Маланина Любовь Сергеевна

Подписан: Маланина Любовь Сергеевна
DN: ИНН=583502042935, СНИЛС=00171270992, E=ds145@guoedu.ru, C=RU, S=Пензенская область, L=г. Пенза, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 145 ГОРОДА ПЕНЗЫ ""РАДУГА""", G=Любовь Сергеевна, SN=Маланина, CN=Маланина Любовь Сергеевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.14 16:10:09+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 145 города Пензы «Радуга»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая _____/Маланина Л,С

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 2-3 и 3-7 ЛЕТ

Меню составлено в соответствии

-СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г № 32

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная катерогия: 1 года - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Нетто, гр
День 1		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	
	макаронные изделия	52.5
	масло сливочное	5
	Чай с сахаром	
	чай заварка	0.2
	сахар	7
	Батон нарезной	40
	Сыр	4
	Масло сливочное	6
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Сок	200
Итого за второй завтрак:		
Обед	Салат луковый (круглогодичный)	
	лук	19
	масло растительное	2
	Суп картофельный с бобовыми	
	картофель	37.5
	морковь	6
	горох овощной	12
	лук репчатый	6
	масло сливочное	3
	Гренки из пшеничного хлеба	
	Хлеб пшеничный	31.5
	Котлеты из говодины	
	говядина (котлетное мясо)	51.6
	хлеб пшеничный	11.4
	сухари	6.6
	молоко	13.8
	масло растительное	4.2
	Картофельное пюре	
	картофель	100.8
	молоко	18
	Соус томатный	
	пшеничная мука	1
	масло сливочное	1
	томат-паста	1.2
	сахарный песок	0.36
	Отвар шиповника	

	шиповник сухой	12
	сахар песок	6
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	сырники из творога	
	творог	81
	яйцо 1С	2.98
	молоко	40.8
	мука пшеничная	11.98
	сахар песок	9
	масло сливочное	2.98
	сгущеное молоко	
	сгущеное молоко	20
	пшеничная мука	0.8
	масло сливочное	0.8
	сахар песок	2
	Молоко	150
Итого за полдник:		
Итого за первый день:		
День 2		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	
	крупа манная	23.1
	молоко	79.5
	сахар песок	3
	масло сливочное	3.75
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	75
	сахар песок	7
	Батон нарезной	40
	Масло сливочное	6
	Сыр	4
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Бифилайф	130
Итого за второй завтрак:		
	Салат из свеклы с черносливом	30
	свекла	20.1
	чернослив	5.6
	Щи из свежей капусты с картофелем	
	капуста белокачанная	30

Обед	картофель	18
	лук репчатый	6.75
	картофель	25.8
	морковь	7.5
	лук репчатый	6
	масло растительное	3
	сахар песок	1.5
	томат-паста	0.78
	Сметана	9
	Макаронник с мясом	
	говядина	95
	яйцо	5
	макароны из муки в/с	100
	лук репчатый	10
	масло растительное	6
	сухари	3
	масло сливочное	4.2
	Рагу из овощей	
	картофель	44
	морковь	26.4
	капуста белокачанная	22
	лук репчатый	17.6
	масло подсолнечное	4.4
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	15
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	40
Итого за обед:		
Полдник:	Котлета рыбная	
	минтай	48
	хлеб пченичный	11.4
	молоко	8.4
	масло сливочное	1.2
	яйцо	3.6
	Салат картофельный с луком	
	картофель	50.11
	лук репчатый	8.08
	масло растительное	2
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	сахар песок	7
	лимон	4
	Батон нарезной	20
Итого за полдник:		
Итого за второй день:		

с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (огурцы свежие)	
	огурцы свежие	21
с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (помидоры свежие)	
	помидоры свежие	23
День 3		
Завтрак	Суп молочный рисовый	
	молоко	105
	крупа рисовая	9
	сахар песок	1.2
	масло сливочное	1.5
	Какао с молоком	
	какао-порошок	2
	сахар песок	8
	молоко	92
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Фрукт	100
Итого за второй завтрак:		
Обед	Овощи натуральные (соленый огурец)	
	огурцы соленые	21
	масло подсолнечное	1.5
	яблоко	7.5
	Свекольник	
	свекла	48
	морковь красная	8
	лук репчатый	8.1
	картофель	43
	масло растительное	3
	сахарный песок	1.5
	Сметана	
	Тефтели из говядины	
	говядина (котлетное мясо)	56.04
	пшеничный хлеб	7.2
	лук репчатый	9
	яйцо	3
	Рагу из овощей	110
	картофель	71.95
	морковь красная	22
	Отвар шиповника	
	шиповник сухой	12
	сахар песок	6

	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
	Плюшка "Новомосковская"	
	мука пшеничная	56.57
	сахар песок	5.7
	масло сливочное	5.1
	яйцо	1.7
	молоко	5.7
	дрожжи	1.7
	масло растительное	4.57
	Кисель витамизированный	15
	Бананы	120
	Яйцо отварное	40
Итого за полдник:		
Итого за третий день:		
День 4		
Завтрак	Каша "Дружба"	
	крупа рисовая	12.8
	крупа пшено шлифованное	9.35
	молоко	76.5
	сахар песок	3
	масло сливочное	7.5
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	75
	сахар песок	7
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Сок	200
Итого за второй завтрак		
	Салат из свеклы отварной	40
	свекла	48.4
	лук репчатый	3
	масло растительное	2
	Суп картофельный с макаронными	
	макаронные изделия	6
	картофель	45
	морковь	6
	лук репчатый	6
	масло подсолнечное	1.5
	Шницель из кур	

Обед	курица, 1 категории (феле)	52
	хлеб пхеничный	13
	молоко	18
	масло растительное	2
	Картофельное пюре	
	картофель	142.15
	молоко	17.6
	масло сливочное	5
	капуста белокочанная	46.2
	масло сливочное	2.2
	морковь	2.2
	лук репчатый	3.3
	томат-паста	4.4
	пшеничная мука	0.66
	сахар песок	1.68
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	9
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Рыбные биточки	
	минтай	56
	молоко	9.8
	яйцо	4.2
	хлеб пшеничный	13.3
	масло сливочное	1.4
	Гороховое пюре	100
	горох, зерно	50.5
	мука пшеничная	0.9
	морковь	4.8
	лук репсатый	2.4
	томат-паста	1.2
	сахар песок	0.2
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	лимон	4
	сахар песок	7
	Батон нарезной	20
Итого за полдник:		
Итого за четвертый день:		
с 01.05 по 30.09	Салат из свежих орурцов	**30**
	огурцы свежие	32.49
	масло	3
День 5		
	Омлет натуральный с морковью	

Завтрак	яйцо	67.54
	молоко	42.21
	морковь	33.76
	масло сливочное	8
	Какао с молоком	
	какао-порошок	2
	сахар песок	10
	молоко	110
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак:	фрукт	100
Итого за второй завтрак		
Обед:	Винегрет овощной	
	картофель	10.9
	свекла	5.7
	огурец соленый	5.7
	лук репчатый	5.4
	масло растительное	3
	капуста кваш.	5.7
	морковь	3.97
	Суп овощной	
	картофель	31.5
	капуста белокочанная	16
	морковь	7.2
	лук	2.6
	горошек зеленый консерв.	15
	Кнели из кур с рисом	
	курица, 1 категории	56.57
	лук репчатый	9.4
	молоко	6.4
	крупа рисовая	5.57
	масло сливочное	2.4
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	15
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
	Запеканка творожная	
	творог	91
	яйцо	10.4
	сахар песок	3.9

Полдник	молоко	44.2
	крупа манная	9.1
	масло сливочное	2.08
	Сгущенное молоко	10
	Бифилайф	
	бифилайф	133.9
	сахар	7
	Апельсин	100
Итого за полдник:		
Итого за пятый день:		

с 01.05 до 30.09	Салат из свежих помидор	
	помидоры свежие	27.3
	масло растительное	3

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная катерогия: 1 года - 3 лет

День 6		
Завтрак	каша рисовая молочная	
	крупа рисовая	23.1
	масло сливочное	3.75
	сахар	0.64
	молоко цельное сгущеное	33.9
	изюм	9
	Чай с сахаром	
	чай заварка	0.2
	сахар	7
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за второй завтрак:		
	Салат из свеклы с соленым огурцом (круглогодичный)	
	свекла	22.22
	огурец соленый	6
	масло подсолнечное	3
	Суп крестьянский с крупой	
	картофель	25
	морковь	7.9
	лук репчатый	7.2
	масло подсолнечное	3

Обед	Тефтели из говядины	
	говядина	51
	пшеничный хлеб	7.2
	лук репчатый	7.56
	яйцо	3
	масло сливочное	1.8
	Картофельное пюре	
	картофель	140
	масло сливочное	5.4
	молоко	19.2
	Соус томатный	20
	томат паста	1.2
	пшеничная мука	1
	сахар	0.36
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	15
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Вареники ленивые	
	творог	74.29
	мука пшеничная	15
	яйцо	6.19
	сахар песок	5.24
	масло сливочное	4.76
	Соус сладкий молочный	
	молоко	15
	пшеничная мука	0.8
	масло сливочное	0.8
	сахарный песок	2
	Молоко кипяченое	
	Зефир	40
Итого за полдник:		
Итого за шестой день:		
День 7		
Завтрак	Омлет натуральный	
	молоко	50
	яйцо	80
	вермешель	12
	масло сливочное	5.01
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	75
	сахарный песок	7

	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Ряженка	150
Итого за второй завтрак:		
Обед	Салат из квашеной капусты	
	капуста квашеная	34.8
	масло растительное	3
	Борщ с капустой и картофелем	
	свекла	24
	капуста белокочанная	12
	картофель	12
	морковь	7.5
	лук репчатый	6
	масло подсолнечное	3
	сахар песок	1.5
	томат-пюре	4.5
	Сметана	9
	Котлеты из говядины	
	говядина (котлетное мясо)	51.6
	хлеб пшеничный	11.4
	сухари	6.6
	молоко	13.8
	масло растительное	4.2
	Каша гречневая рассыпчатая	
	гречка	38
	масло сливочное	4.3
	Отвар шиповника	
	сахар	6
	шиповник сухой	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Котлеты рыбные любительские	
	минтай	46.9
	морковь	14
	лук репчатый	5.6
	хлеб пшеничный	5.6
	яйцо	8.4
	молоко	7
	масло сливочное	2.1
	Салат овощной с зеленым горошком	
	картофель	13.5

	морковь	7.5
	горошек зеленый консервированный	5.1
	масло подсолнечное	1.8
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	лимон	4
	сахар песок	7
	Батон нарезной	
Итого за полдник:		
Итого за седьмой день:		
с 01.05 до 30.09	Салат из свежих огурцов	
	огурец свежий	32.49
	масло подсолнечное	3
с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (помидоры свежие)	
	помидоры свежие	23
День 8		
Завтрак	Каша молочная пшенная	
	крупа пшено шлифованое	36
	молоко	100.8
	масло сливочное	4.5
	Какао на молоке	
	какао-порошок	2
	сахар	10
	молоко	110
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Фрукт	
Итого за второй завтрак:		
	Салат из свеклы отварной (круглогодичн	
	свекла	28.5
	масло подсолнечное	1.5
	Суп картофельный	
	картофель	112.5
	морковь	8
	лук репчатый	7.2
	масло растительное	1.5
	лук репчатый	3
	огурец соленый	9
	Сметана	
	Голубцы ленивые	
	говядина (котлетное мясо)	60

Обед	крупа рисовая	7.5
	лук репчатый	9
	масло сливочное	4.5
	капуста белокочанная	90
	Соус сметанный с томатом	
	пшеничная мука	1
	масло сливочное	1
	томат-паста	0.8
	сметана	20
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	15
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник		
	Пирожки печеные с мясом	
	мука пшеничная	36.5
	сахар	2.6
	яйцо	4
	масло сливочное	4
	дрожжи	1.2
	лук	4
	говядина	41.9
	масло растительное	0.22
	Чай с сахаром	
	чай-заварка	0.2
	сахар	7
	Груша	100
Итого за полдник:		
Итого за восьмой день:		
День 9		
Завтрак	Каша гречневая молочная	
	гречневая крупа ядрица	37.5
	молоко	75
	сахар	3.75
	масло сливочное	3.75
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	75
	сахарный песок	7

	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Фрукт	112
Итого за второй завтрак:		
Обед	Винегрет овощной	
	картофель	6.6
	свекла	4.5
	морковь	3
	огурец соленый	4.5
	капуста квашеная	4.5
	лук репчатый	4.5
	масло подсолнечное	3
	Щи из свежей капусты	
	картофель	27.3
	морковь	5.5
	лук репчатый	7.2
	масло подсолнечное	3
	капуста белокачанная	37.5
	томат пюре	1.5
	молоко	10.63
	яйцо	1.94
	масло сливочное	0.77
	Котлета из говядины	60
	говядина (котлетное мясо)	69.6
	сухари	6.6
	масло растительное	4.2
	молоко	13.8
	лук репчатый	42
	Макаронные изделия отварные	
	Макаронные изделия отварные	37.4
	мука пшеничная	1
	масло сливочное	4.5
	Отвар шиповника	
	сахар	6
	шиповник сухой	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
	Биточки рыбные	
	минтай	56
	хлеб пшеничный	13.3
	молоко	9.8
	яйцо	4.2
	масло сливочное	1.4

Полдник	Картофельное пюре	
	картофель	140
	молоко	16
	масло сливочное	4.5
	лук репчатый	17.6
	масло подсолнечное	4.4
	Батон нарезной	
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	лимон	4
	сахар песок	7
Итого за полдник:		
Итого за девятый день:		
День 10		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	
	овсяные хлопья "Геркулес"	23.1
	молоко	88.5
	сахар	3.75
	масло сливочное	3.75
	Какао на молоке	
	какао-порошок	2
	сахар	8
	молоко	92
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	сок	200
Итого за второй завтрак:		
Обед	Овощи натуральные соленые	20
	Огурцы соленые	21
	Суп лапша-домашняя	
	мука пшеничная	11.22
	яйцо	3
	лук репчатый	7.43
	морковь	2.86
	масло подсолнечное	3
	Кнели куриные с рисом	
	куриная грудка	56.57
	крупа рисовая	5.57
	молоко	6.42

	масло сливочное	2.4
	Картофельное пюре	
	картофель	92.4
	молоко	16.5
	масло сливочное	4.95
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	15
	сахар песок	12
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Запеканка творожная	
	творог	91
	молоко	44.2
	сахар	3.9
	яйцо	10.4
	масло сливочное	2.08
	Повидло	
	Бифилайф	150
	Конфета	16
Итого за полдник:		
с 01.05 до 30.09	Салат из свежих помидор и огурцов	
	помидоры свежие	14.4
	огурцы свежие	10.5
	масло растительное	1.5
	лук репчатый	3.6
Итого за десятый день:		
Итого за десять дней:		
Среднее значение за десять дней:		

Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы			
150	5.68	4.36	27.25	171	0	219-М
						218-М
150	0.04	0.01	6.99	28	0	411-М
						410-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
4	1.02	1.04	0	13.72	0.03	106-П
6	0.03	4.95	0.05	44.88	0	111-П
350	**9.77**	**11.52**	**54.85**	**362.40**	**0.03**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	1	0.2	20.2	92	4	
20	0.3	1.8	1.4	23	1.52	43-06
150	1.38	2.55	9.08	64.8	5.21	149-П
20	2.25	0.23	5.35	66.84	0	176-П
60	10.68	10.5	9	172	0	386-П
120	2.52	5.28	13.08	110.4	4.08	434-П
20	0.22	0.75	1.4	13.12	0.312	462-П
150	0.4	0.16	12	57	120	129-М07

40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115-П
580	**20.39**	**21.75**	**64.67**	**576.76**	**131.122**	
90	14.16	13.07	18.06	246	0.18	**326-М 07**
20	0.52	1.272	3.142	26.1	0.146	449-П
150	4.35	3.75	7.2	79.5	1.95	534-П
260	**19.03**	**18.092**	**28.402**	**351.6**	**2.276**	
1390	**50.19**	**51.56**	**168.12**	**1382.76**	**137.43**	

150	4.65	5.6	23.1	162	1.04	268-П
150	2.4	2.03	12	70	0.98	414-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.88	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
350	**11.10**	**14.78**	**55.71**	**395.40**	**2.05**	
130	0.38	0.38	12.36	56.4	6	118-П
120	0.38	0.38	12.36	56.4	6	
30	0.16	0.02	0.34	2.6	1	113-П
150	1.19	3.383	5.287	56.44	12.563	147-П

9	0.234	1.35	0.324	14.6	0.036	488-П
140	21.82	24.38	21.58	393.2	0.6	299-П
110	2.2	2.89	9.35	99	8.42	201-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
629	**29.02**	**32.50**	**70.46**	**716.42**	**23.22**	
60	8.34	1.26	9.6	113	0.4	351-П
40	0.33	3.06	1.59	35.1	0.96	18-П
150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	412-М
						410-М
20	1.5	0.58	10.28	52.4	0	117-П
270	**12.82**	**7.23**	**32.78**	**277.5**	**2.55**	
1379	**53.33**	**54.90**	**171.31**	**1445.72**	**33.82**	

20	0.22	0.04	0.76	4.80	5.00	112-П
20	0.22	0.04	0.76	4.80	5.00	112-П

150	3.62	3.87	12.4	98.9	0.96	170-П
150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.9	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
350	**10.824**	**13.744**	**45.968**	**351.32**	**2.19**	
100	4.35	3.75	6	75	1.05	113-П
150	**4.35**	**3.75**	**6**	**75**	**1.05**	
20	0.36	1.62	3.39	29.7	1.8	82-П
150	1.19	3.383	5.287	56.44	12.563	1136-П
9	0.234	1.35	0.324	14.58	0.036	488-П
60	10.934	9.45	4.236	147.861	0.84	105-П
110	2.4	6.42	10.2	108	9.18	201-П
150	0.405	0.165	11.79	56.82	120	129-М

40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	115-П
539	**18.163**	**22.868**	**48.587**	**483.001**	**144.419**	
80	5.5	4.1	40.8	233.14	0.02	***255-М***
150	0	0	14.7	60	22.5	118-М 07
120	1.42	0.47	25.2	115.2	12	118-П
1 шт	5.1	4.6	0.3	63	0	306-П
390	**12.02**	**9.17**	**81**	**471.34**	**34.52**	
1429	**45.36**	**49.53**	**181.56**	**1380.66**	**182.18**	

150	3.95	8.75	18.8	170	0.99	266-П
150	2.4	2.03	12	60	0.98	414-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.9	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
350	**10.404**	**17.934**	**51.408**	**393.42**	**2**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	**1**	**0.2**	**20.2**	**92**	**4**	
40	0.6	2.2	3.36	35.6	2.28	51-П
150	1.84	1.94	12.8	75.65	5.61	152-П
70	10.5	7.5	6.5	132	0.602	417-П

110	2.28	4.18	23.3	96.1	11.2	434-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
560	**18.64**	**16.3**	**79.54**	**489.93**	**20.292**	
70	9.73	1.47	6.72	79.1	0.28	351-П
100	9.74	0.96	19.37	116.4	0.47	422-М
150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	412-М
						410-М
20	1.5	0.58	10.28	52.4	0	117-П
270	**18.65**	**17.14**	**28.81**	**344.4**	**1.19**	
1380	**48.69**	**51.57**	**179.96**	**1319.75**	**27.48**	
30	0.21	3.03	0.6	30.6	1.5	36-П

130	9.96	14.7	4.9	191	1.01	313-П

180	3.78	3.3	15.55	15.55	1.44	416-М
40	2.25	0.87	15.42	79	0	117-П
6	0.035	5.78	0.056	52.36	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.028	106-П
360	**17.049**	**25.694**	**35.926**	**351.63**	**2.478**	
100	0.4	0.4	9.8	47	10	118-П
100	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47**	**10**	
30	2.88	6.09	1.14	70.8	0.93	359-П
						475
150	2.58	0.37	6.27	45.9	10.75	***39-К***
60	10.3714	10.5428	4.45	153.42	0.06	416-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
430	**19.2514**	**17.4828**	**45.44**	**420.7**	**12.34**	
130	14.16	13.07	18.06	246.6	0.18	79-П

10	0.72	0.82	5.55	32.8	0.1	490-П
130	3.77	3.25	5.2	65	0.91	535-М
						410-М
100	0.4	0.4	9.8	47	10	118-П
370	**19.05**	**17.54**	**38.61**	**391.4**	**11.19**	
1260	**55.75**	**61.12**	**129.78**	**1210.73**	**36.01**	

30	0.30	3.06	1.05	33.00	4.95	**30-П**

150	3.45	5.4	45.3	243	0.3	274-П
150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411-М
						410-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.88	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
350	**7.544**	**12.564**	**72.898**	**434.4**	**0.35**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	**1**	**0.2**	**20.2**	**92**	**4**	
30	0.36	3.12	1.95	37.2	1.65	53-П
150	1.4	3.46	9.98	60.75	7.2	83-М

60	12.5	10.8	4.9	169	0.96	***105-К***
120	2.52	5.28	13.08	110.4	4.08	434-П
20	0.216	0.746	1.388	13.12	0.312	462-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
570	**20.416**	**23.886**	**64.878**	**541.05**	**14.802**	
100	14.143	10.762	13.668	208.1	0.19	331-П
20	0.52	1.272	3.142	26.1	0.146	449-П
150	4.35	3.75	7.2	79.5	1.95	534-П
40	0.4	0	32.6	124	0	153-М
270	**19.013**	**15.784**	**24.01**	**313.7**	**2.286**	
1390	**47.97**	**52.43**	**181.99**	**1381.15**	**21.44**	

130	11.2	17.4	3	212	0.403	307-П
150	2.34	2	10.63	70	0.98	414-М

40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.035	5.78	0.056	52	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
330	**17.599**	**27.384**	**34.246**	**452.52**	**1.413**	
150	4.35	3.75	6	75	1.05	535-П
150	**4.35**	**3.75**	**6**	**75**	**1.05**	
30	0.48	3.03	0.09	32.7	5.67	17-П
150	1.1	3	6.39	57	6.18	133-П
9	0.234	1.35	0.324	14.58	0.036	488-П
60	10.68	10.5	8.58	200.2	0	386-П
120	5.7	5.23	26.96	203	0	243-П
150	0.4	0.16	11.79	56.82	120	**129-М**
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
559	**21.234**	**23.75**	**67.494**	**634.3**	**131.886**	
70	8.54	2.52	4.34	74.2	0.7	352-П
30	0.84	2.13	2.73	33.3	3.51	72-П

150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412-М
						410-М
20	1.5	0.58	10.28	52.4	0	117-П
270	**10.95**	**5.24**	**24.45**	**188.9**	**5.63**	
1309	**54.13**	**60.12**	**132.19**	**1350.72**	**139.98**	
30	0.21	3.03	0.6	30.6	1.5	36-П
20	0.22	0.04	0.76	4.80	5.00	112-П

130	7.02	8.51	32.2	255	1.31	273-П
180	5.58	5.76	20.13	152.84	0.97	416-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.88	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.03	106-П
360	**16.654**	**21.424**	**72.938**	**571.24**	**2.31**	
100	0.4	0.4	9.8	47	10	118-П
100	0.5	0.1	10.1	46	2	
30	0.45	1.65	2.52	26.7	1.71	51-П
150	1.4	1.69	9.98	6,,75	7.2	83-П
9	0.234	1.35	0.324	14.58	0.036	488-П
150	12.75	12.45	6	187.5	18.6	377-П

20	0.688	4.25	1.266	46.06	0.29	453-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
549	**18.94**	**21.87**	**53.67**	**425.42**	**28.44**	
80	11.28	7.52	22.24	203.2	0.016	***236-М***
150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	411-М
100	0.4	0.3	10.3	47	0	118-П
330	**14.33**	**10.15**	**43.85**	**327.2**	**1.206**	
1339	**50.33**	**53.84**	**180.26**	**1370.86**	**41.95**	

150	6.87	9.66	24.45	212	1.02	254-П
150	2.34	2	10.63	70	0.98	414-М

40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.035	5.78	0.056	52	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.028	106-П
350	**13.269**	**19.644**	**55.696**	**452.52**	**2.028**	
100	0.4	0.4	9.8	75	10	118-П
100	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**75**	**10**	
30	0.39	3.24	2.04	39	2.52	82-П
150	1.05	2.99	4.67	49.8	11.1	147-П
22	1.29	1.21	5.27	37.14	0.07	178-П
140	14.25	22.95	17.1	331.5	1.2	395-П
110	3.77	0.45	19.36	96.6	0.01	297-П
150	0.4	0.2	11.79	56.82	120	129-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
642	**23.79**	**31.52**	**73.59**	**680.86**	**134.9**	
70	13.9	2.1	9.6	113	0.4	351-П

100	2.1	4.4	10.9	92	3.4	434-П
20	2.25	0.87	15.42	79	0	117-П
150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	412-М
						410-М
340	**20.9**	**9.7**	**47.23**	**361**	**4.99**	
1432	**58.36**	**61.26**	**186.32**	**1569.38**	**151.92**	
150	5.37	7.05	21.6	171	1.16	272-П
150	5.58	5.76	20.13	152.84	0.97	416-М
40	3	1.16	20.56	104.8	0	117-П
6	0.03	4.95	0.048	44.88	0	111-П
4	1.024	1.044	0	13.72	0.028	106-П
350	**15.004**	**19.964**	**62.338**	**487.24**	**2.158**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	**1**	**0.2**	**20.2**	**92**	**4**	
20	0.16	0.02	0.34	2.6	1	113-П
150	1.53	3.35	8.34	66.6	0.23	162/126-П
60	10.4	10.5	4.45	153.43	0.06	416-П

120	2.31	4.84	12	101.2	3.74	434-П
150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	122-М
40	2.64	0.48	13.36	70	0	115-П
540	**17.82**	**19.19**	**58.71**	**474.41**	**5.63**	
130	17.76	11.75	12.86	235.73	0.351	79-П
10	0.04	0	6.4	20	0	ТУ
150	4.05	3.75	16.2	118.5	1.35	535-П
16	1.02	5.54	8.8	86.91	0	П
290	**21.85**	**15.5**	**35.46**	**374.23**	**1.701**	
30	0.27	1.53	1.08	19.20	4.23	**31-П**
1380	**55.67**	**54.85**	**176.71**	**1427.88**	**13.49**	
13688	**519.78**	**551.20**	**1688.18**	**13839.61**	**785.69**	
1368.8	**51.98**	**55.12**	**168.82**	**1383.96**	**78.57**	

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная катерогия: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Нетто, гр
День 1		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	
	макаронные изделия	63
	масло сливочное	5
	Чай с сахаром	
	чай заварка	0.3
	сахар	10
	Батон нарезной	50
	Сыр	6
	Масло сливочное	7
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Сок	200
Итого за второй завтрак:		
Обед	Салат луковый (круглогодичный)	
	лук	28
	масло растительное	3
	Суп картофельный с бобовыми	
	картофель	45
	морковь	7.2
	горох овощной	14.4
	лук репчатый	7.2
	масло сливочное	3.6
	Гренки из пшеничного хлеба	
	Хлеб пшеничный	31.5
	Котлеты из говодины	
	говядина (котлетное мясо)	68.8
	хлеб пшеничный	15.2
	сухари	8.8
	молоко	18.4
	масло растительное	5.6
	Картофельное пюре	
	картофель	126
	молоко	22.5
	Соус томатный	
	пшеничная мука	1
	масло сливочное	1
	томат-паста	1.2
	сахарный песок	0.36
	Отвар шиповника	

	шиповник сухой	14.4
	сахар песок	7.2
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Сырники из творога	
	творог	108.12
	яйцо	3.9
	сахар песок	12
	пшеничная мука	16
	масло сливочное	3.9
	Сгущенное молоко	20
	Молоко	180
Итого за полдник:		
Итого за первый день:		
День 2		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	
	крупа манная	27.72
	молоко	95.4
	сахар песок	4.5
	масло сливочное	4.5
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	90
	сахар песок	10
	Батон нарезной	50
	Масло сливочное	7
	Сыр	6
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Бифилайф	150
Итого за второй завтрак:		
	Салат из свеклы с черносливом	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	
	капуста	45
	морковь	12
	лук репчатый	9.6
	картофель	33
	масло растительное	3.6
	томат-паста	1.8
	Сметана	11

Обед	Макаронник с мясом	
	макароны из муки в/с	100
	говядина (котлетное мясо)	95
	лук репчатый	10
	яйцо	5
	сухари	3
	масло рстительное	6
	масло сливочное	2
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	18
	сахар песок	14.4
	Хлеб ржаной	50
Итого за обед:		
Полдник:	Котлета рыбная	
	минтай	104.8
	хлеб пченичный	15.2
	молоко	11.2
	масло сливочное	1.6
	яйцо	4.8
	Салат картофельный	
	картофель	75.19
	лук репчатый	12.12
	масло растительное	3
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.3
	сахар песок	10
	лимон	7
	Батон нарезной	30
Итого за полдник:		
Итого за второй день:		
с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (огурцы свежие)	
	огурцы свежие	30
с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (помидоры свежие)	
	помидоры свежие	30
День 3		
Завтрак	Суп молочный рисовый	
	молоко	126
	крупа рисовая	10.8
	сахар песок	1.44
	масло сливочное	1.8
	Какао с молоком	
	какао-порошок	2
	сахар песок	10

	молоко	110
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Фрукт	100
Итого за второй завтрак:		
Обед	Овощи натуральные (соленый огурец)	
	картофель	17.62
	свекла	9.5
	морковь	6.6
	огурец соленый	9.5
	капуста кваш.	9.5
	лук репчатый	9
	масло подсолнечное	5
	Свекольник	
	капуста белокачанная	36
	картофель	50.4
	морковь	9.6
	лук репчатый	9.72
	сахарный песок	1.8
	свекла	57.6
	томат-пюре	0.78
	масло подсолнечное	3.6
	Сметана	
	тефтели из говядины	
	пшеничный хлеб	9.6
	говодяна (котлетное мясо)	68
	лук репчатый	12
	яйцо	4
	сухари	3
	масло растительное	6
	масло сливочное	2.4
	Рагу из овощей	
	картофель	48
	морковь	24
	капуста белокачанная	30
	лук репчатый	12
Итого за обед:	масло подсолнечное	6
	Плюшка "Новомосковская"	
	мука пшеничная	56.57
	сахар песок	5.7
	масло сливочное	5.1
	яйцо	1.7
	молоко	5.7
	дрожжи	1.7

	масло растительное	4.57
	Кисель витамизированный	18
	Бананы	120
	Яйцо отварное	40
Итого за полдник:		
Итого за третий день:		

День 4		
Завтрак	Каша "Дружба"	
	крупа рисовая	15
	крупа пшено шлифованное	11
	молоко	91.8
	сахар песок	4.5
	масло сливочное	9
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	90
	сахар песок	10
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Сок	200
Итого за второй завтрак		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком с 1.10 по 30.04	50
	капуста квашеная	40.5
	лук репчатый	5
	масло растительное	5
	Суп с макаронными изделиями	
	макаронные изделия	14.4
	томатное пюре	1.8
	морковь	9
	лук репчатый	8.64
	масло подсолнечное	3.6
	Шницель из кур	
	курица, 1 категории (феле)	66.85
	хлеб пхеничный	16.71
	молоко	23.14
	масло растительное	2.57
	Карофельное пюре	
	картофель	156
	молоко	20.8
	масло сливочное	5.85

	капуста белокочанная	54.6
	масло сливочное	2.6
	морковь	2.6
	лук репчатый	3.9
	томат-паста	5.2
	пшеничная мука	0.78
	сахар песок	1.99
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	11
	сахар песок	7.2
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Рыбные биточки	
	минтай	64
	молоко	11.2
	яйцо	4.8
	хлеб пшеничный	15.2
	масло сливочное	1.6
	Пюре из гороха	
	горох, зерно	55.6
	вода	112.75
	морковь	4.8
	лук репсатый	2.4
	томат-паста	1.2
	сахар песок	0.2
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.3
	сахар песок	10
	лимон	8
	Батон нарезной	30
Итого за полдник:		
Итого за четвертый день:		
с 01.05 по 30.09	Салат из свежих огорцов	**50**
	огурцы свежие	54.15
	масло	5

День 5		
Завтрак	Омлет натуральный с морковью	
	яйцо	77.93
	молоко	48.7
	морковь	38.95
	масло сливочное	9.2
	Какао с молоком	
	какао-порошок	2
	сахар песок	11
	молоко	122

	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100
Итого за второй завтрак		
Обед:	винегрет овощной	
	картофель	16.91
	лук репчатый	9
	морковь	6.6
	огурец соленый	9.5
	капуста кваш.	9.5
	масло подсолнечное	5
	свекла	9.5
	Суп овощной	
	картофель	37.8
	капуста белокочанная	18
	морковь	8.64
	лук	3.17
	горошек зеленый консерв.	18
	кнели куриные с рисом	80
	курица, 1 категории	75.43
	крупа рисовая	7.43
	молоко	8.57
	масло сливочное	3.2
	Вермишель отварная	130
	макаронные изделия	44.2
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	18
	сахар песок	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Запеканка творожная	
	творог	102.9
	яйцо 1С	12
	молоко	51
	крупа манная	10.5
	сахар песок	4.5
	масло сливочное	2.9
	Соус молочный сладкий	
	молоко	15
	пшеничная мука	0.8
	масло сливочное	0.8

	сахар песок	2
	Ряженка	150
Итого за полдник:		
Итого за пятый день:		

с 01.05 до 30.09	Салат из свежих помидор	
	помидоры свежие	45.5
	масло растительное	6.6

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 6		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	
	крупа рисовая	27.72
	масло сливочное	4.5
	сахар	0.77
	молоко цельное сгущенное	40.77
	изюм	10.8
	Чай с сахаром	
	чай заварка	0.3
	сахар	10
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за второй завтрак:		
	Салат из свеклы с черносливом (круглогодичный)	
	свекла	52
	чернослив	5.4
	масло подсолнечное	3
	Суп крестьянский с крупой	
	картофель	30
	морковь	9.6
	лук репчатый	8.64
	крупа	7.2
	капуста	27
	масло подсолнечное	3.6
	Тефтели из говядины	
	говядина	68
	пшеничный хлеб	9.6

Обед	лук репчатый	10.08
	яйцо	4
	масло сливочное	2.4
	картофельное пюре	
	картофель	210
	масло сливочное	6.75
	молоко	24
	Соус томатный	20
	лук репчатый	9
	томат паста	4.8
	пшеничная мука	1.8
	сахар	4.5
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	18
	сахар песок	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Вареники ленивые	
	творог	89.15
	мука пшеничная	18
	яйцо	7.42
	сахар песок	6.28
	масло сливочное	5.7
	Соус сладкий молочный	
	молоко	15
	пшеничная мука	0.8
	масло сливочное	0.8
	сахарный песок	2
	Молоко кипяченое	
	Зефир	40
Итого за полдник:		
Итого за шестой день:		

День 7		
Завтрак	Омлет натуральный	150
	молоко	57.69
	яйцо	92.31
	вермешель	14.4
	масло сливочное	5.78
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	90
	сахарный песок	10
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	

	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Ряженка	180
Итого за второй завтрак:		
Обед	Салат из моркови с 01.10 до 01.03	
	морковь	26.4
	масло растительное	3
	Борщ с капустой и картофелем	
	свекла	28.8
	капуста белокочанная	14.4
	картофель	14.4
	морковь	9
	лук репчатый	7.2
	масло подсолнечное	3.6
	сахар песок	1.8
	томат-пюре	5.4
	Сметана	11
	Гуляш из говядины	
	говядина	74
	лук репчатый	9.49
	томат-паста	2.92
	мука пшеничная	2.5
	масло сливочное	4.3
	Каша гречневая рассыпчатая	
	гречка	48
	масло сливочное	5.85
	Отвар шиповника	
	сахар	7.2
	шиповник сухой	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Котлеты рыбные любительские	
	минтай	53.6
	морковь	16
	лук репчатый	6.4
	хлеб пшеничный	6.4
	яйцо	9.6
	молоко	8
	масло сливочное	2.4
	Салат овощной с зеленым горошком с	
	картофель	22.5
	морковь	12.5
	горошек зеленый консервированный	8.5

	масло подсолнечное	3
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	лимон	8
	сахар песок	10
	Батон нарезной	30
Итого за полдник:		
Итого за седьмой день:		
с 01.05 до 30.09	Салат из свежих огурцов	
	огурец свежий	54.15
	масло подсолнечное	5
с 01.05 до 30.09	Овощи натуральные (помидоры свежие)	
	помидоры свежие	30

День 8		
Завтрак	каша молочная пшенная	
	крупа пшено шлифованое	36
	молоко	100.8
	сахарный песок	4.5
	масло сливочное	4.5
	Какао с молоком	
	какао-порошок	2
	сахар	10
	молоко	110
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	
Итого за второй завтрак:		
Обед	Салат из свеклы отварной (круглогодичны	
	свекла	60.5
	масло подсолнечное	2.5
	Суп картофельный	
	картофель	135
	морковь	9
	лук репчатый	8.64
	масло растительное	1.8
	лук репчатый	8.64
	огурец соленый	10.8
	Сметана	
	Голубцы ленивые	
	говядина (котлетное мясо)	60
	крупа рисовая	7.5

	лук репчатый	9
	масло сливочное	4.5
	капуста белокочанная	90
	Соус сметанный с томатом	
	пшеничная мука	1
	масло сливочное	1
	томат-паста	0.8
	сметана	20
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	18
	сахар песок	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник		
	Пирожки печеные с мясом	
	мука пшеничная	36.5
	сахар	2.6
	яйцо	4
	масло сливочное	4
	дрожжи	1.2
	лук	4
	говядина	41.9
	масло растительное	0.22
	Чай с сахаром	
	чай-заварка	0.3
	сахар	10
	Груша	100
Итого за полдник:		
Итого за восьмой день:		

День 9		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	
	гречневая крупа	45
	молоко	90
	сахар	4.5
	масло сливочное	4.5
	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	2
	молоко	90
	сахарный песок	10
	Батон нарезной	

	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	фрукт (банан)	100
Итого за второй завтрак:		
Обед	Винегрет овощной	
	картофель	11
	свекла	7.5
	морковь	5
	огурец соленый	7.5
	капуста квашеная	7.5
	лук репчатый	7.5
	масло подсолнечное	5
	Щи из свежей капусты	180
	картофель	36
	морковь	11.25
	лук репчатый	9.6
	масло подсолнечное	3.6
	томат-пюре	18
	капуста белокачанная	45
	Сметана	11
	яйцо	2.64
	масло сливочное	1.05
	Котлета из говядины	80
	говядина (котлетное мясо)	68.8
	хлеб пшеничный	15.2
	сухари	8.8
	молоко	18.4
	масло растительное	5.6
	Вермишель отварная	130
	макаронные издлия	44.2
	масло сливочное	5.85
	масло сливочное	1
	Отвар шиповника	
	сахар	7.2
	шиповник сухой	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
	Биточки рыбные	
	минтай	64
	хлеб пшеничный	15.2
	молоко	11.2
	яйцо	4.8
	масло сливочное	1.6
	картофельное пюре	110

Полдник	картофель	154
	молоко	17.6
	масло сливочное	4.95
	лук репчатый	17.6
	масло подсолнечное	4.4
	Батон нарезной	
	Чай с лимоном	
	чай-заварка	0.2
	лимон	4
	сахар песок	7
Итого за полдник:		
Итого за девятый день:		

День 10		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	
	овсяные хлопья "Геркулес"	27.72
	молоко	106.2
	сахар	4.5
	масло сливочное	4.5
	Какао на молоке	
	какао-порошок	2
	сахар	10
	молоко	110
	Батон нарезной	
	Масло сливочное	
	Сыр	
Итого за завтрак:		
Второй завтрак	Сок	150
Итого за второй завтрак:		
Обед	Овощи натуральные (огурец соленый)	30
	морковь	28
	горошек зеленый	20
	масло растетельное	5
	Суп лапша-домашняя	
	мука пшеничная	13.46
	яйцо	3.6
	лук репчатый	8.91
	морковь	3.42
	масло подсолнечное	3.6
	Кнели куриные с рисом	
	куриная грудка	75.43
	крупа рисовая	7.43

	молоко	8.57
	масло сливочное	3.2
	Картофельное пюре	
	картофель	126
	молоко	22.5
	масло сливочное	6.75
	Компот из сухофруктов	
	смесь сухофруктов	18
	сахар песок	14.4
	Хлеб ржаной	
Итого за обед:		
Полдник	Запеканка творожная	150
	творог	105
	яйцо 1С	12
	молоко	50
	крупа манная	10.5
	сахар песок	4.5
	масло сливочное	2.4
	Повидло	
	Бифилайф	180
	Конфета	16
Итого за полдник:		
с 01.05 до 30.09	Салат из свежих помидор и огурцов	
	помидоры свежие	24
	огурцы свежие	17.5
	масло растительное	2.5
	лук репатый	6
Итого за десятый день:		
Итого за десять дней:		
Среднее значение за десять дней:		

Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы			
180	7.57	4.63	36.31	217	0	219-М
						218-М
180	0.06	0.02	9.99	40	0	411-М
						410-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.04	106-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
423	**12.96**	**13.36**	**72.06**	**460.94**	**0.04**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
120	0.38	0.38	11.7	56.4	12	
30	0.4	2.7	2.1	34	2.28	43-06
180	1.66	3.06	10.9	77.8	6.25	149-П
20	2.25	0.23	5.35	66.84	0	176-П
80	14.24	14	11.44	228.8	0	386-П
150	3.15	6.6	16.35	138	5.1	434-П
20	0.22	0.75	1.4	13.12	0.312	462-П
180	0.48	0.2	14.15	68.2	144	129-М07

50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
710	**25.7**	**28.14**	**78.39**	**713.76**	**157.942**	
120	18.88	17.44	24.08	328.8	0.24	326-П
20	1.44	1.7	11.1	65.6	0.2	490-П
180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	534-П
320	**25.54**	**23.64**	**43.82**	**489.8**	**2.78**	
1573	**64.58**	**65.52**	**205.97**	**1720.90**	**172.76**	

180	5.58	6.71	27.8	194	1.24	268-П
180	2.8	2.41	14.36	91	1.17	414-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.55	0.04	106-П
423	**13.71**	**17.83**	**67.92**	**488.91**	**2.45**	
150	4.35	3.75	6	75	1.05	535-П
120	0.38	0.38	12.36	56.4	6	
50	0.75	3.25	7.4	62	2.7	59-П
180	1.57	3.2	8.66	69.8	6.61	147-П
11	0.28	1.65	0.39	17.82	0.04	488-П

140	21.82	24.38	21.58	393.2	0.6	299-П
180	0.9	0	24.2	96.7	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
761	**31.62**	**41.08**	**91.73**	**861.52**	**22.17**	
80	11.1	1.68	7.68	90.4	0.32	351-П
60	1.14	3.24	8.04	66	7.32	62-П
180	2.67	14.31	2.34	89	1.2	412-М
						410-М
30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117-П
350	**17.16**	**20.1**	**33.48**	**324**	**8.84**	
1684	**66.84**	**82.76**	**199.13**	**1749.43**	**34.51**	
30	0.33	0.06	1.14	7.20	7.50	112-П
30	0.33	0.06	1.14	7.20	7.50	112-П

180	4.34	4.64	14.9	119	1.15	170-П
180	3.78	3.26	5.55	107	1.44	416-М

50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**13.445**	**16.61**	**46.206**	**429.94**	**2.632**	
100	0.4	0.4	9.8	47	10	118-П
180	0.4	0.4	9.8	47	10	
30	0.65	5.4	3.4	65	4.2	113-П
180	1.26	3.58	5.6	59.8	13.3	147-П
11	0.28	1.65	0.4	17.82	0.04	488-П
80	12.496	10.8	7.872	168.98	0.96	105-П
150	3	8	12.8	135	11.5	201-П
80	5.5	4.1	40.8	233.14	0.02	***255-М***

180	0	0	17.64	72	27	118-М 07
120	1.42	0.47	25.2	115.2	12	118-П
1 шт	5.1	4.6	0.3	63	0	306-П
420	**12.02**	**9.17**	**83.94**	**483.34**	**39.02**	
1023	**25.87**	**26.18**	**139.95**	**960.28**	**51.65**	

180	4.73	10.5	22.6	204	1.19	266-П
180	2.8	2.41	14.36	91	1.17	414-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**12.855**	**21.62**	**62.716**	**498.94**	**2.402**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	**1**	**0.2**	**20.2**	**92**	**4**	
50	0.8	5	1.5	54.5	9.3	17-П
180	1.71	3.65	11.8	86.94	0.684	152-П
90	13.5	9.64	8.35	169.71	0.77	417-П
130	2.69	4.94	27.6	114	13.3	440-П

180	0.936	0	24.264	96.696	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
680	**22.936**	**23.83**	**90.214**	**608.846**	**24.774**	
80	11.1	1.68	7.68	90.4	0.32	351-П
110	0.319	1.562	2.772	26.38	0.47	366/367-М
180	2.67	14.31	2.34	89	1.2	412-М
						410-М
30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117-П
370	**25.35**	**18.582**	**24.012**	**373.1**	**1.596**	
1673	**62.14**	**64.23**	**197.14**	**1572.89**	**32.77**	
50	0.35	5.05	1	51	2.5	36-П

150	11.49	16.96	5.65	220.38	1.16	313-П
200	4.2	3.6	17.27	17.27	1.6	416-М

50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
413	**21.015**	**29.27**	**48.676**	**441.59**	**2.802**	
100	0.4	0.4	9.8	90	10	118-П
180	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
50	0.65	5.4	3.4	65	4.2	82-П
						475
180	3.09	0.45	7.53	55.08	12.91	***39-К***
80	13.83	14.06	5.9	204.57	0.08	416-П
130	4.9	0.585	25.168	125.58	0.013	**297-У**
180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
670	**26.71**	**21.095**	**82.958**	**633.93**	**17.923**	
150	20.48	13.56	14.87	272	0.4	**79-М 07**
20	0.52	1.272	3.142	26.1	0.146	449-П

150	4.35	3.75	6	75	1.05	535- П
300	**24.83**	**17.31**	**20.87**	**347**	**1.45**	
1483	**72.96**	**68.08**	**162.30**	**1512.52**	**32.18**	

50	0.50	5.10	1.75	55.00	8.25	**30-П**

180	4.99	7.76	29.2	206	1.39	274-П
180	0.06	9.99	0.02	40	0	411-М
						410-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**10.375**	**26.46**	**54.976**	**449.94**	**1.432**	
200	1	0.2	20.2	92	4	537-П
200	**1**	**0.2**	**20.2**	**92**	**4**	
50	0.75	3.25	7.4	62	2.7	59-П
180	1.53	3.672	10.476	81	7.164	160-М
80	12.5	10.8	4.9	169	0.96	***105-К***

150	5.55	5.4	5.85	94.5	25.5	428-П
						462-П
180	0.93	0	24.3	96.7	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
690	**24.56**	**23.722**	**69.626**	**590.2**	**37.044**	
120	16.97	12.9	16.32	249.7	0.22	331-П
20	0.52	1.272	3.142	26.1	0.146	449-П
180	5.22	4.5	8.64	95.4	2.34	534-П
40	0.4	0	32.6	124	0	153-М
320	**22.71**	**18.672**	**28.102**	**371.2**	**2.706**	
1633	**58.65**	**69.05**	**172.90**	**1503.34**	**45.18**	

150	12.9	20.1	3.47	245	0.465	307-П
180	2.8	2.41	14.36	91	1.17	414-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П

6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
393	**21.025**	**31.22**	**43.586**	**539.94**	**1.677**	
180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	535-П
180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
30	0.33	3.03	2.73	39.6	0.96	19-П
180	1.31	3.6	7.67	68.4	7.42	133-П
11	0.28	1.65	0.4	17.82	0.044	488-П
80	13.73	14.6	2.8	198	0.86	386-П
130	7.41	6.8	32.1	219	0	243-П
180	0.48	0.19	14.15	68.2	144	**129-М**
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
661	**26.84**	**30.47**	**76.55**	**698.02**	**153.284**	
80	9.76	2.88	4.96	84.8	0.8	352-П
50	1.4	3.55	4.55	55.5	5.85	72-П

180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	412-М
						410-М
30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117-П
340	**16.08**	**9.64**	**39.24**	**307.9**	**7.85**	
1574	**69.17**	**75.83**	**166.58**	**1635.86**	**164.07**	
50	0.35	5.05	1	51	2.5	36-П
30	0.33	0.06	1.47	7.20	7.50	112-П

180	12.9	20.1	3.47	245	0.46	307-П
180	3.78	3.26	15.55	107	1.44	416-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**22.005**	**32.07**	**44.776**	**555.94**	**1.942**	
100	0.4	0.4	9.8	47	10	118-П
100	0.5	0.1	10.1	46	2	
50	0.75	2.75	4.2	44.5	2.85	51-П
180	1.48	3.78	11.7	87.3	5.53	139-П
11	0.28	1.65	0.4	17.82	0.044	488-П
150	12.75	12.45	6	187.5	18.6	377-П

20	0.688	4.25	1.266	46.06	0.29	453-П
180	0.93	0	24.26	96.69	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
641	**20.18**	**25.48**	**64.53**	**566.87**	**28.03**	
80	11.28	7.52	22.24	203.2	0.016	***236-М***
180	0.06	0.02	9.99	40	0	411-М
100	0.4	0.3	10.3	47	0	118-П
360	**11.74**	**7.84**	**42.53**	**290.2**	**0.016**	
1524	**54.32**	**65.79**	**161.63**	**1460.01**	**39.99**	

180	7.02	8.51	32.2	255	1.31	254-П
180	2.8	2.41	14.36	91	1.17	414-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П

7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**15.145**	**19.63**	**72.316**	**549.94**	**2.522**	
100	1.5	0.5	21	96	10	118-П
150	**4.35**	**3.75**	**6**	**75**	**1.05**	
50	0.65	5.4	3.4	65	4.2	82-П
180	1.05	2.99	4.67	49.8	11.1	147-П
30	1.76	1.65	7.18	50.6	0.09	178-П
11	0.289	1.65	0.396	17.82	0.044	488-П
80	14.24	14	11.44	228.8	1.2	386-П
130	4.724	0.65	23.987	117.81	0.015	297-П
180	0.47	0.24	14.2	68.2	144	129-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
711	**26.483**	**27.18**	**81.973**	**685.03**	**160.649**	
80	13.9	2.1	9.6	113	0.4	351-П
110	2.31	4.84	11.99	101.2	3.74	434-П

20	2.25	0.87	15.42	79	0	117-П
150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	412-М
						410-М
360	**21.11**	**10.14**	**48.32**	**370.2**	**5.33**	
1594	**64.24**	**57.45**	**223.61**	**1701.17**	**178.50**	

180	6.44	8.46	25.9	206	1.39	272-П
180	3.78	3.26	15.55	107	1.44	416-М
50	3.75	1.45	25.7	131	0	117-П
7	0.035	5.7	0.056	52.36	0	111-П
6	1.54	1.56	0	20.58	0.042	106-П
423	**15.545**	**20.43**	**67.206**	**516.94**	**2.872**	
150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	537-П
100	**0.9**	**0.2**	**8.1**	**43**	**60**	
30	0.24	0.03	0.51	3.9	1.5	113-П
180	1.84	4.01	10	79.9	0.27	162/126-П
80	13.83	14.06	5.9	204.57	0.08	416-П

150	3.15	6.6	16.35	138	5.1	434-П
180	0.93	0	24.26	96.69	0.72	122-М
50	3.3	0.6	16.7	87	0	115-П
670	**23.29**	**25.3**	**73.72**	**610.06**	**7.67**	
150	20.49	13.56	14.88	271.99	0.405	79-П
10	0.04	0	6.4	20	0	ТУ
180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	535-П
16	1.02	5.54	8.8	86.91	0	П
340	**25.75**	**18.06**	**28.48**	**381.99**	**1.665**	
50	0.45	2.55	1.80	32.00	7.05	**31-П**
1583	**65.34**	**63.94**	**184.56**	**1577.99**	**12.22**	
15344	**604.08**	**638.83**	**1813.76**	**15394.39**	**763.84**	
1534.4	**60.41**	**63.88**	**181.38**	**1539.44**	**76.38**	