

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ ДС №15
«Сказка» с. Высоцкое
Приказ № 01-ОД от 09.01.2025г.
И.В. Лукинова



**10 – дневное меню в возрасте от 1.5 до 3 лет
для организации питания детей посещающих
МКДОУ ДС №15 «Сказка» с. Высоцкое
10,5 часовым режимом функционирования**

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	витамины	№ рецепту- ры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
каша вязкая с изюмом	150	крупа рисовая или манная	28	28	60,00р.	1,68р.	10,97р.	4,47	4,86	38,8	217,3	0,52	190
		молоко	72,5	72,5	50,00р.	3,63р.							
		вода	31,6	31,6		- р.							
		сахар	3,8	3,8	50,00р.	0,19р.							
		изюм	18,3	18,3	190,00р.	3,48р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,1	4,1	485,00р.	1,99р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	325						14,58р.	6,14	8,707	56,41	329,67	0,545	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/4	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томат пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана прокипяченная	4	4	165,00р.	0,66р.							
мясо тушеное с овощами в соусе	170	говядина	54,5	39,5	395,00р.	15,60р.	20,96р.	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
		морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.							
		картофель	67	50	25,00р.	1,25р.							
		зеленый горошек	8	5	138,80р.	0,69р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		томатная паста	3	3	125,00р.	0,38р.							
		мука пшеничная	3	3	35,00р.	0,11р.							
		лук репчатый	8	6	20,00р.	0,12р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
		овощной отвар или вода		44		- р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	544						29,82р.	20,69	16,65	56,33	456	15,96	
ПОЛДНИК													
ватрушка	50	мука пшеничная	35,8	35,8	35,00р.	1,25р.	6,70р.	6,32	10,91	17,84	194,3	0,03	441
		сахар	2,5	2,5	50,00р.	0,13р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
		яйцо	2,5	2,5	6,00р.	0,02р.							
		соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.							
		дрожжи	0,4	0,4	260,00р.	0,10р.							
		вода или молоко	25	25	50,00р.	1,25р.							
		масло растительное	0,2	0,2	110,00р.	0,02р.							
ряженка	150	ряженка	23,6	21,4	80,00р.	1,89р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
Итого за полдник	200						15,67р.	10,82	19,91	23,92	321	1,08	
Итого за первый день	1219						69,07р.	88,67	366,23	95,945	841	20,04	

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная кукурузная	150	крупа кукурузная	30	30	30,00р	0,90р	7,34р.	3,94	3,94	24,1	148	0	199
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		вода	108,7	108,7									
		сахар	5	5	50,00р	0,25р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,43р	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р	0,11р	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р	0,35р							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	325						10,95р.	5,61	7,787	41,71	260,37	0,025	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
фрукты свежие	150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	100,00р	12,00р	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	25,00р	1,50р	2,30р.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86
		- п.											
		крупа рисовая	4,2	4,2	60,00р	0,25р							
		морковь	7,2	6	30,00р	0,22р							
		лук репчатый	6	4,8	20,00р	0,12р							
		масло растительное	1,8	1,8	110,00р	0,20р							
		бульон или вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	145,00р	6,96р	8,82р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р	0,40р							
		молоко или вода	15	15		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		масло сливочное	3	3	485,00р	1,46р							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00р	3,28р	6,65р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	63,88р	1,21р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00р	2,14р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	0,90р	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р	0,90р	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р	0,05р							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						23,66р.	15,46	49,54	68,32	441,05	25,58	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	творог	93,8	92	240,00р	22,51р	29,63р.	14,2	9,78	14	200,68	0,19	251
		крупа манная	6	6	35,00р	0,21р							
		сахар	8	8	50,00р	0,40р							
		яйца	10	10	6,00р	0,05р							
		сухари	4	4	80,00р	0,05р							
		масло сливочное	4	4	485,00р	1,94р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		сметана	4	4	165,00р	0,66р							
		молоко сгущенное	20	20	190,00р	3,80р							
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	130,00р	0,26р	5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	50,00р	0,40р							
		молоко	92	92	50,00р	4,60р							
		вода	65	65		- р.							
Итого за полдник	300						34,89р.	17,26	12,44	27,18	289,85	1,38	
Итого за второй день	1325						81,50р.	38,73	70,167	147,01	1035,27	36,985	

ДЕНЬ 3													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная гречневая	150	крупа гречневая	30	30	75,00р	2,25р	8,69р	3,94	3,94	24,1	148	0	199
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		вода	108,7	108,7		- р							
		сахар	5	5	50,00р	0,25р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р							
		соль йодирования	1	1	12,00р	0,01р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,43р	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	195,00р	0,39р	4,49р	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
		сахар	7	7	50,00р	0,35р							
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		вода	65	65									
Итого за завтрак	325						16,33р	7,93	9,78	45,8	304,63	0,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р	9,00р	9,00р	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р	2,72р	2,72р	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп - лапша домашняя	150	мука пшеничная	10,5	10,5	35,00р	0,37р	0,89р	1,55	0,47	7,32	39,73	0	94/126
		мука на подпыл	0,72	0,72	35,00р	0,03р							
		яйца	4	4	6,00р	0,02р							
		вода	2,1	2,1									
		соль йодирования	0,2	0,2	12,00р	0,00р							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р	0,14р	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3		
		масло растительное	3	3	110,00р	0,33р							
		бульон или вода	142,5	142,5									
птица отварная	60	бройлер - цыпленок	187	138	150,00р	28,05р	28,10р	12,66	8,16	0	124	0	317
		лук репчатый	2	1,7	20,00р	0,04р							
		соль йодирования	1	1	12,00р	0,01р							
рагу из овощей	120	картофель	72	52	25,00р	1,80р	7,22р	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148
		морковь	24/19	18	30,00р	1,35р							
		лук репчатый	19/16	13	20,00р	0,61р							
		капуста свежая	17/14	12	20,00р	0,47р							
		соль йодирования	1	1	12,00р	0,01р							
		масло растительное	5	5	110,00р	0,55р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р							
соус томатный	30	бульон или вода		30		- р	1,67р	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р	0,65р							
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р	0,05р							
		морковь	2,2	1,8	30,00р	0,07р							
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р	0,02р							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р	0,08р							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р	0,56р							
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р	0,22р							
		сахар	0,3	0,3	50,00р	0,02р							
		соль йодирования	0,3	0,3	12,00р	0,00р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	0,90р	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р	0,90р	1,55р	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р	0,05р							
		вода	144	144									
Итого за обед	580						43,77р	29,5	27,63	106,89	794,7	15,45	
ПОЛДНИК													
кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р	4,00р	4,00р	1,7	1	27,7	126,9	0	
молоко кипяченое	150	молоко	158	150	50,00р	7,90р	7,90р	4,57	4,07	7,56	85	2,05	419
Итого за полдник	200						11,90р	6,27	5,07	35,26	211,9	2,05	
Итого за третий день	1255						81,00р	44,8	38,95	206	1355,63	21,4	

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны отварные с сыром	150	макаронные изделия	58,3	58,3	40,00р.	2,33р.	11,70р.	8,37	7,71	23,82	198	0,09	220
		масло сливочное	4,08	4,08	485,00р.	1,98р.							
		сыр Российский	18	16,6	410,00р.	7,38р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	320						12,88р.	10	7,927	41,36	276,87	0,115	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
фрукты свежие	150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	37,5	30	20,00р.	0,75р.	2,97р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.							
		морковь	9,45	7,5	30,00р.	0,28р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томат пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.							
		масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.							
		вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана прокипяченная	4	4	165,00р.	0,66р.							
рыба припущенная	60	минтай	82	73	145,00	10,59р.	13,65р.	10,45	1,42	0,16	55	0,2	259
		лук репчатый	3	2	20,00	0,06р.							
		соль йодированная	1	1	18,00	0,02р.							
		масло сливочное	5	5	600,00р.	3,00р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						28,93р.	17,66	47,47	61,88	405	28,59	
ПОЛДНИК													
каша вязкая молочная овсяная	130	хлопья овсяные "Геркулес"	28,6	28,6	35,00р.	1,00р.	6,51р.	4,57	5,94	22,3	159,9	0	182
		молоко	65	65	50,00р.	3,25р.							
		вода	39	39		- р.							
		сахар	4,2	4,2	50,00р.	0,21р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.	5,26р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		молоко	92	92	50,00р.	4,60р.							
		вода	65	65		- р.							
Итого за полдник	300						7,23р.	6,15	6,14	31,96	207,2	0	
Итого за четвертый день	1320						61,04р.	34,21	61,937	145	933,07	38,705	

ДЕНЬ 5													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	6,00р	6,00р	6,00р	5,08	4,6	0,28	63	0	227
икра свекольная	130	свекла	132,7	104	20,00р	2,65р	8,43р	1,17	6,11	7,69	90,4	7,17	55
		лук репчатый	25,4	21,4	20,00р	0,51р							
		томатное пюре	35,7	35,7	125,00р	4,46р							
		масло растительное	6,5	6,5	110,00р	0,72р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		сахар	1,5	1,5	50,00р	0,08р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,43р	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р	0,11р	0,46р	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р	0,35р							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	345						18,04р	7,92	14,557	25,58	265,77	7,195	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р	9,00р	9,00р	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД													
Закуска (овоши натуральные соленные или свежие)	30	овоши натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р	2,72р	2,72р	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свекла	30	24	20,00р	0,60р	3,53р	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	25,00р	0,40р							
		капуста белокочанная	15	12	20,00р	0,30р							
		морковь	9,45	7,5	30,00р	0,28р							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р	0,14р							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р	0,56р							
		сахар	1,5	1,5	50,00р	0,08р							
		масло растительное	3	3	110,00р	0,33р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		сметана	5	5	165,00р	0,83р							
		бульон или вода	120	120		- р							
котлета	60	говядина	60	44	395,00р	17,38р	20,21р	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р	0,40р							
		молоко или вода	14	14		- р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		сахар	6	6	80,00р	0,48р							
		масло сливочное	4	4	485,00р	1,94р							
рис припущенный	120	крупа рисовая	42,8	42,8	60,00р	2,57р	4,62р	2,91	3,44	29,33	159,96	0	333
		вода			88,2	- р							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р	2,04р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
соус томатный	30	бульон или вода		30		- р	1,67р	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р	0,65р							
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р	0,05р							
		морковь	2,2	1,8	30,00р	0,07р							
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р	0,02р							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р	0,08р							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р	0,56р							
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р	0,22р							
		сахар	0,3	0,3	50,00р	0,02р							
		соль йодирования	0,3	0,3	12,00р	0,00р							
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р							
		хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р							
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р	0,90р	1,55р	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р	0,05р							
		вода	144	144									
Итого за обед	580						35,92р	17,06	14,96	85,37	542,91	13,27	
ПОЛДНИК													
булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	54,28р	2,71р	2,71р	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р	8,97р	8,97р	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
Итого за полдник	200						11,68р	20,78	22,2	26,28	395,6	1,37	
Итого за пятый день	1275						74,64р	46,51	51,717	152,38	1268,28	24,835	

НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 6													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная манная	150	крупя манная	33,3	33,3	35,00р	1,17р	7,15р	3,29	3,83	22,2	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р	2,02р							
		сахар	4,16	4,16	50,00р	0,21р							
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		вода	45	45									
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,43р	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р	4,51р	5,51р	2,33	3	0	36,3	0	7
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	130,00р	0,26р	5,26р	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	50,00р	0,40р							
		молоко	92	92	50,00р	4,60р							
		вода	65	65		- р							
Итого за завтрак	335						21,07р.	10,3	13,32	45,11	342,67	1,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р	9,00р	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД													
Закуска (овоши натуральные соленные или свежие)	30	овоши натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р	2,72р	2,72р	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
борщ с капустой и картофелем	150	свекла	30	24	20,00р	0,60р	2,71р	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	25,00р	0,40р							
		капуста белокочанная	15	12	20,00р	0,30р							
		морковь	9,45	7,5	30,00р	0,28р							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р	0,14р							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р	0,56р							
		сахар	1,5	1,5	50,00р	0,08р							
		масло растительное	3	3	110,00р	0,33р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		бульон или вода	120	120		- р							
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	145,00р	6,96р	8,82р	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р	0,40р							
		молоко или вода	15	15		- р							
		масло сливочное	3	3	485,00р	1,46р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
картофель отварной	120	картофель	160	120	25,00р	4,00р	5,95р	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		масло сливочное	4	4	485,00р	1,94р							
соус томатный	30	бульон или вода		30		- р	1,67р	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	485,00р	0,65р							
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р	0,05р							
		морковь	2,2	1,8	30,00р	0,07р							
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р	0,02р							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р	0,08р							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р	0,56р							
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р	0,22р							
		сахар	0,3	0,3	50,00р	0,02р							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р	0,00р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	0,90р	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р	0,90р	1,55р	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р	0,05р							
		вода	144	144									
Итого за обед	580						25,04р.	15,12	12,83	51,4	449,5	34,42	
ПОЛДНИК													
булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,1	32,1	35,00р	1,12р	5,36	3,64	6,26	26,96	178	0	452
		мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7	35,00р	0,06р							
		сахар	5,5	5,5	50,00р	0,28р							
		сахар (для отделки)	1,6	1,6	50,00р	0,08р							
		масло сливочное	7,4	7,4	485,00р	3,59р							
		вода или молоко	25	25	50,00р	1,25р							
		яйцо	0,9	0,9	6,00р	0,01р							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р	0,00р							
		дрожжи	0,85	0,85	260,00р	0,22р							
ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р	8,97р	8,97р	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
Итого за полдник	200						14,33р.	8,14	15,26	33,04	304,7	1,05	
Итого за сель-мой	1265						69,44р.	34,31	41,41	144,7	1160,87	39,66	

ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронные, отварные с овощами	180	макаронные изделия	40,95	40,95	32,00р.	1,31р.	9,05р.	9,72	10,98	38,34	300,6	0,12	205
		морковь	22,5	18	30,00р.	0,68р.							
		соль йодированная	1,8	1,8	12,00р.	0,02р.							
		лук репчатый	22,5	21	25,00р.	0,56р.							
		томатное пюре	18	18	105,00р.	1,89р.							
		масло сливочное	9	9	510,00р.	4,59р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,99р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		лимон свежий	4	3,5	150,00р.	0,60р.							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	350						10,76р.	11,37	11,19	55,1	376,9	1,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
фрукты свежие	150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с клецками	150	картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	1,96р.	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91/128
		морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	112,5	112,5		- р							
		масло сливочное	0,5	0,5	485,00р.	0,24р.							
		яйца	1,32	1,32	6,00р.	0,01р.							
		вода или молоко	7,24	7,24									
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.							
биточки	60	говядина	60	44	395,00р.	17,38р.	20,21р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,08	299
		хлеб пшеничный	11	11	36,00р.	0,40р.							
		молоко или вода	14	14		- р							
		сахар	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.							
капуста тушеная	120	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	5,25р.	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	354
		капуста белокочанная свежая	172	137,5	20,00р.	3,44р.							
		масло растительное	4,2	4,2	110,00р.	0,46р.							
		морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.							
		лук репчатый	5,8	4,8	20,00р.	0,12р.							
		томатное пюре	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.							
		мука пшеничная	1,4	1,4	35,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сахар	3,6	3,6	50,00р.	0,18р.							
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.							
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						33,31р.	16,52	13,27	68,22	456,87	24,57	
ПОЛДНИК													
каша жидкая молочная пшеничная	130	крупа пшено	26	26	45,00	1,17р.	7,21р.	2,86	5,98	16,3	135,2	0	199
		молоко	65	65	50,00	3,25р.							
		вода	94,1	94,1		- р							
		сахар	5,2	5,2	50,00	0,26р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00	2,52р.							
		соль йодированная	1	1	12,00	0,01р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
молоко кипяченое	150	молоко	158	150	50,00р.	7,90р.	7,90р.	4,57	4,07	7,56	85	2,05	419
Итого за полдник	300						15,83р.	9,01	10,25	33,52	267,5	2,05	
Итого за шестой день	1350						71,90р.	37,3	35,11	166,64	1145,27	38,16	

ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
суп молочный с макаронными изделиями	150	молоко	105	105	50,00р.	5,25р.	7,25р.	4,31	3,9	14,1	108,9	0,68	100
		вода	45	45		- р.							
		макаронны	12	12	40,00р.	0,02р.							
		молоко	24,75	24,75	50,00р.	1,24р.							
		соль йодированная	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.							
		сахар	0,12	0,12	50,00р.	0,01р.							
бутерброд с маслом сливочным	20/5	хлеб пшеничный	20	20	56,62р.	1,13р.	5,17р.	2,13	3,78	7,31	68	0	1
		масло сливочное	5	5	806,67р.	4,03р.							
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,46р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		вода	130	130									
Итого за завтрак	325						12,88р.	6,49	7,697	29,29	208,47	0,705	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
фрукты свежие	150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свекла	30	24	46,00р.	1,38р.	6,29р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	53,00р.	0,85р.							
		капуста белокачанная	15	12	49,00р.	0,74р.							
		морковь	9,45	7,5	51,00р.	0,48р.							
		лук репчатый	7,2	6	48,00р.	0,35р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	187,54р.	0,84р.							
		сахар	1,5	1,5	78,67р.	0,12р.							
		масло растительное	3	3	136,29р.	0,41р.							
		соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.							
		сметана	5	5	222,50р.	1,11р.							
зразы рыбные рубленые	60	бульон или вода	120	120		- р.	19,66р.	12,66	8,16	0	124	0	237
		минтай потрошенный без головы	59	36	217,25р.	12,82р.							
		хлеб пшеничный	9,6	9,6	56,62р.	0,54р.							
		молоко или вода	10	10		- р.							
		яйца	2	2	11,17р.	0,02р.							
		фарш				- р.							
		морковь	8	6	51,00р.	0,41р.							
		зелень	1,2	0,9		- р.							
		масло сливочное	1	1	806,67р.	0,81р.							
		лук репчатый	14,5	12	48,00р.	0,70р.							
		масло сливочное	0,4	0,4	806,67р.	0,32р.							
		масло сливочное	5	5	806,67р.	4,03р.							
		соль йодированная	0,5	0,5	18,23р.	0,01р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	53,00р.	7,25р.	11,89р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	65,00р.	1,23р.							
		соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	806,67р.	3,39р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144									
Итого за обед	550						43,73р.	19,85	54,17	60,64	469,35	28,61	
ПОЛДНИК													
вареники ленивые со сметаной прокипяченной	130/10	творог	95,4	93,4	240,00р.	22,90р.	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	0,24	243
		мука пшеничная	13,1	13,1	35,00р.	0,46р.							
		сахар	6,8	6,8	50,00р.	0,34р.							
		яйца	6,8	6,8	6,00р.	0,04р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
		сметана	10	10	165,00р.	1,65р.							
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	190,00р.	0,38р.	4,48р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
		сахар	7	7	50,00р.	0,35р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		вода	65	65									
Итого за полдник	290						29,87р.	20,07	10,91	39,77	337,83	1,21	
Итого за восьмой	1315						98,48р.	46,81	73,177	139,5	1059,65	40,525	

ДЕНЬ 9													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	150	крупа рисовая	33,3	33,3	60,00р	2,00р	7,99р	2,24	3,83	23,3	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р	2,02р							
		сахар	4,16	4,16	50,00р	0,21р							
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
		вода	45	45	- р	- р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,43р	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р	0,11р	0,46р	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	50,00р	0,35р							
		вода	130	130	- р	- р							
Итого за завтрак	325						11,60р.	3,91	7,677	40,91	248,77	0,025	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р	9,00р	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р	2,72р	2,72р	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
рассольник ленинградский	150	картофель	60	45	25,00р	1,50р	4,09р	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	82
		крупа рисовая	4,2	4,2	60,00р	0,25р							
		морковь	7,2	6	30,00р	0,22р							
		лук репчатый	3,6	3	20,00р	0,07р							
		огурцы соленные	12	10,8	80,00р	0,96р							
		масло растительное	1,8	1,8	110,00р	0,20р							
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р	0,87р							
		бульон или вода	114	114	- р	- р							
		соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р							
плов из птицы	60/120	птица	115,2	82,8	152,00р	17,51р	25,71р	17,9	20,7	29,2	375,5	4,14	321
		масло растительное	9,6	9,6	82,60р	1,35р							
		лук репчатый	10,8	9,6	24,00р	0,61р							
		соль йодированная	1,6	1,6	12,00р	0,47р							
		морковь	12	9,6	45,00р	0,54р							
		томатное пюре	6	6	80,00р	0,48р							
		крупа рисовая	42	42	30,00р	1,26р							
		хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
		хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	0,90р	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р	0,90р	1,55р	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р	0,05р							
		вода	144	144	- р	- р							
Итого за обед	550						35,69р.	22,54	24,21	79,56	625,7	9,11	
ПОЛДНИК													
омлет натуральный	130	яйца	2	92	6,00	12,00р	16,52р.	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
		молоко	32	32	50,00	1,60р							
		масло сливочное	6	6	485,00	2,91р							
		соль йодированная	1	1	12,00	0,01р							
икра кабачковая	40	икра кабачковая	41,7	40	85,00р	3,54р	3,54р	1,88	3,07	30,96	34,85	3,36	57
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,58	0,2	9,6	47,3	0	
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	130,00р	0,26р	5,26р	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		сахар	8	8	50,00р	0,40р							
		молоко	92	92	50,00р	4,60р							
		вода	65	65	- р	- р							
Итого за полдник	340						26,04р.	12,25	16,97	54,84	298,32	4,65	
Итого за девятый день	1365						82,33	39,45	48,857	190,46	1236,79	16,785	

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная "Дружба"	150	крупа рисовая	10	10	30,00р.	0,30р.	8,96р.	4,67	5,79	20,78	150,75	1,4	84
		крупа пшено	8	8	30,00р.	0,24р.							
		молоко	113	113	63,88р.	7,22р.							
		вода	26	26	- р.	-							
		сахар	4	4	42,00р.	0,17р.							
		масло сливочное	2	2	510,00р.	1,02р.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,99р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		лимон свежий	4	3,5	150,00р.	0,60р.							
		вода	130	130	-	-							
Итого за завтрак	325						13,10р.	6,36	9,63	37,61	260,55	2,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
фрукты свежие	150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	30	овощи натуральные соленные или свежие	34	30	80,00р.	2,72р.	2,72р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	2,29р.	1,7	1,5	12,6	72	6	88
		макаронные изделия	6	6	40,00р.	0,24р.							
		морковь	7,5	6	30,00р.	0,23р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		масло растительное	1,5	1,5	110,00р.	0,17р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	105	105	- р.	-							
тефтели мясные (2 вариант)	60	говядина	52	38	395,00р.	15,01р.	16,76р.	8,14	9,04	10,3	155	0,45	304
		крупа рисовая	5	5	36,00р.	0,18р.							
		масло сливочное	2	2	500,00р.	0,16р.							
		лук репчатый	13	11	20,00р.	0,26р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	6	6	-	-							
		масло сливочное	2	2	500,00р.	1,00р.							
		вода	12	12	-	-							
		мука пшеничная	4	4	35,00р.	0,14р.							
		бульон или вода		30	- р.	-							
соус томатный	30	масло сливочное	1,35	1,35	485,00р.	0,65р.	1,67р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		мука пшеничная	1,35	1,35	35,00р.	0,05р.							
		морковь	2,2	1,8	30,00р.	0,07р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	20,00р.	0,02р.							
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00р.	0,08р.							
		томатное пюре	4,5	4,5	125,00р.	0,56р.							
		масло сливочное	0,45	0,45	485,00р.	0,22р.							
		сахар	0,3	0,3	50,00р.	0,02р.							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00р.	0,00р.							
		крупа гречневая	54,7	54,7	75,00р.	4,10р.							
каша гречневая рассыпчатая	120	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	6,55р.	6,86	4,63	30,82	192	0	179
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
		вода			-	-							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	60,00р.	0,90р.	1,55р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	144	144	-	-							
Итого за обед	580						31,49р.	20,15	15,61	93,93	596,15	6,9	
ПОЛДНИК													
кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00р.	4,00р.	4,00р.	1,7	1	27,7	126,9	0	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	58,00р.	8,97р.	8,97р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
Итого за полдник	200						12,97р.	6,2	10	33,78	253,6	1,05	
Итого за десятый день	1255						69,56р.	33,11	35,64	175,12	1154,3	20,77	
Итого за завтрак							110,36р.	54,36	73,762	318,67	2155,1	12,4	
среднее за завтрак							11,04р.	5,436	7,3762	31,867	215,51	1,24	
Итого за 2 завтрак							84,00р.	4,6	1,6	99,8	432	5,2	
среднее за 2 завтрак							8,40р.	0,46	0,16	9,98	43,2	5,2	
Итого за обед							278,37р.	166,55	256,5	639,88	4508,86	143,47	
среднее за обед							27,84р.	16,66р.	25,65р.	63,99р.	450,89р.	14,35р.	
Итого за полдник							180,41р.	116,95	129,15	339,55	2887,5	15,89	
среднее за полдник							18,04р.	11,695	12,915	33,955	288,75	1,589	
среднее значение за период							758,95р.	443,9	823,195	1562,76	11190,13	29,7865	
							75,90р.	44,39	82,3195	156,276	1119,013	2,97865	