	<i>82.50</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>яйцо 46 гр</i>	<i>2.30</i>	<i>2.00</i>	<i>2.30</i>	<i>2.00</i>			
<i>сухари</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>			
Соус молочный	10	10	30	30	0.34	0.70	0.89
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>			
<i>молоко</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>0.10</i>	<i>0.10</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>			
Компот из апельсинов	160	160	200	200	0.36	0.08	27.19
<i>апельсины</i>	<i>59.68</i>	<i>40.00</i>	<i>74.60</i>	<i>50.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>9.60</i>	<i>9.60</i>	<i>12.00</i>	<i>12.00</i>			
<i>цедра</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	476		603		16.60	18.37	59.30
<i>рекомендовано не менее</i>	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Блинчики с джемом	40	40	60	60	2.93	3.01	13.87
<i>мука пшеничная</i>	<i>15.27</i>	<i>15.27</i>	<i>22.91</i>	<i>22.91</i>			
<i>молоко</i>	<i>37.82</i>	<i>37.82</i>	<i>56.73</i>	<i>56.73</i>			
<i>яйца</i>	<i>3.71</i>	<i>3.15</i>	<i>5.56</i>	<i>4.73</i>			
<i>сахар</i>	<i>0.97</i>	<i>0.92</i>	<i>1.45</i>	<i>1.38</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.21</i>	<i>1.21</i>	<i>1.82</i>	<i>1.82</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.21</i>	<i>1.21</i>	<i>1.82</i>	<i>1.82</i>			
<i>джем</i>	<i>3.68</i>	<i>3.64</i>	<i>5.53</i>	<i>5.45</i>			
Яблоко	70	70	50	50	0.28	0.28	6.86
<i>Яблоко</i>	<i>78.40</i>	<i>70.00</i>	<i>56.00</i>	<i>50.00</i>			
итого	250		280		7.27	6.79	26.33
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Салат картофельный	60	60	100	100	1.14	3.24	8.04
<i>картофель</i>	<i>69.30</i>	<i>50.40</i>	<i>115.50</i>	<i>84.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>12.12</i>	<i>10.20</i>	<i>20.20</i>	<i>17.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
Драчена	150	150	150	150	17.10	22.65	9.60
<i>яйца 4бг</i>	<i>138.00</i>	<i>120.00</i>	<i>138.00</i>	<i>120.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>39.00</i>	<i>39.00</i>	<i>39.00</i>	<i>26.00</i>			
<i>мука</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>			
<i>сметана</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>			
Хлеб пшеничный	20	20	35	35	1.52	0.16	9.84
Чай с сахаром	180	180	200	200	0.09	0.00	13.50
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>			
<i>сахар</i>	<i>13.50</i>	<i>13.50</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>			
итого	410		485		19.85	26.05	40.98
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 5-й день	1586		1913		52.07	64.09	180.22
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203

6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	155	155	200	200	6.05	7.33	27.75
Крупа пшеничная	31.00	31.00	40.00	40.00			
молоко	86.80	86.80	112.00	112.00			
сахар	3.88	3.88	5.00	5.00			
масло сливочное	3.88	3.88	5.00	5.00			
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	2.28	0.24	14.76
хлеб пшеничный	30	30	30	30			
Сыр (порциями)	7	7	12	12	1.84	1.86	0
сыр голландский	7.42	7.00	12.80	12.00			
Какао с молоком	160	160	200	200	3.36	2.90	13.82
какао-порошок	1.92	1.92	2.22	2.22			
молоко	98.13	98.13	122.22	122.22			
сахар	8.53	8.53	11.11	11.11			
итого	352		442		15.06	13.71	56.42
рекомендовано не менее	350		400				
10-00 Сок яблочный	100	100	100	100	0.50	0.10	10.10
рекомендовано не менее	100	100	100	100			
Обед							
Салат из моркови	35	35	50	50	0.39	3.54	3.19
морковь	38.50	30.80	55.00	44.00			
масло растительное	1.75	1.75	2.50	2.50			
сахар	1.05	1.05	1.50	1.50			
Суп картофельный с рыбой	180	180	200	200	7.09	3.47	10.91
свежая рыба минтай	54.90	38.70	61.00	43.00			
картофель	108.00	81.00	120.00	90.00			
морковь	9.00	7.20	10.00	8.00			
лук репчатый	9.00	7.20	10.00	8.00			
масло сливочное	3.60	3.60	4.00	4.00			
Голубцы ленивые	130	130	150	150	11.05	10.79	5.20
говядина	72.80	52.00	84.00	60.00			
крупа рисовая	6.50	6.50	7.50	7.50			
лук репчатый	9.36	7.80	10.80	9.00			
масло сливочное	3.90	3.90	4.50	4.50			
капуста белокочанная	97.50	78.00	112.50	90.00			
Соус сметанный	30	30	50	50	0.42	1.50	1.76
мука пшеничная	2.25	2.25	3.75	3.75			
сметана	7.50	7.50	12.50	12.50			
Компот из смеси сухофруктов	150	150	200	200	0.38	0	20.25
смесь сухофруктов	18.75	18.75	25.00	25.00			
сахар	7.50	7.5	10.00	10.00			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	563		698		21.83	19.75	54.22
рекомендовано не менее	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Шанежка с яблоком	65	65	80	80	3.38	10.01	34.06
<i>мука пшеничная</i>	<i>23.40</i>	<i>23.40</i>	<i>25.60</i>	<i>25.60</i>			
<i>сахар</i>	<i>0.96</i>	<i>0.96</i>	<i>1.18</i>	<i>1.18</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.17</i>	<i>1.17</i>	<i>1.44</i>	<i>1.44</i>			
<i>яйцо 4бг</i>	<i>2.99</i>	<i>2.60</i>	<i>3.68</i>	<i>3.20</i>			
<i>орожжи</i>	<i>0.78</i>	<i>0.78</i>	<i>0.96</i>	<i>0.96</i>			
<i>молоко</i>	<i>8.97</i>	<i>8.97</i>	<i>11.04</i>	<i>11.04</i>			
<i>яблоки свежие</i>	<i>48.10</i>	<i>44.20</i>	<i>59.20</i>	<i>54.40</i>			
<i>сахар</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	<i>6.40</i>	<i>6.40</i>			
<i>яйцо 4бг</i>	<i>1.50</i>	<i>1.30</i>	<i>1.84</i>	<i>1.60</i>			
<i>сметана</i>	<i>0.65</i>	<i>0.65</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.24</i>	<i>0.24</i>			
итого	205		250		7.44	13.51	39.66
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Овощи натуральные соленые	20	20	40	40	0.16	0.02	0.34
<i>Огурцы соленые</i>	<i>21.00</i>	<i>20.00</i>	<i>42.00</i>	<i>40.00</i>			
Запеканка овощная	180	180	200	200	5.94	11.79	26.64
<i>картофель</i>	<i>123.30</i>	<i>92.70</i>	<i>137.00</i>	<i>103.00</i>			
<i>капуста свежая</i>	<i>49.50</i>	<i>39.60</i>	<i>55.00</i>	<i>44.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>48.60</i>	<i>38.70</i>	<i>54.00</i>	<i>43.00</i>			
<i>репа</i>	<i>26.10</i>	<i>19.80</i>	<i>29.00</i>	<i>22.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>21.60</i>	<i>17.10</i>	<i>24.00</i>	<i>19.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>крупа манная</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
<i>яйцо</i>	<i>8.28</i>	<i>7.20</i>	<i>9.20</i>	<i>8.00</i>			
<i>сметана</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>сухари</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
Соус молочный	35	35	35	35	1.20	2.43	3.10
<i>молоко</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>			
<i>сахар</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>			
Хлеб пшеничный	20	20	25	25	1.52	0.16	9.84
Чай с джемом	150	150	180	180	0.08	0.01	6.72
	10	10	15	15			
<i>Чай 20/1000*10=0,02коэф, 30/1000*10=0,03</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>			
<i>джем</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>			
итого	395		455		8.74	14.39	46.30
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 6-й день	1615		1945		53.57	61.47	206.71
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203

7-й день (вторник)							
Завтрак							
Пудинг творожный запечённый	120	120	180	180	16.56	15.76	25.36
<i>творог</i>	91.20	90.00	136.80	135.00			
<i>крупа манная</i>	8.80	8.80	13.20	13.20			
<i>яйца 46г</i>	9.20	8.00	13.80	12.00			
<i>сахар</i>	5.60	5.60	9.60	9.60			
<i>изюм</i>	12.32	12.00	18.48	18.00			
<i>ванилин</i>	0.02	0.02	0.02	0.02			
<i>масло сливочное</i>	4.40	4.40	5.40	5.40			
<i>сухари</i>	2.96	2.96	4.44	4.44			
<i>сметана</i>	2.96	2.96	4.44	4.44			
Соус яблочный	50	50	60	60	0.04	0.05	8.05
<i>яблоки</i>	12.80	11.25	15.36	13.50			
<i>сахар</i>	2.50	2.50	3.60	3.60			
<i>крахмал</i>	2.50	2.50	3.00	3.00			
<i>лимонная кислота</i>	0.10	0.10	0.12	0.12			
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	1.90	0.20	12.30
<i>хлеб пшеничный</i>	25	25	30	30			
Масло сливочное	3	3	3	3	0.02	2.48	0.02
<i>масло сливочное</i>	3.0	3.0	3	3			
Кофейный напиток с молоком	180	180	180	180	2.81	2.40	12.76
<i>кофейный напиток</i>	2.40	2.40	3.00	3.00			
<i>молоко</i>	90.00	90.00	90.00	90.00			
<i>сахар</i>	8.40	8.40	10.00	10.00			
итого	378		453		21.32	20.88	58.49
<i>рекомендовано не менее</i>	350		400				
10-00 Сок апельсиновый	100	100	100	100	0.70	0.10	13.20
<i>рекомендовано не менее</i>	100	100	100	100			
Обед							
Овощи натуральные (помидоры)	50	50	50	50	0.55	0.10	1.90
<i>помидоры свежие</i>	53.50	50.00	53.50	50.00			
Суп картофельный с клёцками	150	150	170	170	0.72	1.56	5.27
	15	15	17	17	0.88	0.83	3.59
<i>картофель</i>	40.05	30.00	45.39	34.00			
<i>морковь</i>	7.50	6.00	8.50	6.80			
<i>лук репчатый</i>	7.20	6.00	8.16	6.80			
<i>масло растительное</i>	1.50	1.50	1.70	1.70			
<i>мука пшеничная</i>	4.62	4.62	5.24	5.24			
<i>молоко</i>	7.25	7.25	8.21	8.21			
<i>яйцо 46г</i>	1.52	1.32	1.72	1.50			
<i>масло сливочное</i>	0.53	0.53	0.60	0.60			
с мясом отварным	20	20	20	20	5.44	3.88	0
<i>говядина</i>	44.00	32.40	44.00	32.40			
<i>морковь</i>	1.20	1.00	1.20	1.00			
<i>лук репчатый</i>	1.00	0.80	1.00	0.80			
Птица отварная	25	25	30	30	5.28	3.40	0
<i>птица-бройлер-цыпленок</i>	62.33	46.00	67.91	50.18			
<i>лук репчатый</i>	0.67	0.57	0.82	0.68			
Соус молочный	6	6	11	11	0.13	0.33	0.44
<i>молоко</i>	3.13	3.13	5.63	5.63			
<i>мука пшеничная</i>	0.34	0.34	0.62	0.62			
<i>масло сливочное</i>	0.34	0.34	0.62	0.62			
<i>сахар</i>	0.06	0.06	0.11	0.11			
Капуста тушеная с яблоками	110	110	140	140	1.95	5.87	9.14
<i>капуста свежая</i>	144.43	115.50	183.82	147.00			
<i>яблоки</i>	31.46	22.00	40.04	28.00			
<i>сахар</i>	1.65	1.65	2.10	2.10			
<i>масло сливочное</i>	4.40	4.40	5.32	5.32			
<i>мука пшеничная</i>	1.10	1.10	1.40	1.40			
Напиток из шиповника	150	150	200	200	0.51	0.21	14.23
<i>шиповник(целые плоды)</i>	15.00	15.00	20.00	20.00			
<i>сахар</i>	7.00	7.00	11.11	11.11			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	564		686		17.96	16.63	47.49
<i>рекомендовано не менее</i>	450		600				

Полдник							
Кисломолочный напиток	130	130	170	170	3.77	3.25	5.20
<i>кисломолочный напиток</i>	<i>134.33</i>	<i>130.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Булочка молочная	40	40	80	80	3.84	0.88	22.48
<i>мука пшеничная</i>	<i>24.40</i>	<i>24.40</i>	<i>48.80</i>	<i>48.80</i>			
<i>мука пшеничная на подъем</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>			
<i>орожжи прес</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.77</i>	<i>0.77</i>			
<i>молоко</i>	<i>16.00</i>	<i>16.00</i>	<i>32.00</i>	<i>32.00</i>			
Груша	40	40	40	40	0.16	0.12	4.12
<i>Груша</i>	<i>44.00</i>	<i>40.00</i>	<i>44.00</i>	<i>40.00</i>			
итого	210		290		7.77	4.25	31.80
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>200</i>		<i>250</i>				
Ужин							
Рис припущенный	100	100	160	160	2.36	4.03	21.60
<i>крупа рисовая</i>	<i>34.50</i>	<i>34.50</i>	<i>55.20</i>	<i>55.20</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.60</i>	<i>5.60</i>			
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	100	160	160	9.50	5.14	4.50
<i>рыба св б\г, потр(минтай)</i>	<i>80.71</i>	<i>62.14</i>	<i>129.14</i>	<i>99.43</i>			
<i>морковь</i>	<i>22.86</i>	<i>17.86</i>	<i>36.57</i>	<i>28.57</i>			
<i>петрушка(корень)</i>	<i>3.57</i>	<i>2.86</i>	<i>5.71</i>	<i>4.57</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>12.14</i>	<i>10.00</i>	<i>19.43</i>	<i>16.00</i>			
<i>томат- пюре</i>	<i>6.43</i>	<i>6.43</i>	<i>10.29</i>	<i>10.29</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>5.36</i>	<i>5.36</i>	<i>8.57</i>	<i>8.57</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.07</i>	<i>1.07</i>	<i>1.71</i>	<i>1.71</i>			
Хлеб пшеничный	20	20	25	25	1.52	0.16	9.84
Чай с сахаром	180	180	200	200	0.09	0	13.50
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>			
<i>сахар</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
итого	400		545		13.47	9.33	49.44
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>400</i>		<i>450</i>				
Итого за 7-й день	1652		2074		61.2	51.2	200.4
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>1500</i>		<i>1800</i>		<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>

8 день (среда)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	150	150	170	170	3.62	3.87	12.39
<i>молоко</i>	<i>105.00</i>	<i>105.00</i>	<i>119.00</i>	<i>119.00</i>			
<i>гречка</i>	<i>12.00</i>	<i>12.00</i>	<i>13.60</i>	<i>13.60</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.36</i>	<i>1.36</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.53</i>	<i>1.53</i>			
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	2.28	0.24	14.76
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>			
Масло шоколадное (порциями)	3	3	3	3	0.02	2.18	0.04
<i>масло шоколадное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
Чай с молоком	180	180	200	200	3.18	2.80	13.57
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.48</i>	<i>0.48</i>	<i>0.67</i>	<i>0.67</i>			
<i>молоко</i>	<i>110.40</i>	<i>108.00</i>	<i>102.22</i>	<i>100.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>8.40</i>	<i>8.40</i>	<i>11.11</i>	<i>11.11</i>			
итого	363		403		9.10	9.08	40.76
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>350</i>		<i>400</i>				
10-00 Сок томатный	100	100	100	100	1.00	0.10	2.90
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>			
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	40	40	40	0.60	4.04	3.40
<i>свекла</i>	<i>46.40</i>	<i>36.00</i>	<i>46.40</i>	<i>36.00</i>			
<i>чеснок</i>	<i>0.24</i>	<i>0.20</i>	<i>0.24</i>	<i>0.20</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
Щи из свежей капусты с картофелем	150	150	180	180	1.04	2.93	5.09
Сметана	5	5	10	10	0.13	0.75	0.18
<i>капуста белокач</i>	<i>37.50</i>	<i>30.00</i>	<i>45.00</i>	<i>36.00</i>			
<i>картофель</i>	<i>24.00</i>	<i>18.00</i>	<i>28.80</i>	<i>21.60</i>			
<i>морковь</i>	<i>9.45</i>	<i>7.50</i>	<i>11.34</i>	<i>9.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>7.20</i>	<i>6.00</i>	<i>8.64</i>	<i>7.20</i>			
<i>томат торе</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>			
Макаронник с мясом	80	80	150	150	12.46	13.94	12.34
<i>мясо говядина</i>	<i>73.71</i>	<i>54.29</i>	<i>138.21</i>	<i>101.79</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.14</i>	<i>1.14</i>	<i>2.14</i>	<i>2.14</i>			
<i>макароны</i>	<i>20.00</i>	<i>20.00</i>	<i>37.50</i>	<i>37.50</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>6.86</i>	<i>6.86</i>	<i>12.86</i>	<i>12.86</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.14</i>	<i>1.14</i>	<i>2.14</i>	<i>2.14</i>			
<i>яйца 4бг</i>	<i>3.29</i>	<i>3.29</i>	<i>6.16</i>	<i>6.16</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>1.14</i>	<i>1.14</i>	<i>1.93</i>	<i>1.93</i>			
<i>сухари</i>	<i>1.71</i>	<i>1.71</i>	<i>3.21</i>	<i>3.21</i>			
Соус сметанный	15	15	15	15	0.23	1.59	0.51
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>			
<i>сметана</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>			
Кисель из яблок сушёных	150	150	200	200	0.23	0	23.33
<i>яблоки сушеные</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>12.00</i>	<i>12.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
<i>крахмал картофельный</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>			
<i>лимонная кислота</i>	<i>0.15</i>	<i>0.15</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	45	45	2.51	0.46	12.92
итого	478		640		17.20	23.71	57.76
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>450</i>		<i>600</i>				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>Кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Яблоки, фаршированные творогом	80	80	100	100	4.16	3.47	16.00
<i>яблоки свежие</i>	<i>72.53</i>	<i>64.00</i>	<i>90.67</i>	<i>80.00</i>			
<i>творог</i>	<i>21.87</i>	<i>21.33</i>	<i>27.33</i>	<i>26.67</i>			
<i>яйца 46г</i>	<i>4.91</i>	<i>4.27</i>	<i>6.13</i>	<i>5.33</i>			
<i>сахар</i>	<i>3.73</i>	<i>3.73</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>			
<i>пудра рафинадная</i>	<i>2.67</i>	<i>2.67</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>			
итого	220		270		8.22	6.97	21.60
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>200</i>		<i>250</i>				
Ужин							
Салат из репчатого лука	30	30	30	30	0.40	1.86	2.34
<i>лук репчатый</i>	<i>35.70</i>	<i>28.50</i>	<i>35.70</i>	<i>28.50</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
Оладьи из печени по-кунцевски	120	120	150	150	20.76	14.04	14.16
<i>печень говяжья</i>	<i>115.20</i>	<i>96.00</i>	<i>144.00</i>	<i>120.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>18.00</i>	<i>13.20</i>	<i>22.50</i>	<i>16.50</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>20.40</i>	<i>20.40</i>	<i>25.50</i>	<i>25.50</i>			
<i>яйца</i>	<i>20.40</i>	<i>19.20</i>	<i>25.50</i>	<i>24.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>9.24</i>	<i>9.24</i>	<i>9.90</i>	<i>9.90</i>			
Картофель отварной в молоке	80	80	100	100	2.48	3.36	10.00
<i>картофель</i>	<i>95.20</i>	<i>71.20</i>	<i>119.00</i>	<i>89.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
Хлеб пшеничный	20	20	20	20	1.52	0.16	9.84
Чай с лимоном	160	160	180	180	0.07	0.01	7.57
<i>чай</i>	<i>0.43</i>	<i>0.43</i>	<i>0.60</i>	<i>0.60</i>			
<i>сахар</i>	<i>7.47</i>	<i>7.47</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>			
<i>лимон</i>	<i>4.27</i>	<i>3.73</i>	<i>8.00</i>	<i>7.00</i>			
итого	410		480		25.23	19.43	43.91
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>400</i>		<i>450</i>				
Итого за 8 день	1571		1893		60.75	59.29	166.94
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>1500</i>		<i>1800</i>		<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>

9 день (четверг)							
Завтрак							
Икра морковная	60	60	80	80	1.44	4.26	6.24
<i>морковь</i>	<i>56.40</i>	<i>45.00</i>	<i>75.20</i>	<i>60.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>12.60</i>	<i>10.80</i>	<i>16.80</i>	<i>14.40</i>			
<i>томат пюре</i>	<i>16.80</i>	<i>16.80</i>	<i>22.40</i>	<i>22.40</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.80</i>	<i>4.80</i>	<i>6.40</i>	<i>6.40</i>			
<i>лимонная кислота</i>	<i>0.27</i>	<i>0.27</i>	<i>0.36</i>	<i>0.36</i>			
<i>сахар</i>	<i>0.72</i>	<i>0.72</i>	<i>0.96</i>	<i>0.96</i>			
Омлет натуральный	120	120	115	115	10.34	16.06	2.77
<i>яйца 46г</i>	<i>84.92</i>	<i>73.85</i>	<i>81.38</i>	<i>70.77</i>			
<i>молоко</i>	<i>46.15</i>	<i>46.15</i>	<i>44.23</i>	<i>44.23</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>2.77</i>	<i>2.77</i>	<i>2.65</i>	<i>2.65</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>2.77</i>	<i>2.77</i>	<i>2.65</i>	<i>2.65</i>			
Закрытый бутерброд с мармеладом	25	25	40	40	1.34	2.18	12.50
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>16.67</i>	<i>16.67</i>	<i>26.67</i>	<i>26.67</i>			
<i>мармелад</i>	<i>5.61</i>	<i>5.56</i>	<i>10.13</i>	<i>8.89</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>			
Какао с молоком	150	150	200	200	3.15	2.72	12.96
<i>какао-порошок</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>2.22</i>	<i>2.22</i>			
<i>молоко</i>	<i>92.00</i>	<i>92.00</i>	<i>122.22</i>	<i>122.22</i>			
<i>сахар</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>11.11</i>	<i>11.11</i>			
итого	355		435		16.3	25.2	34.5
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>350</i>		<i>400</i>				
10-00 Сок абрикосовый	100	100	100	100	0.50	0.00	12.70
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>			
Обед							
Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	50	60	60	0.80	3.55	2.95
<i>капуста белокочанная свежая</i>	<i>37.00</i>	<i>29.50</i>	<i>44.40</i>	<i>35.40</i>			
<i>свекла</i>	<i>24.00</i>	<i>17.50</i>	<i>28.80</i>	<i>21.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	150	200	200	1.32	1.77	8.82
	25	25	25	25	5.03	3.60	0.21
<i>картофель</i>	<i>79.95</i>	<i>60.00</i>	<i>106.60</i>	<i>80.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>7.50</i>	<i>6.00</i>	<i>10.00</i>	<i>8.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>7.20</i>	<i>6.00</i>	<i>9.60</i>	<i>8.00</i>			
<i>томатное пюре</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>			
<i>говядина</i>	<i>38.73</i>	<i>28.50</i>	<i>38.73</i>	<i>28.50</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>2.98</i>	<i>2.50</i>	<i>2.98</i>	<i>2.50</i>			
<i>яйцо 46 г</i>	<i>2.30</i>	<i>2.00</i>	<i>2.30</i>	<i>2.00</i>			
Рыба, запечённая с морковью	120	120	150	150	13.20	5.82	5.06
<i>минтай б/г,потрохи (26%-отход)</i>	<i>93.24</i>	<i>74.00</i>	<i>115.76</i>	<i>91.88</i>			
<i>морковь</i>	<i>28.00</i>	<i>20.00</i>	<i>33.75</i>	<i>24.38</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>6.00</i>	<i>4.00</i>	<i>7.50</i>	<i>5.63</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>5.63</i>	<i>5.63</i>			
<i>сыр твёрдый</i>	<i>6.40</i>	<i>6.00</i>	<i>8.06</i>	<i>7.50</i>			
Соус сметанный для запекания	40	40	49	49	0.56	2.00	2.27
<i>сметана</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>12.19</i>	<i>12.19</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.66</i>	<i>3.66</i>			
Картофельное пюре	100	100	120	120	2.10	4.40	10.90
<i>картофель</i>	<i>113.00</i>	<i>84.00</i>	<i>135.60</i>	<i>100.80</i>			
<i>молоко</i>	<i>16.00</i>	<i>15.00</i>	<i>19.20</i>	<i>18.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	<i>5.40</i>	<i>5.40</i>			
Компот из свежих плодов	150	150	200	200	0.12	0.12	17.91
<i>яблоки</i>	<i>34.05</i>	<i>30.00</i>	<i>44.40</i>	<i>40.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>15.00</i>	<i>9.00</i>	<i>12.00</i>	<i>12.00</i>			
<i>кислота лимонная</i>	<i>0.15</i>	<i>0.15</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	633		803		27.03	25.59	61.04
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>450</i>		<i>600</i>				

Полдник							
Кисломолочный н-к	140	140	150	150	4.06	3.50	5.60
<i>Кисломолочный н-к</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>154.17</i>	<i>150.00</i>			
Батон нарезной	25	25	40	40	1.88	0.73	12.85
Апельсины	100	100	100	100	0.90	0.20	8.10
<i>апельсин</i>	<i>130.00</i>	<i>100.00</i>	<i>130.00</i>	<i>100.00</i>			
итого	265		290		6.84	4.43	26.55
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Биточки манные	140	140	200	200	5.96	4.38	35.29
<i>крупа манная</i>	<i>37.33</i>	<i>37.33</i>	<i>53.00</i>	<i>40.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>35.47</i>	<i>35.47</i>	<i>50.00</i>	<i>38.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>3.73</i>	<i>3.73</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>яйца</i>	<i>6.16</i>	<i>5.60</i>	<i>9.20</i>	<i>6.00</i>			
<i>сухари пшеничные</i>	<i>5.60</i>	<i>5.60</i>	<i>8.00</i>	<i>6.00</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.80</i>	<i>2.80</i>	<i>4.00</i>	<i>3.00</i>			
Соус фруктовый(из сушеных яблок)	35	35	50	50	0.05	0	4.95
<i>яблоки сушеные</i>	<i>2.80</i>	<i>2.80</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
<i>крахмал картофельный</i>	<i>2.45</i>	<i>2.45</i>	<i>3.50</i>	<i>3.50</i>			
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	1.90	0.20	12.30
Чай с молоком	200	200	190	190	3.53	3.11	15.08
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.63</i>	<i>0.63</i>			
<i>сахар</i>	<i>9.33</i>	<i>9.33</i>	<i>10.56</i>	<i>10.56</i>			
<i>молоко</i>	<i>122.67</i>	<i>120.00</i>	<i>97.11</i>	<i>95.00</i>			
итого	400		470		11.45	7.68	67.62
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 9 день	1753		2098		62.09	62.92	202.38
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203

10 день (пятница)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	150	200	200	4.16	6.47	24.30
<i>крупа рисовая</i>	<i>23.10</i>	<i>23.10</i>	<i>30.80</i>	<i>30.80</i>			
<i>молоко</i>	<i>88.50</i>	<i>88.50</i>	<i>118.00</i>	<i>118.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>3.75</i>	<i>3.75</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.75</i>	<i>3.75</i>	<i>4.60</i>	<i>4.60</i>			
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	1.90	0.20	12.30
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>30</i>			
Яйца вареные	12	12	12	12	1.53	1.38	0.09
<i>яйцо</i>	<i>13.80</i>	<i>12.00</i>	<i>13.80</i>	<i>12.00</i>			
Сыр сычужный твердый(порциями)	9	9	12	12	2.30	2.35	0
<i>Сыр</i>	<i>9.09</i>	<i>9.00</i>	<i>12.12</i>	<i>12.00</i>			
Кофейный напиток с молоком	180	180	180	180	2.81	2.40	12.76
<i>кофейный напиток</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
<i>молоко</i>	<i>90.00</i>	<i>90.00</i>	<i>90.00</i>	<i>90.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>7.00</i>	<i>7.00</i>			
итого	376		434		11.17	11.41	49.36
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>350</i>		<i>400</i>				
10-00 Сок яблочный	100	100	100	100	0.50	0.10	10.10
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>			
Обед							
Овощи натуральные (огурец)	50	50	60	60	0.40	0.05	1.25
<i>огурцы свежие</i>	<i>52.50</i>	<i>50.00</i>	<i>63.00</i>	<i>60.00</i>			
Свекольник	150	150	170	170	1.31	2.67	7.22
<i>свекла</i>	<i>48.00</i>	<i>38.40</i>	<i>54.40</i>	<i>43.52</i>			
<i>картофель</i>	<i>34.50</i>	<i>25.80</i>	<i>39.10</i>	<i>29.24</i>			
<i>морковь</i>	<i>7.50</i>	<i>6.00</i>	<i>8.50</i>	<i>6.80</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>8.10</i>	<i>6.75</i>	<i>9.18</i>	<i>7.65</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>3.40</i>	<i>3.40</i>			
<i>сметана</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.70</i>	<i>1.70</i>			
<i>сахар</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.70</i>	<i>1.70</i>			
<i>томат-пюре</i>	<i>1.95</i>	<i>1.95</i>	<i>2.21</i>	<i>2.21</i>			
Жаркое по-домашнему	120	120	160	160	14.18	13.92	9.05
<i>говядина</i>	<i>82.36</i>	<i>60.55</i>	<i>109.82</i>	<i>80.73</i>			
<i>картофель</i>	<i>82.91</i>	<i>62.18</i>	<i>110.55</i>	<i>82.91</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>9.55</i>	<i>8.18</i>	<i>12.73</i>	<i>10.91</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>3.82</i>	<i>3.82</i>	<i>5.09</i>	<i>5.09</i>			
<i>томат- пюре</i>	<i>3.82</i>	<i>3.82</i>	<i>5.09</i>	<i>5.09</i>			
Компот из апельсинов с яблоками	160	160	200	200	0.40	0.16	17.76
<i>апельсин</i>	<i>47.20</i>	<i>32.00</i>	<i>59.00</i>	<i>40.00</i>			
<i>яблоки свежие</i>	<i>33.60</i>	<i>24.00</i>	<i>42.00</i>	<i>30.00</i>			
<i>сахар</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>			
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	2.51	0.46	12.92
итого	518		638		18.79	17.26	48.20
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>450</i>		<i>600</i>				

Полдник							
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	4.06	3.50	5.60
<i>кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>			
Печенье	20	20	50	50	1.50	1.96	14.88
Груша	60	60	70	70	0.24	0.18	6.18
<i>Груша</i>	<i>66.00</i>	<i>60.00</i>	<i>77.00</i>	<i>70.00</i>			
итого	220		290		5.80	5.64	26.66
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250				
Ужин							
Винегрет овощной	80	80	100	100	1.09	4.94	6.75
<i>картофель</i>	<i>27.52</i>	<i>20.00</i>	<i>34.40</i>	<i>25.00</i>			
<i>свекла</i>	<i>20.40</i>	<i>16.00</i>	<i>25.50</i>	<i>20.00</i>			
<i>морковь</i>	<i>15.12</i>	<i>12.00</i>	<i>18.90</i>	<i>15.00</i>			
<i>огурцы солёные</i>	<i>20.00</i>	<i>16.00</i>	<i>25.00</i>	<i>20.00</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>12.00</i>	<i>14.32</i>	<i>17.90</i>	<i>17.90</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>			
Пирожки с мясом	140	140	180	180	17.64	7.98	50.82
<i>мука пшеничная</i>	<i>52.17</i>	<i>52.17</i>	<i>67.08</i>	<i>67.08</i>			
<i>мука на подпыл</i>	<i>3.01</i>	<i>3.01</i>	<i>3.87</i>	<i>3.87</i>			
<i>сахар</i>	<i>3.41</i>	<i>3.41</i>	<i>4.39</i>	<i>4.39</i>			
<i>масло растительное</i>	<i>2.91</i>	<i>2.91</i>	<i>3.74</i>	<i>3.74</i>			
<i>масло растительное для смазки листов</i>	<i>0.47</i>	<i>0.47</i>	<i>0.60</i>	<i>0.60</i>			
<i>яйцо-46г- (меланж- 34*100/87,5%=4,8(12,5%)(34+4,8=38,8-вес брутто)</i>	<i>3.89</i>	<i>3.41</i>	<i>5.01</i>	<i>4.39</i>			
<i>дрожжи</i>	<i>2.11</i>	<i>2.11</i>	<i>2.71</i>	<i>2.71</i>			
<i>говядина</i>	<i>99.69</i>	<i>73.38</i>	<i>128.18</i>	<i>94.35</i>			
<i>масло сливочное</i>	<i>2.51</i>	<i>2.51</i>	<i>2.85</i>	<i>2.85</i>			
<i>лук репчатый</i>	<i>6.94</i>	<i>5.83</i>	<i>8.93</i>	<i>7.50</i>			
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.58</i>	<i>0.58</i>	<i>0.75</i>	<i>0.75</i>			
<i>петрушка зел</i>	<i>0.53</i>	<i>0.41</i>	<i>0.68</i>	<i>0.53</i>			
<i>яйцо для смазки пирогов 46г (меланж 120г*100/87,5%=137,14г.вес брутто)</i>	<i>3.20</i>	<i>2.80</i>	<i>4.11</i>	<i>3.60</i>			
Чай с вареньем	180	180	200	200	0.09	0	13.50
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>			
<i>варенье</i>	<i>13.50</i>	<i>13.50</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>			
итого	400		480		18.82	12.92	71.07
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450				
Итого за 10-й день	1614		1942		55.08	47.33	205.39
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		42	47	203
Итого за 10 дней	16,362		19,736		572	556	2036
среднее значение за 10 дней	1636		1974		57	56	204

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.001	4.64	4.00	6.40	80.00	192.00
91.74	2.42	0.18	0.02	0.004	0	3.75	4.90	37.20	208.50	5.50
37.60	15.20	1.84	0.02	0.02	0.004	0.32	0.24	8.24	37.60	15.20
199.34	185.62	2.16	0.09	0.30	0.005	8.71	9.14	51.84	326.10	212.70
328.67	165.47	1.93	0.12	0.29	0.003	17.47	20.80	36.40	386.67	165.47
30.45	18.81	0.05	0.01	0.02	0.0001	0.97	2.26	6.63	50.75	31.36
70.50	6.00	0.33	0.03	0.01	0	2.66	0.28	17.22	82.25	7.00
54.00	4.50	0.36	0	0	0	0.10	0	14.25	57.00	4.75
483.62	194.78	2.67	0.17	0.33	0.003	21.19	23.34	74.50	576.67	208.57
1515.97	795.84	158.06	0.65	1.25	0.03	73.15	63.89	269.25	1936.98	920.88
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.001	4.64	4.00	6.40	80.00	192.00
132.00	6.00	0.33	0.04	0.02	0	3.13	3.20	22.60	132.00	6.00
38.70	27.00	2.70	0.04	0.03	0.01	0.81	0.18	7.29	38.70	27.00
240.70	201.00	3.17	0.13	0.32	0.01	8.58	7.38	36.29	250.70	225.00
148.80	60.00	2.52	0.10	0.11	0.03	4.00	8.27	44.00	165.33	66.67
34.38	7.71	0.23	0.05	0.02	0.000002	2.76	2.28	7.34	25.78	7.77
47.00	4.00	0.22	0.02	0.01	0	2.28	0.24	14.76	70.50	6.00
38.40	4.32	0.38	0	0	0.001	0.12	0.02	9.66	39.60	5.00
234.20	76.03	3.35	0.17	0.13	0.03	6.40	8.53	68.42	275.43	85.43
1481.8	623.36	163.19	0.86	1.38	0.08	64.0	77.3	243.7	1837.4	539.82
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
18.29	13.14	2.01	0.02	0.01	0.0034	0.38	0.38	32.82	136.47	16.00
88.29	181.14	2.15	0.08	0.28	0.004	5.31	4.63	39.62	221.47	220.00
52.80	9.60	0.24	0.02	0.02	0.001	0.44	4.04	3.64	52.80	9.60
356.20	175.07	0.87	0.07	0.32	0.00026	28.32	26.16	36.12	493.20	242.40
20.30	12.54	0.03	0.01	0.02	0.0001	0.58	1.36	3.98	30.45	18.81
70.50	6.00	0.33	0.03	0.01	0	2.28	0.24	14.76	70.50	6.00
92.40	201.60	0.50	0.07	0.25	0.001	2.67	2.34	14.31	89.00	205.02
592.20	395.21	1.73	0.18	0.60	0.00	34.29	34.14	72.81	735.95	472.23
1489.63	888.55	157.08	0.64	1.38	0.02	71.33	72.20	258.67	1980.36	1090.33
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
52.40					0	3.00	1.16	20.56	104.80	
28.20	11.40	1.38	0.01	0.02	0.0030	0.26	0.20	6.70	30.55	12.35
150.60	179.40	1.52	0.07	0.29	0.00	8.19	5.61	34.06	220.35	216.35
31.15	11.55	0.46	0.01	0.01	0.0020	0.53	1.93	2.94	31.15	11.55
135.55	14.64	4.26	0.18	1.30	0.005	16.36	12.55	3.91	193.64	20.91
132.39	3.87	0.88	0.05	0.02	0	6.65	4.07	31.88	190.54	5.62
70.50	6.00	0.33	0.03	0.01	0	2.66	0.28	17.22	82.25	7.00
79.50	180.00	0.15	0.06	0.23	0.0020	5.22	4.50	8.64	95.40	216.00
449.08	216.06	6.08	0.33	1.58	0.01	31.42	23.32	64.59	592.97	261.08
1480.52	771.90	162.13	0.83	3.80	0.04	75.01	60.53	322.47	1901.06	925.72
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
94.30	51.15	0.32	0.03	0.07	0.0012	4.40	4.51	20.80	141.45	76.73
32.90	11.20	1.54	0.02	0.01	0.007	0.20	0.20	4.90	23.50	8.00
197.20	230.35	2.00	0.11	0.36	0.01	9.53	8.96	32.50	249.95	288.73
66.00	8.40	0.48	0.05	0.02	0.007	1.90	5.40	13.40	110.00	14.00
310.50	129.00	3.15	0.11	0.62	0.00030	17.10	22.65	9.60	310.50	129.00
47.00	4.00	0.22	0.02	0.01	0	2.66	0.28	17.22	82.25	7.00
54.00	4.50	0.36	0	0	0	0.10	0.00	15.00	60.00	5.00
477.50	145.90	4.21	0.18	0.65	0.008	21.76	28.33	55.22	562.75	155.00
1512.27	694.27	158.61	0.68	1.42	0.04	61.70	78.49	249.06	1912.21	863.50
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
239.20	24.70	1.30	0.07	0.05	0.0030	4.16	12.32	41.92	294.40	30.40
309.20	192.70	1.44	0.12	0.32	0.00	9.09	16.57	48.72	379.40	234.40
2.60	4.60	0.12	0.004	0.004	0.001	0.32	0.04	0.68	5.20	9.20
236.70	64.80	1.89	0.14	0.15	0.0152	6.60	13.10	29.60	263.00	72.00
39.10	41.90	0.60	0.02	0.05	0.00023	1.20	2.43	3.10	39.10	41.90
47.00	4.00	0.22	0.02	0.01	0	1.90	0.20	12.30	58.75	5.00
27.19	3.00	0.19	0	0	0.0002	0.13	0.02	9.68	39.60	4.23
349.98	118.30	3.01	0.19	0.21	0.02	9.83	15.75	54.68	400.45	132.33
1618.64	714.86	158.91	0.77	2.39	0.062	63.81	74.67	250.65	1960.76	876.25
1400					45	54	60	261	1800	

65.00	156.00	0.13	0.05	0.25	0.0009	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
113.60	24.00	0.40	0.06	0.04	0.0001	7.68	1.76	44.96	227.20	48.00
18.80	7.60	0.92	0.01	0.01	0.0020	0.16	0.12	4.12	18.80	7.60
197.40	187.60	1.45	0.12	0.30	0.003	12.77	6.13	55.88	331.00	259.60
132.10	3.20	0.34	0.02	0.01	0	3.78	6.45	34.56	211.36	5.12
102.14	25.00	0.57	0.06	0.05	0.0034	15.20	8.23	7.20	163.43	40.00
47.00	4.00	0.22	0.02	0.01	0	1.90	0.20	12.30	58.75	5.00
54.00	4.50	0.36	0	0	0	0.10	0	15.00	60.00	5.00
335.24	36.70	1.49	0.10	0.07	0.003	20.98	14.88	69.06	493.54	55.12
1516.0	663.74	157.15	0.60	1.05	0.05	85.2	69.6	276.4	2082.2	878.08
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
112.00	42.67	1.60	0.03	0.09	0.0033	5.20	4.33	20.00	140.00	53.33
182.00	210.67	1.74	0.08	0.36	0.004	10.13	8.58	26.80	225.00	257.33
27.63	8.84	0.23	0.01	0.01	0.0029	0.40	1.86	2.34	27.63	8.84
266.40	26.40	6.24	0.30	1.99	0.0086	25.95	17.55	17.70	333.00	33.00
80.00	32.80	0.64	0.09	0.06	0.010	3.10	4.20	12.50	100.00	41.00
47.00	4.00	0.22	0.02	0.01	0	1.52	0.16	9.84	47.00	4.00
30.93	10.03	0.22	0	0	0.0002	0.12	0.02	10.20	41.00	12.80
451.96	82.06	7.55	0.42	2.07	0.02	31.09	23.79	52.58	548.63	99.64
1449.91	704.85	164.54	0.85	3.02	0.04	79.88	55.68	206.94	1868.09	812.86
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.35	3.75	6.00	75.00	180.00
65.50					0	3.00	1.16	20.56	104.80	
43.00	30.00	3.00	0.04	0.03	0.01	0.90	0.20	8.10	43.00	30.00
178.50	198.00	3.14	0.10	0.30	0.01	8.25	5.11	34.66	222.80	210.00
204.40	58.24	0.75	0.06	0.07	0.0005	8.47	6.23	50.16	291.00	82.50
20.02	4.73	0.15	0.001	0.002	0.00012	0.08	0	7.08	28.60	6.75
58.75					0	2.28	0.24	14.76	70.50	
102.67	224.00	0.56	0.08	0.28	0.002	2.82	2.47	15.11	93.94	216.41
385.84	286.97	1.46	0.14	0.36	0.002	13.64	8.94	87.10	484.04	305.66
1662.15	1022.77	161.04	0.69	2.75	0.057	72.99	72.73	262.00	2041.31	1124.16
1400					45	54	60	261	1800	

70.00	168.00	0.14	0.06	0.27	0.0010	4.93	4.25	6.80	85.00	204.00
83.40	2.20	0.16	0.02	0.004	0	3.75	4.90	37.20	208.50	5.50
28.20					0.0030	0.28	0.21	7.21	32.90	
181.60	170.20	0.30	0.07	0.27	0.004	8.96	9.36	51.21	326.40	209.50
75.84	18.56	0.68	0.03	0.44	0.008	1.37	6.18	8.44	94.80	23.20
344.40	29.96	1.99	0.17	0.14	0.00012	25.62	18.66	61.05	516.00	41.40
54.00	4.50	0.36	0	0	0	0.10	0	15.00	60.00	5.00
474.24	53.02	3.03	0.20	0.58	0.008	27.09	24.84	84.49	670.80	69.60
1462.62	625.27	158.12	0.64	1.45	0.041	74.82	69.44	267.59	2005.14	764.02
1400					45	54	60	261	1800	
15189	7505	1599	7.2	19.9	0.46	722	695	2607	19526	8795.62
1519	750.54	159.88	0.72	1.99	0.05	72	69	261	1953	879.56

в-ва	витамины			номер технологической карты
Fe	B1	B2	Вит С	
0.51	0.09	0.20	0.001	№100 Т
0.33	0.03	0.01	0	№114 У13
0.02	0	0.006	0.0001	№7 Т
0.67	0.07	0.25	0.001	№413 Т
1.52	0.19	0.47	0.002	
0.20	0.02	0.04	0.004	№537 У13
0.02	0.02	0.02	0.008	№5 У13
0.79	0.09	0.05	0.008	№155 У13
0.36	0.04	0.04	0.0006	№174 У13
1.56	0.04	0.09	0.0007	№321 Т
1.06	0.002	0.005	0.0003	№394 Т
187.68	0.09	0.04	0	№116 У13
191.48	0.28	0.24	0.02	

0.16	0.06	0.28	0.001	№420 T
0.40	0.04	0.010	0	№ 609 Y13
1.84	0.02	0.02	0.0040	№118 Y13
2.40	0.12	0.31	0.01	
1.93	0.12	0.29	0.003	№320 Y13
0.08	0.01	0.04	0.0002	№369 T
0.39	0.04	0.01	0	№114 Y13
0.38	0	0	0	№501 Y13,№503 Y13
2.78	0.18	0.34	0.003	
198.38	0.78	1.40	0.031	
			50	

0.44	0.02	0.02	0.002	№ 21 Y13
3.00	0.18	0.48	0.014	№316 Y13
0.39	0.04	0.01	0	№114 Y13
0.01	0	0.005	0	№111 Y13
0.13	0.04	0.16	0.001	№414 T
3.97	0.28	0.67	0.02	
0.70	0.03	0.03	0.001	№537 Y13
0.36	0.02	0.02	0.01	№112 Y13
1.32	0.07	0.09	0.01	№68 T
1.20	0.08	0.13	0.0001	№299 T
2.41	0.13	0.15	0.001	№254 Y13
0.57	0.01	0.05	0.01	№417 T
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
194	0.41	0.47	0.03	

0.16	0.06	0.28	0.001	№420 T
0.33	0.04	0.02	0	№582 Y13
2.70	0.04	0.03	0.01	№118 Y 13
3.19	0.14	0.32	0.01	
2.80	0.11	0.12	0.030	№439 Y23
0.23	0.05	0.02	0.000002	№318 T
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.44	0	0	0.0001	№410 T, №411 T
3.80	0.19	0.15	0.03	
202.00	0.91	1.32	0.085	
			50	

1.20	0.03	0.17	0.001	№271 Y13
0.65	0.06	0.05	0.00004	№177 Y13
0.06	0	0	0.0028	№412 T
1.91	0.09	0.23	0.004	
0.30	0.04	0.02	0.002	№537 Y13
0.15	0.01	0.01	0.010	№21 T
0.32	0.03	0.02	0.0003	№162 Y13
0.63	0.023	0.05	0.0019	№409 Y13
0.98	0.10	0.15	0.0010	№355 Y13
				№461 Y13
0.91	0.10	0.09	0.0034	№435 Y13
0.26	0.002	0.004	0.0001	№401 T
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
190.93	0.35	0.37	0.02	

0.17	0.07	0.29	0.001	№420 T
1.58	0.02	0.01	0.0041	№403 T
1.75	0.09	0.30	0.01	
0.24	0.02	0.02	0.001	№19 Y13
1.20	0.10	0.44	0.00036	№326 Y13
0.05	0.01	0.02	0.0001	№369 T
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.67	0.07	0.25	0.001	№413 T
2.25	0.21	0.73	0.00	
197.13	0.77	1.65	0.028	
			50	

2.38	0.14	0.17	0.0014	№262 Y13
0.30	0.01	0.05	0	№306 Y13
0.39	0.04	0.01	0	№114 Y13
0.004	0.0002	0.02	0	№6 T
0.43	0.05	0.17	0.0014	№416 T
3.50	0.24	0.43	0.003	
0	0	0	0.00	
0.30	0.02	0.02	0.005	№112 Y13
0.88	0.11	0.15	0.008	№165 Y13
0.42	0.04	0.01	0	№176 Y13
0.44	0.01	0.04	0.0003	№293 T
0.79	0.03	0.07	0.020	№355 T
0.85	0.01	0.01	0.0015	№390 T
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
191.35	0.31	0.33	0.03	

0.17	0.07	0.29	0.0012	№420 T
			0	№ 117 Y13
1.50	0.01	0.02	0.0033	№118 Y13
1.67	0.08	0.31	0.00	
0.46	0.01	0.01	0.0020	№51 Y13
6.09	0.26	1.86	0.008	№403 Y13
1.33	0.03	0.94	0	№218 T,№219 T
0.39	0.04	0.01	0	№114 Y13
0.18	0.07	0.27	0.0023	№534 Y13
8.45	0.41	3.10	0.01	
204.96	1.04	4.18	0.054	
			50	

0.56	0.08	0.01	0.0013	№266 У13
0.76	0.05	0.02	0.00006	№5 Т
0.13	0.04	0.16	0.001	№414 Т
1.45	0.18	0.19	0.0027	
0.20	0.02	0.04	0.004	№537 У13
0.48	0.01	0.02	0.0022	№56 У13
0.74	0.07	0.05	0.009	№137 У13
0	0	0	0	
1.75	0.11	0.13	0.002	№382 У13
0.05	0.013	0.04	0.0002	№444 У13 (1-вариант)
0.24	0.02	0.01	0.013	№392 Т
187.68	0.09	0.04	0	№116 У13
190.94	0.30	0.28	0.03	

0.17	0.07	0.29	0.0012	№420 T
0.47	0.05	0.11	0.0019	№549 Y13
1.10	0.02	0.01	0.005	№118 Y13
1.74	0.13	0.41	0.01	
0.80	0.09	0.04	0.012	№62 Y13
3.15	0.11	0.62	0.00030	№318 Y13
0.39	0.04	0.01	0	№114 Y13
0.40	0	0	0	№501 Y13,№503 Y13
4.74	0.23	0.67	0.013	
199.07	0.86	1.59	0.054	
			50	

1.20	0.19	0.18	0.0015	№273 Y13
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.08	0.00	0.05	0.00008	№7 T
0.48	0.06	0.19	0.0016	№416 T
2.09	0.28	0.42	0.0031	
1.40	0.01	0.01	0.0020	№537 Y13
0.30	0.02	0.03	0.0016	№19 Y13
1.26	0.15	0.11	0.0097	№156 Y13
0.23	0.01	0.01	0.019	№377 Y13
0.10	0.01	0.01	0.0190	№372 T
1.50	0.01	0.01	0.0005	№527 Y13
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
191.07	0.28	0.21	0.05	

0.17	0.07	0.29	0.0012	№420 Т
1.60	0.08	0.06	0.004	№570 У13
1.77	0.15	0.36	0.00	
0.24	0.008	0.008	0.002	№113 У13
2.10	0.16	0.17	0.002	№240 У13
0.60	0.02	0.05	0.00023	№444 У13 (1- вариант)
0.28	0.03	0.01	0	№114 У13
0.28	0.00	0.01	0.00	№411 Т
3.49	0.21	0.25	0.00	
199.82	0.93	1.25	0.062	
			50	

1.68	0.12	0.41	0.0004	№325 Y13
0.29	0.004	0.003	0.0011	№479 Y13
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.01	0	0.003	0	№111 Y13
0.12	0.04	0.14	0.001	№414 T
2.43	0.20	0.56	0.003	
0.30	0.04	0.02	0.002	№537 Y13
0.45	0.03	0.02	0.013	№112 Y13
0.41	0.04	0.03	0.004	№151 Y13
			0.00005	№178 Y13
0.70	0.01	0.03	0	№363 Y13
0.54	0.01	0.04	0	№317T
0.02	0.003	0.009	0.00004	№368 T
1.42	0.04	0.06	0.002	№356 T
0.63	0.01	0.06	0.01	№417 T
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
191.85	0.23	0.28	0.03	

0.17	0.07	0.29	0.0012	№420 T
0.80	0.11	0.08	0.0002	№585 Y13
0.92	0.01	0.01	0.002	№118 Y13
1.89	0.19	0.38	0.003	
0.54	0.03	0.02	0	№420 Y13
0.91	0.10	0.08	0.0054	№349 Y13
0.28	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.40	0	0	0	№501 Y13, №503 Y13
2.13	0.16	0.11	0.01	
198.60	0.81	1.35	0.042	
			50	

2.21	0.05	0.16	0.0011	№170 Y13
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.01	0.0003	0.004	0	№6 T
0.74	0.08	0.28	0.001	№413 T
3.29	0.16	0.46	0.00	
0.70	0.03	0.03	0.0010	№537 Y13
0.56	0.01	0.02	0.0022	№57 Y13
0.57	0.04	0.03	0.013	№73 T
0	0	0	0	
0.00	0.00	0.00	0.0006	№299 Y13
0.02	0.003	0.01	0.00001	№451 Y13
0.70	0	0	0.00010	№519 Y13
175.95	0.08	0.04	0	№116 Y13
177.80	0.13	0.09	0.02	

0.17	0.07	0.29	0.0014	№420 T
2.00	0.03	0.11	0.0041	№337 Y13
2.17	0.10	0.40	0.005	
0.23	0.01	0.01	0.0029	№11 T
7.80	0.38	2.49	0.0108	№404 Y13
0.80	0.11	0.08	0.013	№432 Y13
0.22	0.02	0.01	0	№114 Y13
0.06	0	0	0.0028	№412 T
9.11	0.52	2.58	0.03	
193.06	0.95	3.56	0.054	
			50	

1.36	0.02	0.02	0.006	№124 У13
1.77	0.07	0.39	0.0004	№307 У13
0.58	0.04	0.02	0	№5 Т
0.48	0.06	0.19	0.0002	№416 Т
4.2	0.2	0.6	0.0	
0.20	0.02	0.04	0.004	№537 У13
0.54	0.02	0.02	0.013	№8 У13 (2-ой вариант)
0.88	0.10	0.06	0.001	№154 У13
0.66	0.01	0.03	0.0001	№175 У13
0.96	0.08	0.08	0.0025	№267 Т
0.10	0.01	0.01	0.02	№372 Т
0.84	0.11	0.08	0.0004	№434У13
0.94	0.01	0.01	0.0017	№390 Т
187.68	0.09	0.04	0	№116 У13
192.60	0.41	0.33	0.02	

0.15	0.06	0.26	0.0013	№420 T
			0	№ 117 Y13
3.00	0.04	0.00	0.01	№118 Y 13
3.15	0.10	0.26	0.01	
1.07	0.08	0.10	0.0007	№213 T
0.22	0.002	0.004	0.00017	№480 Y13
			0	№114 Y13
0.70	0.08	0.27	0.001	№413 T
1.99	0.16	0.37	0.002	
202.13	0.88	1.62	0.041	
			50	

0.44	0.06	0.18	0.0015	№274 Y13
0.33	0.03	0.01	0	№114 Y13
0.30	0.01	0.05	0	№306 Y13
0.11	0.004	0.04	0.00022	№106 Y13
0.12	0.04	0.14	0.001	№414 T
1.30	0.15	0.43	0.00	
1.40	0.01	0.01	0.002	№537 Y13
0.36	0.02	0.02	0.006	№112 Y13
1.04	0.04	0.04	0.006	№136 Y13
2.47	0.12	0.17	0.006	№374 Y13
0.80	0.03	0.02	0.012	№529 Y13
187.68	0.09	0.04	0	№116 Y13
192.35	0.29	0.29	0.03	

0.17	0.07	0.29	0.0014	№420 Т
0.40	0.04	0.010	0	№ 609 У13
			0.0035	№118 У13
0.57	0.11	0.30	0.005	
0.85	0.04	0.55	0.010	№46 Т
2.76	0.18	0.24	0.00015	№437 Т, тесро -№436 Т, ФАРШ-№494 Т
0.40	0	0	0	№501 У13, №503 У13
4.01	0.22	0.79	0.010	
199.63	0.78	1.82	0.050	
			50	
1994.78	8.70	19.73	0.50	
199.48	0.87	1.97	0.050	

Накопительная ведомость до 3х лет по цикличному меню за 10 дней 2024 год
МБДОУ " Детский сад №23 "Улыбка"

Дни	наименование приёма пищи	компот, с/ф.наюм	шиповник	соки	фрукты	яблоки	апельсин	лимон	груша	бананы	сухари	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	батон	чай	кофейный напиток	какао	крахмал	лимонная кислота	ванилин	корица
понедельник	Завтрак											25.00			0.24						
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед	16.00			8.00	8.00					38.00								0.20		
	Полдник				80.00				80.00												
	Ужин									4.53		30.00			0.45					0.002	
	ИТОГО	16.00	0.00	100.00	88.00	8.00	0.00	0.00	80.00	0.00	4.53	38.00	55.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00
вторник	Завтрак					6.00						30.00				2.27					
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед		15.00							8.00	38.00	14.67									
	Полдник				90.00		90.00													0.02	
	Ужин											20.00			0.02						
	ИТОГО	0.00	15.00	100.00	90.00	6.00	90.00	0.00	0.00	8.00	38.00	64.67	0.00	0.02	2.27	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00
среда	Завтрак				3.73			3.73				37.50			0.43						
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед										38.00	11.16					5.25	0.32			
	Полдник				78.86	78.86															
	Ужин				0.00							30.00			0.24					0.001	
	ИТОГО	0.00	0.00	100.00	82.59	78.86	0.00	3.73	0.00	0.00	0.00	38.00	78.66	0.00	0.67	0.00	0.00	5.25	0.32	0.00	0.00
четверг	Завтрак											30.00				1.80					
	2-ой завтрак			50.00																	
	Обед				32.00	32.00					38.00	23.63							1.60		
	Полдник				60.00				60.00				20.00								
	Ужин				0.00							30.00									
	ИТОГО	0.00	0.00	50.00	92.00	32.00	0.00	0.00	60.00	0.00	0.00	38.00	83.63	20.00	0.00	0.00	1.80	0.00	1.60	0.00	0.00
пятница	Завтрак											13.33				2.40					
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед				44.00		44.00			1.50	38.00										
	Полдник				70.00	70.00															
	Ужин											20.00			0.45						
	ИТОГО	0.00	0.00	100.00	114.00	70.00	44.00	0.00	0.00	1.50	38.00	33.33	0.00	0.45	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
понедельник	Завтрак															1.92					
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед	18.75									38.00										
	Полдник				44.20	44.20															
	Ужин									9.00		20.00			0.43						
	ИТОГО	18.75	0.00	100.00	44.20	44.20	0.00	0.00	0.00	9.00	38.00	50.00	0.00	0.43	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
вторник	Завтрак	12.00			11.25	11.25					2.96	25.00				2.40		2.50	0.10	0.02	
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед		15.00		22.00	22.00						38.00									
	Полдник				40.00				40.00												
	Ужин											20.00			0.45						
	ИТОГО	12.00	15.00	100.00	73.25	33.25	0.00	0.00	40.00	0.00	2.96	38.00	45.00	0.00	0.45	2.40	0.00	2.50	0.10	0.02	0.00
среда	Завтрак																				
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед	9.00			0.00					1.71	38.00						6.00	0.15			
	Полдник				64.00	64.00															
	Ужин				3.73			3.73				20.00			0.43						
	ИТОГО	9.00	0.00	100.00	67.73	64.00	0.00	3.73	0.00	0.00	1.71	38.00	50.00	0.00	0.91	0.00	6.00	0.15	0.00	0.00	
четверг	Завтрак											16.67				1.80			0.27		
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед				30.00	30.00					38.00								0.15		
	Полдник				100.00		100.00						25.00								
	Ужин	2.80								5.60		25.00			0.53		2.45				
	ИТОГО	2.80	0.00	100.00	130.00	30.00	100.00	0.00	0.00	0.00	5.60	38.00	41.67	25.00	0.53	0.00	1.80	2.45	0.42	0.00	0.00
пятница	Завтрак											25.00				2.40					
	2-ой завтрак			100.00																	
	Обед				56.00	24.00	32.00					38.00									
	Полдник				60.00				60.00												
	Ужин														0.45						
	ИТОГО	0.00	0.00	100.00	116.00	24.00	32.00	0.00	60.00	0.00	0.00	38.00	25.00	0.00	0.45	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за весь период в граммах		58.55	30.00	950.00	897.77	390.31	266.00	7.47	240.00	0.00	33.31	380.00	526.95	45.00	4.60	9.47	5.52	16.20	2.79	0.04	0.00
В день на ребёнка		5.86	3.00	95.00	90.38	39.03	26.60	0.75	24.00	0.00	3.33	38.00	52.70	4.50	0.46	0.95	0.55	1.62	0.28	0.004	0.00
Итого нетто		8.86	95.00				90.38				3.33	38.00	57.20		0.46	0.95	0.55	1.62	0.28	0.004	0.00
Норма на ребёнка в гр нетто -5%		8.55	95.00				90.25					38.00	57.00		0.48	0.95	0.48	1.90			
Норма на ребёнка в граммах		9.00	95				95					40	60		0.5	1.0	0.5	2			

Накопительная ведомость с 3х лет до 7 лет по цикличному меню за 10 дней 2024 год
МБДОУ " Детский сад №23 "Улыбка"

Дни	наименование приёма пищи	компот, с\физюом	шиповник	сок	витаминизированны е напитки	фрукты	яблоки	апельсин	лимон	груша	бананы	сахари	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	батон	чай	кофейный напиток	какао	крахмал	лимонная кислота	ванилин	Корица
поделельник	Завтрак													30.00		0.30						
	2 завтрак			100.00																		
	Обед	17.00				10.00	10.00						48.00							0.22		
	Полдник					80.00				80.00												
	Ужин											5.33		35.00		0.48						0.003
ИТОГО		17.00	0.00	100.00	0.00	90.00	10.00	0.00	0.00	80.00	0.00	5.33	48.00	65.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.22	0.003	0.00
вторник	Завтрак						12.00							35.00			3.33					
	2 завтрак			100.00																		
	Обед		18.00										8.00	48.00	14.67							
	Полдник					90.00		90.00														0.02
	Ужин													30.00		0.30						
ИТОГО		0.00	18.00	100.00	0.00	90.00	12.00	90.00	0.00	0.00	0.00	8.00	48.00	79.67	0.00	0.30	3.33	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
среда	Завтрак					7.00			7.00					56.25		0.60						
	2 завтрак			100.00																		
	Обед					36.00	36.00						48.00	13.02					6.30	0.36		
	Полдник					95.29	95.29															
	Ужин					0.00								30.00		0.30						0.002
ИТОГО		0.00	0.00	100.00	0.00	102.29	95.29	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	48.00	99.27	0.00	0.90	0.00	0.00	6.30	0.36	0.002	0.00
четверг	Завтрак													35.00				2.00				
	2 завтрак			60.00																		
	Обед					36.00	36.00						48.00	39.38						1.80		
	Полдник					65.00				65.00					40.00							
	Ужин													35.00								
ИТОГО		0.00	0.00	60.00	0.00	101.00	36.00	0.00	0.00	65.00	0.00	0.00	48.00	109.38	40.00	0.00	0.00	2.00	0.00	1.80	0.00	0.00
пятница	Завтрак													30.00			3.33					
	2 завтрак			100.00																		
	Обед					55.00		55.00					1.50	48.00								
	Полдник					50.00	50.00															
	Ужин													35.00		0.50						
ИТОГО		0.00	0.00	100.00	0.00	105.00	50.00	55.00	0.00	0.00	0.00	1.50	48.00	65.00	0.00	0.50	3.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
поделельник	Завтрак													30.00				2.22				
	2 завтрак			100.00																		
	Обед	25.00											48.00									
	Полдник					54.40	54.40															
	Ужин											10.00		25.00		0.30						
ИТОГО		25.00	0.00	100.00	0.00	54.40	54.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	48.00	55.00	0.00	0.30	0.00	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00
вторник	Завтрак	18.00				13.50	13.50						4.44	30.00			3.00		3.00	0.12	0.02	
	2 завтрак			100.00																		
	Обед					28.00	28.00						48.00									
	Полдник					40.00				40.00												
	Ужин													25.00		0.50						
ИТОГО		18.00	20.00	100.00	0.00	81.50	41.50	0.00	0.00	40.00	0.00	4.44	48.00	55.00	0.00	0.50	3.00	0.00	3.00	0.12	0.02	0.00
среда	Завтрак													30.00		0.67						
	2 завтрак			100.00								3.21	45.00						8.00	0.20		
	Обед	12.00				0.00																
	Полдник					80.00	80.00															
	Ужин					7.00			7.00					20.00		0.60						
ИТОГО		12.00	0.00	100.00	0.00	87.00	80.00	0.00	7.00	0.00	0.00	3.21	45.00	50.00	0.00	1.27	0.00	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00
четверг	Завтрак													26.67				2.22		0.36		
	2 завтрак			100.00									48.00									
	Обед					40.00	40.00													0.20		
	Полдник					100.00		100.00														
	Ужин	4.00										6.00		30.00	40.00	0.63		3.50				
ИТОГО		4.00	0.00	100.00	0.00	140.00	40.00	100.00	0.00	0.00	0.00	6.00	48.00	56.67	40.00	0.63	0.00	2.22	3.50	0.56	0.00	0.00
пятница	Завтрак													30.00			3.00					
	2 завтрак			100.00																		
	Обед					70.00	30.00	40.00					48.00									
	Полдник					70.00				70.00												
	Ужин															0.50						
ИТОГО		0.00	0.00	100.00	0.00	140.00	30.00	40.00	0.00	70.00	0.00	0.00	48.00	30.00	0.00	0.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за весь период в граммах		76.00	38.00	960.00	0.00	991.19	449.19	285.00	14.00	255.00	0.00	38.49	477.00	664.98	80.00	5.7	12.67	6.44	20.80	3.26	0.05	0.00
В день на ребёнка		7.60	3.80	96.00	0.00	99.12	44.92	28.50	1.40	25.50	0.00	3.85	47.70	66.50	8.00	0.57	1.3	0.64	2.08	0.33	0.00	0.00
Итого нетто		11.40	96.00	0.00	99.12							47.70	78.35	0.57	1.3	0.64	2.08	0.33	0.00	0.00		
Норма на ребёнка в гр. нетто-5%		10.45	95.00	47.50	95.00							47.50	76.00	0.57	1.14	0.57	2.85					
Норма на ребёнка в граммах		11	100	50	100							50	80	0.6	1.2	0.6	3					

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений (Уральский региональный центр питания 7 - издание, 2013 г)
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов 2015г (Тутельян В.А. и Могильного М.П.)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г

Используемое сырьё и продукты: мясо говядина тазобедренный отруб бескостный; субпродукты мясные обработанные замороженные-печень, п\ф натуральные из мяса цыплят- бройлеров(бедро с кожей), рыба(минтай)без голов, потрошёная, яйцо столовое 1кат, молоко цельное 3,2%, творог 9%, сметана 15%.

Выпечка собственного производства СХ ПАО "Белореченское": Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный, батон .

Пюре фруктовое для детского питания стерилизованное, гомогенизированное, без консервантов. Соки фруктовые с мякотью, осветленные восстановленные, без добавления сахара, без гмо, пастеризованы и асептически расфасованы. Изготовитель ОАО "Сады Придонья" Россия.

Витаминизация 3-го блюда (обед)-аскорбиновая кислота до 3-х лет-45 мг, до 7 лет-50 мг на одного ребёнка.

Утверждаю Дорониная С.С. _____

Циклическое меню МБДОУ "Детский сад №23 "Улыбка" на 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда				номер технологической карты
	с 1,5 лет до 3 лет		с 3-х лет до 7 лет		
	брутто	нетто	брутто	нетто	
1 день (понедельник)					
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	180	200	200	№100 Т
<i>молоко</i>	126,00	126,00	140,00	140,00	
<i>вермишель</i>	14,40	14,40	20,00	20,00	
<i>сахар</i>	1,44	1,44	1,60	1,60	
<i>масло сливочное</i>	1,80	1,80	2,00	2,00	
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	№114 У13
<i>хлеб пшеничный</i>	25	25	30	30	
Сыр (порциями)	8	8	12	12	№7 Т
<i>сыр голландский</i>	8,5	8,0	12,8	12,0	
Чай с молоком	150	150	180	180	№413 Т
<i>чай-заварка №410</i>	0,20	0,20	0,30	0,30	
<i>молоко</i>	92,00	90,00	92,00	90,00	
<i>сахар</i>	7,00	7,00	10,00	10,00	
итого	363		422		
рекомендовано не менее	350		400		
2 завтрак-Сок абрикосовый	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат витаминный	40	40	50	50	№5 У13
<i>капуста белокочанная</i>	20,00	16,00	25,00	20,00	
<i>яблоки свежие</i>	11,20	8,00	14,00	10,00	
<i>морковь</i>	12,80	10,40	16,00	13,00	
<i>сахар</i>	2,00	2,00	2,50	2,50	
<i>масло растительное</i>	4,00	4,00	5,00	5,00	
<i>кислота лимонная</i>	0,04	0,04	0,05	0,05	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	150	180	180	№155 У13
<i>картофель</i>	79,95	60,00	95,94	72,00	
<i>морковь</i>	7,50	6,00	9,00	7,20	
<i>лук репчатый</i>	7,20	6,00	8,64	7,20	
<i>томатное пюре</i>	1,50	1,50	1,80	1,80	
<i>масло растительное</i>	1,50	1,50	1,80	1,80	
<i>рыба минтай</i>	61,85	47,00	74,22	56,40	
<i>лук репчатый</i>	11,90	10,00	14,28	12,00	
<i>яйца 46с-1 + 1А=57,5с</i>	2,88	2,50	3,45	3,00	
Плов из птицы	100	100	150	150	№321 Т
<i>куриные окорочка</i>	74,38	42,50	111,56	63,75	
<i>масло сливочное</i>	3,75	3,75	5,71	5,71	
<i>морковь</i>	10,00	8,13	15,00	12,19	
<i>лук репчатый</i>	5,00	4,38	7,86	6,43	
<i>томат пюре</i>	0,00	0,00	5,00	5,00	
<i>крупа рисовая</i>	21,88	21,88	32,86	32,86	
Компот из сушеных фруктов	160	160	170	170	№394 Т
<i>фрукты сушёные(смесь)</i>	16,00	16,00	17,00	17,00	
<i>сахар</i>	9,60	9,60	10,20	10,20	
<i>кислота лимонная</i>	0,16	0,16	0,17	0,17	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	538		658		
рекомендовано не менее	450		600		

Полдник					
Кисломолочный напиток	140	140	160	160	№420 Т
<i>Кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>164.44</i>	<i>160.00</i>	
Печенье	22	22	50	50	№ 609 У13
<i>Печенье сахарное</i>	<i>22.00</i>	<i>22.00</i>	<i>50.00</i>	<i>50.00</i>	
Груша	80	80	80	80	№118 У13
<i>Груша</i>	<i>88.00</i>	<i>80.00</i>	<i>88.00</i>	<i>80.00</i>	
итого	242		290		
рекомендовано не менее	200		250		
Ужин					
Запеканка морковная с творогом	170	170	195	195	№320 У13
<i>морковь</i>	<i>132.60</i>	<i>106.53</i>	<i>152.10</i>	<i>122.20</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>6.23</i>	<i>6.23</i>	<i>7.15</i>	<i>7.15</i>	
<i>молоко</i>	<i>26.07</i>	<i>26.07</i>	<i>29.90</i>	<i>29.90</i>	
<i>крупа манная</i>	<i>17.00</i>	<i>17.00</i>	<i>19.50</i>	<i>19.50</i>	
<i>творог</i>	<i>64.60</i>	<i>63.47</i>	<i>74.10</i>	<i>72.80</i>	
<i>яйца 4бзр</i>	<i>7.82</i>	<i>6.80</i>	<i>8.97</i>	<i>7.80</i>	
<i>сахар</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>6.50</i>	<i>6.50</i>	
<i>сухари</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	
<i>сметана</i>	<i>4.53</i>	<i>4.53</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	
Соус молочный сладкий	30	30	50	50	№369 Т
<i>молоко</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>25.00</i>	<i>25.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>	
<i>мука пш</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	<i>2.25</i>	<i>2.25</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>2.50</i>	<i>2.50</i>	
<i>ванилин</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	№114 У13
Чай с сахаром	180	180	190	190	№501 У13, №503 У13
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.48</i>	<i>0.48</i>	
<i>сахар</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>7.60</i>	<i>7.60</i>	
итого	410		470		
рекомендовано не менее	400		450		
ИТОГО за 1-й день	1653		1940		
рекомендовано не менее	1500		1800		

2-й день (вторник)					
Завтрак					
Салат из моркови и яблок	20	20	40	40	№ 21 У13
морковь	15.20	12.20	30.40	24.40	
яблоки	8.60	6.00	17.20	12.00	
масло растительное	2.00	2.00	4.00	4.00	
Омлет с жареным картофелем	140	140	180	180	№316 У13
картофель	115.11	85.56	148.00	110.00	
яйца 48г	74.67	62.22	96.00	80.00	
молоко	23.33	23.33	30.00	30.00	
масло растительное	4.67	4.67	6.00	6.00	
масло сливочное	7.78	7.78	10.00	10.00	
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	№114 У13
хлеб пшеничный	30.00	30.00	35.00	35.00	
Масло сливочное	3	3	5	5	№111 У13
масло сливочное	3.00	3.00	5.00	5.00	
Кофейный напиток с молоком	170	170	200	200	№414 Т
кофейный напиток	2.27	2.27	3.33	3.33	
молоко	85.00	85.00	100.00	100.00	
сахар	7.93	7.93	11.11	11.11	
итого	363		460		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок томатный	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Овощи натуральные (помидоры)	40	40	40	40	№112 У13
помидоры свежие	42.80	40.00	42.80	40.00	
Борщ с мясом	150	150	150	150	№68 Т
мясо говядина нетто отварное 15/20	32.85	24.15	32.85	22.65	
свекла	30.00	24.00	30.00	24.00	
капуста свежая	18.75	15.00	18.75	15.00	
картофель	40.05	30.00	40.05	30.00	
морковь	12.15	9.75	12.15	9.75	
лук репчатый	5.70	4.80	5.70	4.80	
масло раст	3.00	3.00	3.00	3.00	
томатное пюре	2.25	2.25	2.25	2.25	
сметана	6.00	6.00	6.00	6.00	
зелень петрушки	1.80	1.35	1.80	1.35	
Биточки мясные	80	80	80	80	№299 Т
говядина	80.00	58.67	80.00	58.67	
хлеб пшеничный	14.67	14.67	14.67	14.67	
молоко	18.67	18.67	18.67	18.67	
сахари	8.00	8.00	8.00	8.00	
масло сливочное	4.00	4.00	4.00	4.00	
Каша гречневая вязкая	60	60	140	140	№254 У13
гречка	15.00	15.00	35.00	35.00	
молоко	30.00	30.00	70.00	70.00	
масло сливочное	2.40	2.40	5.60	5.60	
Напиток из плодов шиповника	150	150	180	180	№417 Т
шиповник(целые плоды)	15.0	15.0	18.0	18.0	
сахар	7.0	7.0	10.0	10.0	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	518		638		
рекомендовано не менее	450		600		

Подник					
Кисломолочный напиток	140	140	160	160	№420 Т
<i>Кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>164.44</i>	<i>160.00</i>	
Булочка ванильная	40	40	40	40	№582 У13
<i>мука пшеничная</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>	<i>26.20</i>	
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	
<i>сахар</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	<i>4.67</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	<i>3.33</i>	
<i>яйца 46г</i>	<i>1.81</i>	<i>1.60</i>	<i>1.81</i>	<i>1.60</i>	
<i>яйца</i>	<i>0.93</i>	<i>0.80</i>	<i>0.93</i>	<i>0.80</i>	
<i>орожжи прес</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	
<i>ванилин</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	
Апельсин	90	90	90	90	№118 У 13
<i>Апельсин</i>	<i>117.00</i>	<i>90.00</i>	<i>117.00</i>	<i>90.00</i>	
итого	270		290		
рекомендовано не менее	200		250		
Ужин					
Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	180	180	200	200	№439 У23
<i>картофель</i>	<i>118.80</i>	<i>88.80</i>	<i>132.00</i>	<i>98.67</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	
<i>капуста белокачанная свежая</i>	<i>102.00</i>	<i>75.60</i>	<i>113.33</i>	<i>84.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>3.60</i>	<i>3.60</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	
<i>морковь</i>	<i>4.80</i>	<i>3.60</i>	<i>5.33</i>	<i>4.00</i>	
<i>петрушка</i>	<i>2.40</i>	<i>1.80</i>	<i>2.67</i>	<i>2.00</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>6.00</i>	<i>5.40</i>	<i>6.67</i>	<i>6.00</i>	
<i>томатное пюре</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	
<i>сахар</i>	<i>2.76</i>	<i>2.76</i>	<i>3.07</i>	<i>3.07</i>	
Птица тушеная	25	25	25	25	№318 Т
<i>бройле-цыпленок</i>	<i>77.92</i>	<i>57.50</i>	<i>77.81</i>	<i>57.50</i>	
с соусом сметанным №372 Т	25	25	25	25	
<i>сметана</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>	<i>6.25</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>	<i>1.88</i>	
Хлеб пшеничный	20	20	30	30	№114 У13
Чай с повидлом	180	180	180	180	№410 Т, №411 Т
<i>Чай 20/1000*10=0,02коэф. 30/1000*10=0,03</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	
<i>повидло</i>	<i>0.24</i>	<i>0.02</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>	
<i>повидло</i>	<i>18.00</i>	<i>18.00</i>	<i>19.80</i>	<i>19.80</i>	
итого	423		453		
рекомендовано не менее	400		450		
Итого за 2-й день	1674		1941		
рекомендовано не менее	1500		1800		

3-й день(среда)					
Завтрак					
Каша молочная кукурузная жидкая	160	160	200	200	№271 У13
крупа кукурузная	32.00	32.00	40.00	40.00	
молоко	80.00	80.00	100.00	100.00	
сахар	4.00	4.00	5.00	5.00	
масло сливочное	4.00	4.00	5.00	5.00	
Гренки с сыром	30	30	45	45	№177 У13
хлеб пшеничный	44.64	37.50	66.96	56.25	
сыр	8.64	7.83	12.96	11.75	
масло сливочное	3.00	3.00	4.50	4.50	
Чай с лимоном	160	160	180	180	№412 Т
чай	0.43	0.43	0.60	0.60	
сахар	7.47	7.47	10.00	10.00	
лимон	4.27	3.73	8.00	7.00	
итого	350		425		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок апельсиновый	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	30	30	30	№21 Т
капуста белокочанная	29.58	23.67	29.58	23.67	
морковь	3.75	3.00	3.75	3.00	
кислота лимонная	0.09	0.09	0.09	0.09	
сахар	1.50	1.50	1.50	1.50	
масло растительное	1.50	1.50	1.50	1.50	
Суп -лапша домашняя	150	150	200	200	№162 У13
мука пшеничная	10.50	10.50	14.00	14.00	
мука пшеничная	0.72	0.72	0.96	0.96	
яйцо 46 гр	3.45	3.00	4.60	4.00	
лук репчатый	7.20	6.00	9.60	8.00	
масло растительное	1.50	1.50	2.00	2.00	
С птицей отварной	35	35	40	40	№409 У13
птица	56.00	50.00	64.00	57.14	
морковь	1.50	1.00	1.71	1.14	
петрушка	1.50	1.50	1.71	1.71	
Тефтели рыбные	120	120	140	140	№355 У13
минтай б/г потрошенный	75.60	54.00	88.20	63.00	
хлеб пшеничный	11.16	11.16	13.02	13.02	
лук репчатый	13.20	11.16	15.40	13.02	
яйцо куриное	5.52	4.80	6.44	5.60	
мука пшеничная	6.72	6.72	7.84	7.84	
масло растительное	3.60	3.60	4.20	4.20	
Соус белый	36	36	42	42	№461 У13
мука пшеничная	1.80	1.80	2.10	2.10	
масло сливочное	1.80	1.80	2.10	2.10	
мука пшеничная	1.62	1.62	1.89	1.89	
Пюре картофельное с морковью	100	100	130	130	№435 У13
картофель	66.00	49.50	85.80	64.35	
морковь	69.00	55.00	89.70	71.50	
молоко	8.00	7.50	10.40	9.75	
масло сливочное	5.00	5.00	6.50	6.50	
Кисель из повидла	150	150	180	180	№401 Т
повидло или джем, варенье	18.00	18.00	21.60	21.60	
сахар	6.00	6.00	7.20	7.20	
крахмал картофельный	5.25	5.25	6.30	6.30	
лимонная кислота	0.23	0.23	0.27	0.27	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	623		768		
рекомендовано не менее	450		600		

Подник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.7</i>	<i>170.0</i>	
Яблоки печёные	80	80	100	100	№403 Т
<i>яблоко</i>	<i>89.14</i>	<i>78.86</i>	<i>108.24</i>	<i>95.29</i>	
<i>сахар</i>	<i>6.86</i>	<i>6.86</i>	<i>11.76</i>	<i>11.76</i>	
<i>рафинированная пудра</i>	<i>3.43</i>	<i>3.43</i>	<i>4.71</i>	<i>4.71</i>	
итого	220		270		
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250		
Ужин					
Салат из моркови	40	40	40	40	№19 У13
<i>морковь</i>	<i>44.00</i>	<i>35.20</i>	<i>44.00</i>	<i>35.20</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	
Сырники из творога	130	130	180	180	№326 У13
<i>творог</i>	<i>117.87</i>	<i>117.00</i>	<i>163.20</i>	<i>163.20</i>	
<i>яйца 4бср</i>	<i>5.03</i>	<i>4.33</i>	<i>6.96</i>	<i>6.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>17.33</i>	<i>17.33</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>4.33</i>	<i>4.33</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	
Соус молочный	20	20	30	30	№369 Т
<i>молоко</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>0.90</i>	<i>0.90</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.90</i>	<i>0.90</i>	<i>1.35</i>	<i>1.35</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.60</i>	<i>1.60</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	
<i>ванилин</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	№114 У13
Чай с молоком	180	180	180	180	№413 Т
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.24</i>	<i>0.24</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>	
<i>сахар</i>	<i>7.20</i>	<i>7.20</i>	<i>8.0</i>	<i>8.0</i>	
<i>молоко</i>	<i>110.40</i>	<i>108.00</i>	<i>92.0</i>	<i>90.0</i>	
итого	400		460		
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450		
Итого за 3-й день	1693		2023		
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		

4-й день (четверг)					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	150	200	200	№262 У13
<i>крупа пшеничная</i>	<i>37.50</i>	<i>37.50</i>	<i>50.00</i>	<i>50.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>79.50</i>	<i>79.50</i>	<i>106.00</i>	<i>106.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>7.50</i>	<i>7.50</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	
Яйца вареные	25	25	12	12	№306 У13
<i>яйцо</i>	<i>28.75</i>	<i>25.00</i>	<i>13.80</i>	<i>12.00</i>	
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	№114 У13
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	
Масло шоколадное (порциями)	3	3	2	2	№6 Т
<i>масло шоколадное</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
Какао с молоком	150	150	180	180	№416 Т
<i>какао-порошок</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>2.00</i>	<i>2.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>92.00</i>	<i>92.00</i>	<i>110.00</i>	<i>110.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	
итого	358		429		
<i>рекомендовано</i>	<i>350</i>		<i>400</i>		
10-00 Пюре яблочное б/к	50	50	60	60	
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>60</i>	<i>60</i>	
Обед					
Овощи натуральные (огурец)	40	40	50	50	№112 У13
<i>огурцы свежие</i>	<i>42.00</i>	<i>40.00</i>	<i>52.50</i>	<i>50.00</i>	
Суп-пюре из картофеля	150	150	200	200	№165 У13
<i>картофель</i>	<i>79.95</i>	<i>60.00</i>	<i>106.60</i>	<i>80.00</i>	
<i>морковь</i>	<i>3.75</i>	<i>3.00</i>	<i>5.00</i>	<i>4.00</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>52.50</i>	<i>52.50</i>	<i>70.00</i>	<i>70.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	
Гренки	15	15	25	25	№176 У13
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>28.13</i>	<i>23.63</i>	<i>46.88</i>	<i>39.38</i>	
Гуляш из отварного мяса	45	45	45	45	№293 Т
<i>мясо говядина тазоб отруб</i>	<i>49.50</i>	<i>36.38</i>	<i>49.22</i>	<i>36.28</i>	
<i>морковь</i>	<i>9.38</i>	<i>7.50</i>	<i>5.34</i>	<i>4.22</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>4.50</i>	<i>3.75</i>	<i>4.78</i>	<i>3.94</i>	
<i>томат-пюре</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.69</i>	<i>1.69</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.50</i>	<i>1.50</i>	<i>1.41</i>	<i>1.41</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	
Капуста тушёная в молоке	70	70	120	120	№355 Т
<i>капуста свежая</i>	<i>100.66</i>	<i>80.50</i>	<i>172.56</i>	<i>138.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>14.00</i>	<i>14.00</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.05</i>	<i>1.05</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	
Компот из свежих плодов	160	160	180	180	№390 Т
<i>яблоко</i>	<i>36.32</i>	<i>32.00</i>	<i>40.86</i>	<i>36.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>9.60</i>	<i>9.60</i>	<i>10.80</i>	<i>10.80</i>	
<i>лимонная кислота</i>	<i>1.60</i>	<i>1.60</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	518		668		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>450</i>		<i>600</i>		

Подник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Батон нарезной	20	20	40	40	№ 117 У13
Груша	60	60	65	65	№118 У13
<i>Груша</i>	<i>66.00</i>	<i>60.00</i>	<i>71.50</i>	<i>65.00</i>	
итого	220		275		
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250		
Ужин					
Салат из свеклы отварной	35	35	35	35	№51 У13
<i>свекла</i>	<i>42.35</i>	<i>33.25</i>	<i>42.35</i>	<i>33.25</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	
Печень говяжья по-строгановски	70	70	100	100	№403 У13
<i>печень говяжья</i>	<i>78.91</i>	<i>65.55</i>	<i>112.73</i>	<i>93.64</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>5.73</i>	<i>5.73</i>	<i>8.18</i>	<i>8.18</i>	
Соус сметанный №451 У13	25.45	25.45	36.36	36.36	
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.64</i>	<i>0.64</i>	<i>0.91</i>	<i>0.91</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>0.64</i>	<i>0.64</i>	<i>0.91</i>	<i>0.91</i>	
<i>сметана</i>	<i>12.73</i>	<i>12.73</i>	<i>18.18</i>	<i>18.18</i>	
Макаронные изделия отварные	120	120	180	180	№218 Т, №219 Т
<i>макаронные изделия</i>	<i>42.00</i>	<i>42.00</i>	<i>63.00</i>	<i>63.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>3.87</i>	<i>3.87</i>	<i>4.39</i>	<i>4.39</i>	
Хлеб пшеничный	30	30	35	35	№114 У13
Молоко кипячёное	150	150	180	180	№534 У13
<i>Молоко</i>	<i>157.50</i>	<i>150.00</i>	<i>189.00</i>	<i>180.00</i>	
итого	405		530		
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450		
Итого за 4-й день	1551		1962		
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		

5-й день (пятница)					
Завтрак					
Каша "Дружба" жидкая	150	150	200	200	№266 У13
крупа рисовая	11.25	11.25	19.00	19.00	
крупа пшено	8.25	8.25	11.00	11.00	
молоко	76.50	76.50	102.00	102.00	
сахар	3.75	3.75	5.00	5.00	
масло сливочное	7.50	7.50	10.00	10.00	
Закрытый бутерброд с повидлом	20	20	45	45	№5 Т
хлеб пшеничный	13.33	13.33	30.00	30.00	
повидло	4.44	4.49	11.40	11.25	
масло сливочное	2.22	2.22	3.75	3.75	
Кофейный напиток с молоком	180	180	180	180	№414 Т
кофейный напиток	2.40	2.40	3.00	3.00	
молоко	90.00	90.00	90.00	90.00	
сахар	8.40	8.40	10.00	10.00	
итого	350		425		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок абрикосовый	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат из свеклы с сыром	15	15	40	40	№56 У13
свекла	17.25	12.60	46.00	33.60	
сыр	1.16	1.05	3.08	2.80	
масло растительное	1.50	1.50	4.00	4.00	
Расольник домашний	150	150	180	180	№137 У13
картофель	60.00	45.00	72.00	54.00	
капуста свежая	15.00	12.00	18.00	14.40	
морковь	7.50	6.00	9.00	7.20	
лук репчатый	7.20	6.00	8.64	7.20	
огурцы соленые	10.05	9.00	12.06	10.80	
масло растительное	3.00	3.00	3.60	3.60	
сметана 15% мдж	3	3	5	5	
Картофельная запеканка с мясом	100	100	100	100	№382 У13
говядина (комлетное мясо)	76.00	56.00	76.00	56.00	
картофель	110.00	82.50	110.00	82.50	
масло сливочное	5.00	5.00	5.00	5.00	
яйцо 46 гр	2.30	2.00	2.30	2.00	
сухари	1.50	1.50	1.50	1.50	
Соус молочный	10	10	30	30	№444 У13 (1-вариант)
мука пшеничная	0.50	0.50	1.50	1.50	
масло сливочное	0.50	0.50	1.20	1.20	
молоко	10.00	10.00	30.00	30.00	
сахар	0.10	0.10	0.30	0.30	
Компот из апельсинов	160	160	200	200	№392 Т
апельсины	59.68	40.00	74.60	50.00	
сахар	9.60	9.60	12.00	12.00	
цедра	4.00	4.00	5.00	5.00	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	476		603		
рекомендовано не менее	450		600		

Полдник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Блинички с джемом	40	40	50	50	№549 У13
<i>мука пшеничная</i>	<i>15.27</i>	<i>15.27</i>	<i>19.09</i>	<i>19.09</i>	
<i>молоко</i>	<i>37.82</i>	<i>37.82</i>	<i>47.27</i>	<i>47.27</i>	
<i>яйца</i>	<i>3.71</i>	<i>3.15</i>	<i>4.64</i>	<i>3.94</i>	
<i>сахар</i>	<i>0.97</i>	<i>0.92</i>	<i>1.21</i>	<i>1.15</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.21</i>	<i>1.21</i>	<i>1.52</i>	<i>1.52</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>1.21</i>	<i>1.21</i>	<i>1.52</i>	<i>1.52</i>	
<i>джем</i>	<i>3.68</i>	<i>3.64</i>	<i>4.61</i>	<i>4.55</i>	
Яблоко	70	70	50	50	№118 У13
<i>Яблоко</i>	<i>78.40</i>	<i>70.00</i>	<i>56.00</i>	<i>50.00</i>	
итого	250		270		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>200</i>		<i>250</i>		
Ужин					
Салат картофельный	60	60	100	100	№19 У13
<i>картофель</i>	<i>69.30</i>	<i>50.40</i>	<i>115.50</i>	<i>84.00</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>12.12</i>	<i>10.20</i>	<i>20.20</i>	<i>17.00</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	
Драчена	150	150	150	150	№318 У13
<i>яйца 4бг</i>	<i>138.00</i>	<i>120.00</i>	<i>138.00</i>	<i>120.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>39.00</i>	<i>39.00</i>	<i>39.00</i>	<i>39.00</i>	
<i>мука</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	
<i>сметана</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	<i>6.00</i>	
Хлеб пшеничный	20	20	35	35	№114 У13
Чай с сахаром	180	180	200	200	№501 У13, №503 У13
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	
<i>сахар</i>	<i>13.50</i>	<i>13.50</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	
итого	410		485		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>400</i>		<i>450</i>		
Итого за 5-й день	1586		1883		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>1500</i>		<i>1800</i>		

6 день (понедельник)					
Завтрак					
Каша пшениная молочная жидкая	155	155	200	200	№273 У13
Крупа пшениная	31.00	31.00	40.00	40.00	
молоко	86.80	86.80	112.00	112.00	
сахар	3.88	3.88	5.00	5.00	
масло сливочное	3.88	3.88	5.00	5.00	
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	№114 У13
хлеб пшеничный	30	30	30	30	
Сыр (порциями)	7	7	12	12	№7 Т
сыр голландский	7.42	7.00	12.80	12.00	
Какао с молоком	160	160	170	170	№416 Т
какао-порошок	1.92	1.92	1.89	1.89	
молоко	98.13	98.13	103.89	103.89	
сахар	8.53	8.53	9.44	9.44	
итого	352		412		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок яблочный	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат из моркови	35	35	50	50	№19 У13
морковь	38.50	30.80	55.00	44.00	
масло растительное	1.75	1.75	2.50	2.50	
сахар	1.05	1.05	1.50	1.50	
Суп картофельный с рыбой	180	180	200	200	№156 У13
свежая рыба минтай	54.90	38.70	61.00	43.00	
картофель	108.00	81.00	120.00	90.00	
морковь	9.00	7.20	10.00	8.00	
лук репчатый	9.00	7.20	10.00	8.00	
масло сливочное	3.60	3.60	4.00	4.00	
Голубцы ленивые	130	130	150	150	№377 У13
говядина	72.80	52.00	84.00	60.00	
крупа рисовая	6.50	6.50	7.50	7.50	
лук репчатый	9.36	7.80	10.80	9.00	
масло сливочное	3.90	3.90	4.50	4.50	
капуста белокочанная	97.50	78.00	112.50	90.00	
Соус сметанный	30	30	50	50	№372 Т
мука пшеничная	2.25	2.25	3.75	3.75	
сметана	7.50	7.50	12.50	12.50	
Компот из смеси сухофруктов	150	150	180	180	№527 У13
смесь сухофруктов	18.75	18.75	22.50	22.50	
сахар	7.50	7.5	9.00	9.00	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	563		678		
рекомендовано не менее	450		600		

Полдник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>кефир</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Шанежка с яблоком	65	65	80	80	№570 У13
<i>мука пшеничная</i>	<i>23.40</i>	<i>23.40</i>	<i>25.60</i>	<i>25.60</i>	
<i>сахар</i>	<i>0.96</i>	<i>0.96</i>	<i>1.18</i>	<i>1.18</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.17</i>	<i>1.17</i>	<i>1.44</i>	<i>1.44</i>	
<i>яйцо 4б2</i>	<i>2.99</i>	<i>2.60</i>	<i>3.68</i>	<i>3.20</i>	
<i>арожжи</i>	<i>0.78</i>	<i>0.78</i>	<i>0.96</i>	<i>0.96</i>	
<i>молоко</i>	<i>8.97</i>	<i>8.97</i>	<i>11.04</i>	<i>11.04</i>	
<i>яблоки свежие</i>	<i>48.10</i>	<i>44.20</i>	<i>59.20</i>	<i>54.40</i>	
<i>сахар</i>	<i>5.20</i>	<i>5.20</i>	<i>6.40</i>	<i>6.40</i>	
<i>яйцо 4б2</i>	<i>1.50</i>	<i>1.30</i>	<i>1.84</i>	<i>1.60</i>	
<i>сметана</i>	<i>0.65</i>	<i>0.65</i>	<i>0.80</i>	<i>0.80</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.24</i>	<i>0.24</i>	
итого	205		250		
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250		
Ужин					
Овощи натуральные соленые	20	20	40	40	№113 У13
<i>Огурцы соленые</i>	<i>21.00</i>	<i>20.00</i>	<i>42.00</i>	<i>40.00</i>	
Запеканка овощная	180	180	200	200	№240 У13
<i>картофель</i>	<i>123.30</i>	<i>92.70</i>	<i>137.00</i>	<i>103.00</i>	
<i>капуста свежая</i>	<i>49.50</i>	<i>39.60</i>	<i>55.00</i>	<i>44.00</i>	
<i>морковь</i>	<i>48.60</i>	<i>38.70</i>	<i>54.00</i>	<i>43.00</i>	
<i>репа</i>	<i>26.10</i>	<i>19.80</i>	<i>29.00</i>	<i>22.00</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>21.60</i>	<i>17.10</i>	<i>24.00</i>	<i>19.00</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	
<i>крупа манная</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	
<i>яйцо</i>	<i>8.28</i>	<i>7.20</i>	<i>9.20</i>	<i>8.00</i>	
<i>сметана</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	
<i>сухари</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	
Соус молочный	35	35	35	35	№444 У13 (1- вариант)
<i>молоко</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>	<i>35.00</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	
<i>сахар</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>	<i>0.35</i>	
Хлеб пшеничный	20	20	25	25	№114 У13
Чай с джемом	150	150	180	180	№411 Т
Чай с джемом	10	10	15	15	
<i>Чай 20/1000*10=0,02коэф. 30/1000*10=0,03</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.30</i>	<i>0.30</i>	
<i>джем</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	
итого	395		455		
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450		
Итого за 6-й день	1615		1895		
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		

7-й день (вторник)					
Завтрак					
Пудинг творожный зачёрнённый	120	120	160	160	№325 У13
<i>творог</i>	91.20	90.00	121.60	120.00	
<i>крупа манная</i>	8.80	8.80	11.73	11.73	
<i>яйца 4бг</i>	9.20	8.00	12.27	10.67	
<i>сахар</i>	5.60	5.60	8.53	8.53	
<i>изюм</i>	12.32	12.00	16.43	16.00	
<i>ванилин</i>	0.02	0.02	0.02	0.02	
<i>масло сливочное</i>	4.40	4.40	4.80	4.80	
<i>сухари</i>	2.96	2.96	3.95	3.95	
<i>сметана</i>	2.96	2.96	3.95	3.95	
Соус яблочный	50	50	60	60	№479 У13
<i>яблоки</i>	12.80	11.25	15.36	13.50	
<i>сахар</i>	2.50	2.50	3.60	3.60	
<i>крахмал</i>	2.50	2.50	3.00	3.00	
<i>лимонная кислота</i>	0.10	0.10	0.12	0.12	
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	№114 У13
<i>хлеб пшеничный</i>	25	25	30	30	
Масло сливочное	3	3	3	3	№111 У13
<i>масло сливочное</i>	3.0	3.0	3	3	
Кофейный напиток с молоком	180	180	180	180	№414 Т
<i>кофейный напиток</i>	2.40	2.40	3.00	3.00	
<i>молоко</i>	90.00	90.00	90.00	90.00	
<i>сахар</i>	8.40	8.40	10.00	10.00	
итого	378		433		
<i>рекомендовано не менее</i>	350		400		
10-00 Сок апельсиновый	100	100	100	100	№537 У13
<i>рекомендовано не менее</i>	100	100	100	100	
Обед					
Овощи натуральные (помидоры)	50	50	50	50	№112 У13
<i>помидоры свежие</i>	53.50	50.00	53.50	50.00	
Суп картофельный с клёцками	150	150	170	170	№151 У13
<i>картофель</i>	15	15	17	17	№178 У13
<i>морковь</i>	40.05	30.00	45.39	34.00	
<i>лук репчатый</i>	7.50	6.00	8.50	6.80	
<i>масло растительное</i>	7.20	6.00	8.16	6.80	
<i>мука пшеничная</i>	1.50	1.50	1.70	1.70	
<i>молоко</i>	4.62	4.62	5.24	5.24	
<i>яйцо 4бг</i>	7.25	7.25	8.21	8.21	
<i>масло сливочное</i>	1.52	1.32	1.72	1.50	
с мясом отварным	20	20	20	20	№363 У13
<i>говядина</i>	0.53	0.53	0.60	0.60	
<i>морковь</i>	44.00	32.40	44.00	32.40	
<i>лук репчатый</i>	1.20	1.00	1.20	1.00	
Птица отварная	25	25	30	30	№317Т
<i>птица-бройлер-цыпленок</i>	1.00	0.80	1.00	0.80	
<i>лук репчатый</i>	62.33	46.00	67.91	50.18	
Соус молочный	6	6	11	11	№368 Т
<i>молоко</i>	0.67	0.57	0.82	0.68	
<i>мука пшеничная</i>	3.13	3.13	5.63	5.63	
<i>масло сливочное</i>	0.34	0.34	0.62	0.62	
<i>сахар</i>	0.34	0.34	0.62	0.62	
Капуста тушеная с яблоками	110	110	140	140	№356 Т
<i>капуста свежая</i>	0.06	0.06	0.11	0.11	
<i>яблоки</i>	144.43	115.50	183.82	147.00	
<i>сахар</i>	31.46	22.00	40.04	28.00	
<i>масло сливочное</i>	1.65	1.65	2.10	2.10	
<i>мука пшеничная</i>	4.40	4.40	5.32	5.32	
Напиток из шиповника	150	150	200	200	№417 Т
<i>шиповник(целые плоды)</i>	15.00	15.00	20.00	20.00	
<i>сахар</i>	7.00	7.00	11.11	11.11	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	564		686		
<i>рекомендовано не менее</i>	450		600		

Подник					
Кисломолочный напиток	130	130	170	170	№420 Т
<i>кисломолочный напиток</i>	<i>134.33</i>	<i>130.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Булочка молочная	40	40	60	60	№585 У13
<i>мука пшеничная</i>	<i>24.40</i>	<i>24.40</i>	<i>36.60</i>	<i>36.60</i>	
<i>мука пшеничная на подпыл</i>	<i>1.20</i>	<i>1.20</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	
<i>орожки прес</i>	<i>0.38</i>	<i>0.38</i>	<i>0.58</i>	<i>0.58</i>	
<i>молоко</i>	<i>16.00</i>	<i>16.00</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>	
Груша	40	40	40	40	№118 У13
<i>Груша</i>	<i>44.00</i>	<i>40.00</i>	<i>44.00</i>	<i>40.00</i>	
итого	210		270		
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250		
Ужин					
Рис припущенный	100	100	150	150	№420 У13
<i>крупа рисовая</i>	<i>34.50</i>	<i>34.50</i>	<i>51.75</i>	<i>51.75</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.25</i>	<i>5.25</i>	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	100	160	160	№349 У13
<i>рыба св б/ч, потр(миттай)</i>	<i>80.71</i>	<i>62.14</i>	<i>129.14</i>	<i>99.43</i>	
<i>морковь</i>	<i>22.86</i>	<i>17.86</i>	<i>36.57</i>	<i>28.57</i>	
<i>петрушка(корень)</i>	<i>3.57</i>	<i>2.86</i>	<i>5.71</i>	<i>4.57</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>12.14</i>	<i>10.00</i>	<i>19.43</i>	<i>16.00</i>	
<i>томат- пюре</i>	<i>6.43</i>	<i>6.43</i>	<i>10.29</i>	<i>10.29</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>5.36</i>	<i>5.36</i>	<i>8.57</i>	<i>8.57</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.07</i>	<i>1.07</i>	<i>1.71</i>	<i>1.71</i>	
Хлеб пшеничный	20	20	25	25	№114 У13
Чай с сахаром	180	180	200	200	№501 У13, №503 У13
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	
<i>сахар</i>	<i>9.00</i>	<i>9.00</i>	<i>10.00</i>	<i>10.00</i>	
итого	400		535		
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450		
Итого за 7-й день	1652		2024		
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		

8 день (среда)					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (гречка)	150	150	170	170	№170 У13
молоко	105.00	105.00	119.00	119.00	
гречка	12.00	12.00	13.60	13.60	
сахар	1.20	1.20	1.36	1.36	
масло сливочное	1.50	1.50	1.53	1.53	
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	№114 У13
хлеб пшеничный	30.00	30.00	30.00	30.00	
Масло шоколадное (порциями)	3	3	3	3	№6 Т
масло шоколадное	3.00	3.00	3.00	3.00	
Чай с молоком	180	180	200	200	№413 Т
чай-заварка №410	0.48	0.48	0.67	0.67	
молоко	110.40	108.00	102.22	100.00	
сахар	8.40	8.40	11.11	11.11	
итого	363		403		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок томатный	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	40	40	40	40	№57 У13
свекла	46.40	36.00	46.40	36.00	
чеснок	0.24	0.20	0.24	0.20	
масло растительное	4.00	4.00	4.00	4.00	
Щи из свежей капусты с картофелем	150	150	180	180	№73 Т
Сметана	5	5	10	10	
капуста белокач	37.50	30.00	45.00	36.00	
картофель	24.00	18.00	28.80	21.60	
морковь	9.45	7.50	11.34	9.00	
лук репчатый	7.20	6.00	8.64	7.20	
томат пюре	1.50	1.50	1.80	1.80	
масло растительное	3.00	3.00	3.60	3.60	
Макаронник с мясом	80	80	130	130	№299 У13
мясо говядина	73.71	54.29	119.79	88.21	
масло растительное	1.14	1.14	1.86	1.86	
макароны	20.00	20.00	32.50	32.50	
лук репчатый	6.86	6.86	11.14	11.14	
масло растительное	1.14	1.14	1.86	1.86	
яйца 4бг	3.29	3.29	5.34	5.34	
масло сливочное	1.14	1.14	1.67	1.67	
сухари	1.71	1.71	2.79	2.79	
Соус сметанный	15	15	15	15	№451 У13
мука пшеничная	0.38	0.38	0.38	0.38	
масло сливочное	0.38	0.38	0.38	0.38	
сметана	7.50	7.50	7.50	7.50	
Кисель из яблок сушёных	150	150	200	200	№519 У13
яблоки сушеные	9.00	9.00	12.00	12.00	
сахар	7.50	7.50	10.00	10.00	
крахмал картофельный	6.00	6.00	8.00	8.00	
лимонная кислота	0.15	0.15	0.20	0.20	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	45	45	№116 У13
итого	478		620		
рекомендовано не менее	450		600		

Подник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>Кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Яблоки, фаршированные творогом	80	80	90	90	№337 У13
<i>яблоки свежие</i>	<i>72.53</i>	<i>64.00</i>	<i>81.60</i>	<i>72.00</i>	
<i>творог</i>	<i>21.87</i>	<i>21.33</i>	<i>24.60</i>	<i>24.00</i>	
<i>яйца 4бг</i>	<i>4.91</i>	<i>4.27</i>	<i>5.52</i>	<i>4.80</i>	
<i>сахар</i>	<i>3.73</i>	<i>3.73</i>	<i>4.20</i>	<i>4.20</i>	
<i>пудра рафинадная</i>	<i>2.67</i>	<i>2.67</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	
итого	220		260		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>200</i>		<i>250</i>		
Ужин					
Салат из репчатого лука	30	30	30	30	№11 Т
<i>лук репчатый</i>	<i>35.70</i>	<i>28.50</i>	<i>35.70</i>	<i>28.50</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	<i>1.80</i>	
Оладьи из печени по-купецки	120	120	130	130	№404 У13
<i>печень говяжья</i>	<i>115.20</i>	<i>96.00</i>	<i>124.80</i>	<i>104.00</i>	
<i>морковь</i>	<i>18.00</i>	<i>13.20</i>	<i>19.50</i>	<i>14.30</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>20.40</i>	<i>20.40</i>	<i>22.10</i>	<i>22.10</i>	
<i>яйца</i>	<i>20.40</i>	<i>19.20</i>	<i>22.10</i>	<i>20.80</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>9.24</i>	<i>9.24</i>	<i>8.58</i>	<i>8.58</i>	
Картофель отварной в молоке	80	80	100	100	№432 У13
<i>картофель</i>	<i>95.20</i>	<i>71.20</i>	<i>119.00</i>	<i>89.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>24.00</i>	<i>24.00</i>	<i>30.00</i>	<i>30.00</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	<i>5.00</i>	<i>5.00</i>	
Хлеб пшеничный	20	20	20	20	№114 У13
Чай с лимоном	160	160	180	180	№412 Т
<i>чай</i>	<i>0.43</i>	<i>0.43</i>	<i>0.60</i>	<i>0.60</i>	
<i>сахар</i>	<i>7.47</i>	<i>7.47</i>	<i>8.00</i>	<i>8.00</i>	
<i>лимон</i>	<i>4.27</i>	<i>3.73</i>	<i>8.00</i>	<i>7.00</i>	
итого	410		460		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>400</i>		<i>450</i>		
Итого за 8 день	1571		1843		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>1500</i>		<i>1800</i>		

9 день (четверг)					
Завтрак					
Икра морковная	60	60	80	80	№124 У13
морковь	56.40	45.00	75.20	60.00	
лук репчатый	12.60	10.80	16.80	14.40	
томат торе	16.80	16.80	22.40	22.40	
масло растительное	4.80	4.80	6.40	6.40	
лимонная кислота	0.27	0.27	0.36	0.36	
сахар	0.72	0.72	0.96	0.96	
Омлет натуральный	120	120	115	115	№307 У13
яйца 4бг	84.92	73.85	81.38	70.77	
молоко	46.15	46.15	44.23	44.23	
масло сливочное	2.77	2.77	2.65	2.65	
масло сливочное	2.77	2.77	2.65	2.65	
Закрытый бутерброд с мармеладом	25	25	40	40	№5 Т
хлеб пшеничный	16.67	16.67	26.67	26.67	
мармелад	5.61	5.56	10.13	8.89	
масло сливочное	3.33	3.33	3.33	3.33	
Какао с молоком	150	150	160	160	№416 Т
какао-порошок	1.80	1.80	1.78	1.78	
молоко	92.00	92.00	97.78	97.78	
сахар	8.00	8.00	8.89	8.89	
итого	355		395		
рекомендовано не менее	350		400		
10-00 Сок абрикосовый	100	100	100	100	№537 У13
рекомендовано не менее	100	100	100	100	
Обед					
Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	50	60	60	№8 У13 (2-ой вариант)
капуста белокочанная свежая	37.00	29.50	44.40	35.40	
свекла	24.00	17.50	28.80	21.00	
масло растительное	1.50	1.50	1.80	1.80	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	150	200	200	№154 У13
25	25	25	25	№175 У13	
картофель	79.95	60.00	106.60	80.00	
морковь	7.50	6.00	10.00	8.00	
лук репчатый	7.20	6.00	9.60	8.00	
томатное пюре	1.50	1.50	2.00	2.00	
масло растительное	1.50	1.50	2.00	2.00	
говядина	38.73	28.50	38.73	28.50	
лук репчатый	2.98	2.50	2.98	2.50	
яйцо 4б г	2.30	2.00	2.30	2.00	
Рыба, запечённая с морковью	120	120	150	150	№267 Т
минтай б/г,потрош (26%-отход)	93.24	74.00	113.76	91.88	
морковь	28.00	20.00	33.75	24.38	
лук репчатый	6.00	4.00	7.50	5.63	
масло растительное	4.00	4.00	5.63	5.63	
сыр твёрдый	6.40	6.00	8.06	7.50	
Соус сметанный для запекания	40	40	49	49	№372 Т
сметана	10.00	10.00	12.19	12.19	
мука пшеничная	3.00	3.00	3.66	3.66	
Картофельное пюре	100	100	120	120	№434У13
картофель	113.00	84.00	135.60	100.80	
молоко	16.00	15.00	19.20	18.00	
масло сливочное	4.50	4.50	5.40	5.40	
Компот из свежих плодов	150	150	200	200	№390 Т
яблоки	34.05	30.00	44.40	40.00	
сахар	15.00	9.00	12.00	12.00	
кислота лимонная	0.15	0.15	0.20	0.20	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	633		803		
рекомендовано не менее	450		600		

Полдник					
Кисломолочный н-к	140	140	150	150	№420 Т
<i>Кисломолочный н-к</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>154.17</i>	<i>150.00</i>	
Батон нарезной	25	25	35	35	№ 117 У13
Апельсины	100	100	100	100	№118 У 13
<i>апельсин</i>	<i>130.00</i>	<i>100.00</i>	<i>130.00</i>	<i>100.00</i>	
итого	265		285		
<i>рекомендовано не менее</i>	200		250		
Ужин					
Биточки манные	140	140	180	180	№213 Т
<i>крупа манная</i>	<i>37.33</i>	<i>37.33</i>	<i>47.70</i>	<i>36.00</i>	
<i>молоко</i>	<i>35.47</i>	<i>35.47</i>	<i>45.00</i>	<i>34.20</i>	
<i>сахар</i>	<i>3.73</i>	<i>3.73</i>	<i>4.50</i>	<i>4.50</i>	
<i>яйца</i>	<i>6.16</i>	<i>5.60</i>	<i>8.28</i>	<i>5.40</i>	
<i>сухари пшеничные</i>	<i>5.60</i>	<i>5.60</i>	<i>7.20</i>	<i>5.40</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>2.80</i>	<i>2.80</i>	<i>3.60</i>	<i>2.70</i>	
Соус фруктовый(из сушеных яблок)	35	35	50	50	№480 У13
<i>яблоки сушеные</i>	<i>2.80</i>	<i>2.80</i>	<i>4.00</i>	<i>4.00</i>	
<i>сахар</i>	<i>1.75</i>	<i>1.75</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	
<i>крахмал картофельный</i>	<i>2.45</i>	<i>2.45</i>	<i>3.50</i>	<i>3.50</i>	
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	№114 У13
Чай с молоком	200	200	190	190	№413 Т
<i>чай-заварка №410</i>	<i>0.53</i>	<i>0.53</i>	<i>0.63</i>	<i>0.63</i>	
<i>сахар</i>	<i>9.33</i>	<i>9.33</i>	<i>10.56</i>	<i>10.56</i>	
<i>молоко</i>	<i>122.67</i>	<i>120.00</i>	<i>97.11</i>	<i>95.00</i>	
итого	400		450		
<i>рекомендовано не менее</i>	400		450		
Итого за 9 день	1753		2033		
<i>рекомендовано не менее</i>	1500		1800		

10 день (пятница)					
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая	150	150	200	200	№274 У13
<i>крупа рисовая</i>	23.10	23.10	30.80	30.80	
<i>молоко</i>	88.50	88.50	118.00	118.00	
<i>сахар</i>	3.75	3.75	5.00	5.00	
<i>масло сливочное</i>	3.75	3.75	4.60	4.60	
Хлеб пшеничный	25	25	30	30	№114 У13
<i>хлеб пшеничный</i>	25	25	30	30	
Яйца вареные	12	12	12	12	№306 У13
<i>яйцо</i>	13.80	12.00	13.80	12.00	
Сыр сычужный твердый(порциями)	9	9	12	12	№106 У13
<i>Сыр</i>	9.09	9.00	12.12	12.00	
Кофейный напиток с молоком	180	180	180	180	№414 Т
<i>кофейный напиток</i>	2.40	2.40	3.00	3.00	
<i>молоко</i>	90.00	90.00	90.00	90.00	
<i>сахар</i>	6.00	6.00	7.00	7.00	
итого	376		434		
<i>рекомендовано не менее</i>	350		400		
10-00 Сок яблочный	100	100	100	100	№537 У13
<i>рекомендовано не менее</i>	100	100	100	100	
Обед					
Овощи натуральные (огурец)	50	50	60	60	№112 У13
<i>огурцы свежие</i>	52.50	50.00	63.00	60.00	
Свекольник	150	150	170	170	№136 У13
<i>свекла</i>	48.00	38.40	54.40	43.52	
<i>картофель</i>	34.50	25.80	39.10	29.24	
<i>морковь</i>	7.50	6.00	8.50	6.80	
<i>лук репчатый</i>	8.10	6.75	9.18	7.65	
<i>масло сливочное</i>	3.00	3.00	3.40	3.40	
<i>сметана</i>	1.50	1.50	1.70	1.70	
<i>сахар</i>	1.50	1.50	1.70	1.70	
<i>томат-пюре</i>	1.95	1.95	2.21	2.21	
Жаркое по-домашнему	120	120	160	160	№374 У13
<i>говядина</i>	82.36	60.55	109.82	80.73	
<i>картофель</i>	82.91	62.18	110.55	82.91	
<i>лук репчатый</i>	9.55	8.18	12.73	10.91	
<i>масло сливочное</i>	3.82	3.82	5.09	5.09	
<i>томат-пюре</i>	3.82	3.82	5.09	5.09	
Компот из апельсинов с яблоками	160	160	200	200	№529 У13
<i>апельсин</i>	47.20	32.00	59.00	40.00	
<i>яблоки свежие</i>	33.60	24.00	42.00	30.00	
<i>сахар</i>	8.00	8.00	10.00	10.00	
Хлеб ржано-пшеничный	38	38	48	48	№116 У13
итого	518		638		
<i>рекомендовано не менее</i>	450		600		

Подник					
Кисломолочный напиток	140	140	170	170	№420 Т
<i>кисломолочный напиток</i>	<i>144.67</i>	<i>140.00</i>	<i>174.72</i>	<i>170.00</i>	
Печенье	20	20	50	50	№ 609 У13
Груша	60	60	70	70	№118 У13
<i>Груша</i>	<i>66.00</i>	<i>60.00</i>	<i>77.00</i>	<i>70.00</i>	
итого	220		290		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>200</i>		<i>250</i>		
Ужин					
Винегрет овощной	80	80	100	100	№46 Т
<i>картофель</i>	<i>27.52</i>	<i>20.00</i>	<i>34.40</i>	<i>25.00</i>	
<i>свекла</i>	<i>20.40</i>	<i>16.00</i>	<i>25.50</i>	<i>20.00</i>	
<i>морковь</i>	<i>15.12</i>	<i>12.00</i>	<i>18.90</i>	<i>15.00</i>	
<i>огурцы солёные</i>	<i>20.00</i>	<i>16.00</i>	<i>25.00</i>	<i>20.00</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>12.00</i>	<i>14.32</i>	<i>17.90</i>	<i>17.90</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>2.40</i>	<i>2.40</i>	<i>3.00</i>	<i>3.00</i>	
Пирожки с мясом	140	140	150	150	№437 Т, тесто -№436 Т, ФАРШ-№494 Т
<i>мука пшеничная</i>	<i>52.17</i>	<i>52.17</i>	<i>55.90</i>	<i>55.90</i>	
<i>мука на подпыл</i>	<i>3.01</i>	<i>3.01</i>	<i>3.23</i>	<i>3.23</i>	
<i>сахар</i>	<i>3.41</i>	<i>3.41</i>	<i>3.66</i>	<i>3.66</i>	
<i>масло растительное</i>	<i>2.91</i>	<i>2.91</i>	<i>3.12</i>	<i>3.12</i>	
<i>масло растительное для смазки листов</i>	<i>0.47</i>	<i>0.47</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	
<i>яйцо-4б2- (меланж-34*100/87,5%=4,8(12,5%)(34+4,8=38,8-вес брутто)</i>	<i>3.89</i>	<i>3.41</i>	<i>4.17</i>	<i>3.66</i>	
<i>орозжи</i>	<i>2.11</i>	<i>2.11</i>	<i>2.26</i>	<i>2.26</i>	
<i>говядина</i>	<i>99.69</i>	<i>73.38</i>	<i>106.81</i>	<i>78.63</i>	
<i>масло сливочное</i>	<i>2.51</i>	<i>2.51</i>	<i>2.38</i>	<i>2.38</i>	
<i>лук репчатый</i>	<i>6.94</i>	<i>5.83</i>	<i>7.44</i>	<i>6.25</i>	
<i>мука пшеничная</i>	<i>0.58</i>	<i>0.58</i>	<i>0.63</i>	<i>0.63</i>	
<i>петрушка зел</i>	<i>0.53</i>	<i>0.41</i>	<i>0.56</i>	<i>0.44</i>	
<i>яйцо для смазки пирогов 4б2 (меланж 120г*100/87,5%=137,14г.вес брутто)</i>	<i>3.20</i>	<i>2.80</i>	<i>3.43</i>	<i>3.00</i>	
Чай с вареньем	180	180	200	200	№501 У13, №503 У13
<i>Чай</i>	<i>0.45</i>	<i>0.45</i>	<i>0.50</i>	<i>0.50</i>	
<i>варенье</i>	<i>13.50</i>	<i>13.50</i>	<i>15.00</i>	<i>15.00</i>	
итого	400		450		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>400</i>		<i>450</i>		
Итого за 10-й день	1614		1912		
<i>рекомендовано не менее</i>	<i>1500</i>		<i>1800</i>		
Итого за 10 дней	16,362		19,456		
среднее значение за 10 дней	1636		1946		