

Приказом № 33/2021 от
« 19 » апреля 2021 г.
МБДОУ «Мозайка» сельского
поселения «Село Хурба»



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ с 12-ти часовым пребыванием

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 5-ти кратный прием пищи (завтрак, завтрак- II, обед, полдник, ужин).

В целях организации полноценного питания воспитанников планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я.Перевалов);
- технологические карты к примерному меню для организации питания детей в ДОУ (Москва, 2019 год, пищевая промышленность);
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011 г. Могильный М.П., Тутельян В.А)
- организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Москва, 2019 год, методические указания).

[illegible]

Всего на полдник:														9,39	6,76	43,98	284	9,3	10,78	8,98	50,68	327	9,6
Ужин																							
Суфле творожное с джемом	140/20	180/30	творог	99	98	133,3	130	20	12,5	17,1	269	0,3	25,7	16,1	22,1	347	0,45	82					
			крупа манная	10	10	13	13																
			молоко	28	28	37	37																
			яйцо 55,0	19,2	18	24	20																
			сахар	7,5	7,5	8	8																
			масло сливочное	1,5	1,5	2,5	2,5																
			джем	20	20	30	30																
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505					
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5																
			вода	131	131	175	175																
			лимон	8	7	8	7																
Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/20	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114					
			хлеб ржаной	15	15	20	20	0,9	0,18	5	26	0	1,32	0,24	6,68	34	0	115					
Всего на ужин :								22,11	12,8	40,68	375	1,35	28,25	16,46	49,76	470	1,65						
Всего в день:								59,5	50,4	218	1519	61	72,2	60	265	1828	76,4						
Неделя 1 2 ДЕНЬ																							
Завтрак:																							
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	23	23	5,37	7,1	21,6	171,0	1,16	7,16	9,5	28	228,0	1,54	272					
"Геркулес" молочная			молоко	90	90	120	120																
			вода	60	60	95	95																
			сахар	3,5	3,5	5	5																
			сливочное масло	4	4	5	5																
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396					
			молоко сгущенное	28	28	37	37																
			замена на цел. молоко	70	70	92,5	92,5																
			вода	150	150	200	200																
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117					
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107					
Всего на завтрак :								10,5	10,7	46,92	328	1,44	14,29	14,48	61,08	436	1,91						
ЗАВТРАК-2																							
Фрукты	95	100	фрукты	140	95	147	100	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10	118					
Всего на завтрак -2 :								0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10						
ОБЕД																							
Салат картофельный с соевым соусом	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	6,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,1	6,2	57	7,8	65					
			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36																
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36																
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36																
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6																
			огурец соевый	8	5,2	12	7,8																
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6																
			масло растительное	2	2	3	3											3					

Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	15	2,18	4,45	12,02	77	25	136
со сметаной	8	10	картофель с 31.10-31.12	37,1	25,9	49,2	34,5											
			картофель с 31.12-28.02	39,9	25,9	53	34,5											
			картофель с 29.02-01.09	43,2	25,9	57,7	34,5											
			свекла	48	38,5	64	51,3											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	8	6,7	10,7	9											
			томат-паста	1,5	1,5	2	2											
			растительное масло	2,5	2,5	3	3											409
			курица I категории	33,5	25	40	30											488
			сметана	8	8	10	10											
			бульон	120			160											
Плов из отварной говядины	160	200	мясо	88	64,8	110	81	12,1	11,9	31,5	274	0,25	14,4	14,1	37,4	325	0,3	375
			масса вареного мяса		40		50											
			морковь	19,8	16	24,8	20											
			масло сливочное	5	5	6	6											
			масло растительное	2	2	2	2											
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8											
			крупа рисовая	42	42	55	55											
Компот из плодов или	150	200	изюм	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,6	0,3	0	20,1	81	0,8	531
ягод сушеных			сахар	8	8	10	10											
			вода	152	152	202	202											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:				23,26 17,09 74,52 511 21,1 31,01 22,19 98,83 653 33,9														
ПОЛДНИК																		
Кислолочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское изд-е	15	15	33	33	1	1,4	11	62	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609
Всего на полдник:				6,2 5,9 18,2 152 1,2 8 7,9 30,2 225 1,4														
УЖИН																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306
Рыб из овощей	180	220	картофель с 01.09-31.10	77,4	57,6	94,6	70,4	3,6	9,6	15,3	162	13,7	4,2	11,2	17,8	189	15,3	201
			картофель с 31.10-31.12	82,5	57,6	100,5	70,4											
			картофель с 31.12-28.02	88,7	57,6	108	70,4											
			картофель с 29.02-01.09	96	57,6	117,7	70,4											
			морковь	38	30,4	46,4	37,2											
			капуста	65	49,3	85	62,5											
			лук	17,1	14,4	19,9	16,8											
			кабачок	39	30,8	45	34,4											
			растительное масло	5,8	5,8	7,8	7,8											
			Соус сметанный		60		60											451
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											4

[illegible]

[illegible]

Всего на завтрак -2:																				0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4
ОБЕД																													
Салат картофельный с	40	60	картофель с 01.09-31.10	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	5,08	1,8	5,75	13,1	97	6,1		69										
кукурузой и морковью			картофель с 31.10-31.12	14,3	10	21,4	15																						
			картофель с 31.12-28.02	15,4	10	23	15																						
			картофель с 29.02-01.09	16,7	10	25,1	15																						
			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15																						
			морковь	12,6	10	18,8	15																						
			огурец свежий	10	8	15	12																						
			растительное масло	3	3	4	4																						
Ши из свежей капусты	150/8	200/10	капуста I категории	33,5	25	40	30	1,05	2,98	4,66	49	11,07	1,4	3,98	6,2	66	14,7	147											
с картофелем со сметаной	25	30	капуста	37,5	30	50	40											409											
с мясом птицы			лук	7,5	6	9,6	8																						
			морковь	9,5	7,5	12,6	10																						
			картофель с 01.09-31.10	24	18	32	24																						
			картофель с 31.10-31.12	25,8	18	34,4	24																						
			картофель с 31.12-28.02	27,7	18	36,9	24																						
			картофель с 29.02-01.09	30	18	40	24																						
			томат паста	2	2	3	3																						
			растительное масло	3	3	3,5	3,5																						
			сметана	8	8	10	10																						
			бульон	120		160																							
Жаркое по-домашнему	160	230	мясо	97	62,5	110,9	72,5	18,9	16,8	12,1	275	5,5	23,6	21,1	15,1	344	6,9	374											
			картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	174,8	129																						
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	187,7	129																						
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	202	129																						
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	218	129																						
			лук репчатый	14	12	20,2	17,3																						
			масло сливочное	6	6	7	7																						
			морковь	9,1	7,3	13,1	10,5																						
			томат пюре	1,5	1,5	2	2																						
			тушеного мяса	40		45,7																							
			готовых овощей	120		185																							
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	85	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527											
сухофруктов			сахар	8	8	10	10																						
			вода	143	143	190	190																						
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114											
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115											
Всего на обед:														24,4	22,88	62,18	554	22	31,23	31,37	84,51	730	28,2						
ПОЛДНИК																													
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534											
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издп.	15	15	33	33	1	1,4	11	64	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609											
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	8 118											

Всего на поддник:														6,48	5,08	26,48	191	9,3	8,28	8,18	38,68	263	9,6		
УЖИН																									
Пудинг творожный	140/50	180/50	творог	106,4	105	136,8	135	19,3	18,3	29,5	213	0,28	24,8	23,5	37,9	277	0,36	325							
запеченный с молочным			крупа манная	9	9	13	13																		
сладким соусом			яйцо 55,0	14,2	13	15,5	13,4																		
			сахар	8	8	10	10																		
			изюм	4	4	8	8																		
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5																		
			сахари	3,7	3,7	5	5																		
			сметана	3	3	10	10																		
			СОУС		50		50													449					
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5																		
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5																		
			мука	2	2	2	2																		
			сливочное масло	2	2	2	2																		
			сахар	5	5	5	5																		
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505							
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5																		
			вода	131	131	175	175																		
			лимон	8	7	8	7																		
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114							
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115							
Всего на ужин :				21,83	18,66	54,76	327	1,33	27,68	23,92	67,23	409	1,56												
Всего в день:				65,6	62	198	1492	38	82,7	80,7	257	1897	44,9												
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																									
Завтрак:																									
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	24	24	5,1	5,7	25,3	161	1,38	6,8	7,6	33,86	215	1,38	268							
Молочная			молоко	100	100	120	120																		
			вода	33	33	65	65																		
			сахар	4	4	4,5	4,5																		
			сливочное масло	4	4	5	5																		
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396							
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37																		
			замена на цел. молоко		70		92,5																		
			вода	150	150	200	200																		
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117							
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0	107							
Всего на завтрак :				12,63	11,32	63,02	377,2	2,63	17,13	15,28	82,84	502,6	3,05												
ЗАВТРАК-2																									
Фрукты	80	80	фрукты	120	80	120	80	0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7	118							
Всего на завтрак-2 :								0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7								
ОБЕД																									
Винегрет овощной	40	60	картофель с 01.09.31.10	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	3,3	0,7	6,4	4,1	78	5	9	82						

[illegible]

ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:				15,17	15,56	70,04	472	43,1	19,28	21,22	83,51	589	57,8					
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Ватрушка с джемом	50	60	тесто	39	39	46,4	3,1	1,4	34,1	111	0	3,7	1,7	40,9	134	0	559	
			мука	27	27	32	32											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на выпечку	1,2	1,2	1,4	1,4											
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8											
			масло раст для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											608
Всего на полдник:				8,3	5,9	41,3	201	1,2	9,5	6,7	48,9	234	1,4					
УЖИН																		
Овощи св. порционные	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112
Макаронны отварные	100	150	Макаронные изделия	34	97	51	146	3,7	0,5	19,3	76	0,01	8,6	0,86	33,5	99	0,015	297
			Масло сливочное	4	4	6	6											
Шницель мясной	60/30	60/30	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	386
с соусом молочным			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5											
на карт. крахмале			молоко	14	14	14	14											
			сахари	6,6	6,6	6,6	6,6											
			масса ролуфбриката	75	75	75	75											
			растительное масло	3	3	3	3											
			СОУС	30	30	30	30											447
			молоко	30	30	30	30											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
			крахмал	0,9	0,9	0,9	0,9											
Сок фруктовый	130	200	сок	130	130	200	200	0,65	0	13,6	59	5,2	1	0	20,2	92	8	537
Хлеб пшеничный	10/20	15/25	хлеб пшеничный	10	10	15	15	0,76	0,08	4,92	23	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :				17,31	11,39	54,78	372	12,2	23,31	11,86	79,71	450,2	16,02					
Всего в день:				53,7	44,5	236	1455	66	70	55	302	1809	85,3					
НЕДЕЛЯ 2																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	60	60	яйцо 55,0	50,7	39	50,7	39	5,1	8	1,3	97	0,18	5,1	8	1,3	97	0,18	307
			молоко	25	25	25	25											
			сливочное масло	1,8	1,8	1,8	1,8											
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	18	18	5,5	5,6	18,7	156,0	0,8	6,8	7	23,3	180,0	1,1	270
Молочная			молоко	95	95	105	105											11

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Молоко	180	200	Молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562
сдобного теста с яблоком			мука	29	29	33	33											
			сахар	1,7	1,7	2	2											
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3											
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,4											
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8											
			молоко	7	7	7,5	7,5											
			мука на подсыпку	1	1	1	1											
			масло растит. для смазки листов	0,9	0,9	1,1	1,1											
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3											
			ФАРШ		30		30											
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25											
			сахар	3	3	3	3											
Всего на подлинник:								8,1	6,5	26,1	204	2,3	9,3	8,7	30,6	237	2,6	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112
Котлета мясная	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	386
			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5											
			молоко	14	14	14	14											
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6											
			масса полуфабриката		75		75											
			растительное масло	3	3	3	3											
Картофель отварной в молоке	110	150	картофель с 01.09-31.10	130	98	177,4	134	3,7	5	15	120	15,2	4,6	6,2	18,6	150	19	432
			картофель с 31.10-31.12	140,5	98	191,1	134											
			картофель с 31.12-28.02	151	98	205,6	134											
			картофель с 29.02-01.09	163,4	98	223,8	134											
			растительное масло	4	4	4,5	4,5											
			молоко	36	36	40	40											
			мука	6	6	7,5	7,5											
Сок фруктовый	135		сок фруктовый	135	135													
Чай с сахаром		180	чай(сухой)/заварка(мл)			0,6/44	0,6/44		0,6	0	13,6	62	5,4		13,6	54	0	503
			сахар			10,5	10,5											
			вода			175	175											
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,1	0,1	7,3	35	1,52	1,52	0,16	9,84	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								17,6	15,91	52,86	431	29,1	19,99	18,34	60,67	475,2	27	
Всего в день:								57,7	50,6	194	1479	58	68,7	62,2	244	1808	59,4	
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	60	50	яйцо 55,0	50,7	39	42,3	32,5	5,1	8	1,3	97	0,18	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	25	25	20	20											
			сливочное масло	1,8	1,8	1,5	1,5											15

Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	12	12	3,15	6,99	15	147	0,79	3,41	7,37	16,3	158	0,85	266
			крупа пшенная	5	5	8	8											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	40	40	45	45											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	5	5	5,5	5,5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком стуженным			молоко стуженное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко	70	92,5													
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,57	10,3	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
			Всего на завтрак :	11,9	17,02	42,1	380	1,25	12,47	16,88	50,35	416	1,37					
			ЗАВТРАК-2															
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
			Всего на завтрак - 2 :	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46,4						
			ОБЕД															
Салат из свеклы и моркови	60	70	свекла	45,6	36,6	53,2	43	0,65	2,1	3,5	63	2,5	0,9	7,2	4,9	76,2	3,5	52
			морковь	22,8	18	27	21											
Буллон из кур с гренками, курицей	150	200	масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
	20/25	25/30	буллон	165	165	220	220	2,34	0,24	12,63	60	2,36	3,12	0,33	16,84	81	3,19	108
			яйцо55,0	27,5	22,9	27,5	22,9											109
			морковь	2	1,5	2,6	2											
			лук репчатый	1,5	1,2	2	1,6											
			курица	33,5	25	40	30											409
			масса отварной курицы		30		30											
			зелень	2	1,5	2,7	2											
			гренки пшеничные	30,2	25	37,5	30											115
Капуста, тушеная с мясом	200	230	капуста свежая	205	146,3	235,8	168,3	2,92	4,21	6,92	216	24,9	3,21	4,63	7,6	237	3,53	120517
			говядина	70,6	50	70,6	50											техкарп
			вода	30	30	35	35											
			масло сливочное	4,5	4,5	5,2	5,2											
			масло растительное	4,5	4,5	4,6	4,6											
			морковь	9	7	10,4	8,1											
			лук	10,7	8	12,3	9,2											
			томат паста	4	4	4,4	4,4											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	12	12	12,5	12,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
			Всего на обед:	7,38	6,79	45,93	438	51,7	9,08	12,56	59,19	524,2	39,52					
			ПОЛДНИК															
К/молоочная продукция	180	200	К/молоочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	16 535

Ватрушка с джемом	50	60	тесто	39	28	33	46,4	3,1	1,4	34,1	111	0	3,7	1,7	40,9	134	0	559
			мука	28	28	33	33											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4											
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9											
			масло раст. для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3											
			яйцо для смазки ватрушки	1,5	1,3	1,5	1,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											608
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Всего на полдник:																		
				8,7	6,3	51,1	248	11,2	9,9	7,1	58,7	281	11,4					
Ужин																		
Овощи св. порционный	65	70	овощи	68,3	65	73,5	70	0,24	0,06	1,5	8	6	0,28	0,07	1,7	9	7	112
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98		13,8	2,56	9,03	114		349
с овощами			вода	25	25		30											
			морковь	42	34	49	39,7											
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3											
			томат паста	5	5	5,8	5,8											
			масло растительное	5	5	6	6											
			масла тушеной рыбы		70		85											
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116		3,75	2,85	4,7	19,1	149	434
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	25	25											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	20/25	хлеб пшеничный	10	10	20	20	0,76	0,08	4,92	23	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114

[illegible]

[illegible]

Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :				15,64 9,93 55,06 377 16,2 18,29 11,14 68,89 458,2 20,3														
Всего в день:				62,3 42,7 208 1464 44 79,5 50,8 270 1782 59,3														
НЕДЕЛЯ 2				10 ДЕНЬ														
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша пшенная	130	150	крупа	13	13	19	19	5,1	6,1	23,3	184	0,9	5,85	7,1	26,8	212	1,1	273
Молочная			молоко	90	90	100	100											
			вода	35	35	50	50											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Исфейный напиток	150	200	исфейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком стуженым			молоко стуженное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко	70	70	92,5	92,5											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	15	25	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12,2	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107
Всего на завтрак :				14,2 16,3 47,8 409,0 1,3 17,3 18,8 61,0 501,0 1,6														
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :				0,5 0 10,1 46 4 0,5 0 10,1 46 4														
ОБЕД																		
Салат из отварной	60	70	свекла	72,6	36	85	42	0,6	2,2	4,46	35	2,28	0,75	2,75	5,6	44	2,85	51
свеклы			масло растительное	2,5	2,5	3	3											
Суп из овощной с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	40,2	30	53,4	40	1,32	2,64	7,44	59		1,76	3,52	9,92	79		135
и сметаной			картофель с 31.10-31.12	43,5	30	57,1	40											
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,4	40											
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,8	40											
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8											
			капуста белокачанная	15	12	20	16											
			горошек консервиров.	7,2	4,8	9,6	6,4											
			морковь	7,8	6	10,4	8											
			сливочное масло	3	3	4	4											
			сметана	5	5	5	5											
			курица I категории	33,5	25	40	30											
			бульон		114	150												
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	49,8	80	66,4	11,8	5,58	8,5	121	17,7	14,1	6,6	10,2	161	21,3	384
			мука	9	9	12	12											2011e
			молоко	18	18	24	24											
			растит. масло для смаз	1	1	1	1											

[illegible]