

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



**10 – дневное меню в возрасте от 3 до 7 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			энергетическая ценность	витамины	№ рецептур
			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	200	крупя рисовая или манная	39	39	60,00р.	2,34р.	15,12р.	6,12	6,65	53,13	297	0,87	190
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		вода	44	44		- р.							
		сахар	5	5	50,00р.	0,25р.							
		изюм	25,5	25	190,00р.	4,85р.							
		соль йодирования	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	430						22,18р.	10,21	14,43	86,88	519,89	0,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50,4	40	20,00р.	1,01р.	4,09р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	25,00р.	0,80р.							
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.							
		петрушка			200,00р.	- р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		томат пюре	4	4	125,00р.	0,50р.							
		масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.							
		вода	160	160		- р.							
		соль йодирования	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сметана прокипяченная	5	5	165,00р.	0,83р.							
мясо тушеное с овощами в соусе	220	говядина	79	58	394,00	22,85р.	29,05р.	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
		морковь	15	12	30,00	0,45р.							
		картофель	89	67	25,00р.	1,68р.							
		зеленый горошек	9	6	138,80р.	0,83р.							
		соль йодирования	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		томатная паста	4	4	125,00р.	0,50р.							
		мука пшеничная	4	4	35,00р.	0,14р.							
		лук репчатый	11	8	20,00р.	0,16р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
		овощной отвар или вода		57		- р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						42,72р.	31,31	21,05	92,68	686,75	20,28	
ПОЛДНИК													
ватрушка	70	мука пшеничная	50,2	50,2	35,00р.	1,76р.	8,19р.	8,86	15,28	24,98	272	0,04	441
		сахар	3,5	3,5	50,00р.	0,18р.							
		масло сливочное	4,7	4,7	485,00р.	2,28р.							
		яйцо	3,5	3,5	6,00р.	0,02р.							
		соль йодирования	0,6	0,6	12,00р.	0,01р.							
		дрожжи	0,6	0,6	260,00р.	0,16р.							
		вода или молоко	29,2	29,2	50,00р.	1,46р.							
		масло растительное	0,23	0,23	110,00р.	0,03р.							
		повидло	33	30	70,00р.	2,31р.							
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	250						18,95р.	14,26	26,08	32,28	424,1	1,3	
Итого за первый день	1590						94,65р.	56,68	61,56	230,02	1706,74	26,08	

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная кукурузная	200	крупа кукурузная	40	40	30,00р.	1,20р.	9,53р.	5,43	5,23	33,38	193	0	199
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		вода	145	145									
		сахар	6,2	6,2	50,00р.	0,31р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	6,2	6,2	485,00р.	3,01р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	430						16,59р.	9,52	13,01	67,13	415,89	0,03	
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 соленые или свежие)	50	овощи натуральные соленые или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,06р.	1,74	2,27	11,4	73,2	6,6	86
		крупа рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.							
		морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	8	6,4	20,00р.	0,16р.							
		масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
котлета рыбная	70	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	10,39р.	9,26	5,66	3,64	102,37	4,77	271
		минтай	56,8	52,5	145,00р.	8,24р.							
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	17,5	17,5		- р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	3,5	3,5	485,00р.	1,70р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р.	4,28р.	8,00р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р.	1,19р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р.	2,52р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						31,03р.	22,4	62,38	105,22	648,42	32,22	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	творог	140,7	138	240,00р.	33,77р.	42,82р.	26,31	18	25,7	370,5	0,36	251
		крупа манная	9	9	35,00р.	0,32р.							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		яйца	15	15	6,00р.	0,05р.							
		масло сливочное	6	6	485,00р.	2,91р.							
		сухари	4,6	4,6	80,00р.	0,37р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сметана	6	6	165,00р.	0,99р.							
какао с молоком	180	молоко сгущенное	20	20	190,00р.	3,80р.	6,26р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.							
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.							
		вода	80	80		- р.							
Итого за полдник	350						49,08р.	29,98	21,19	41,52	477,5	1,79	
Итого за второй день	1660						108,70р.	62,3	96,98	223,67	1585,81	44,04	

ДЕНЬ 3													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная гречневая	200	крупя гречневая	44,4	44,4	75,00р	3,33р	8,33р	6	5,7	37	214,4	0	199
		молоко	100	100	50,00р	5,00р							
		вода	155,5	155,5	- р	-							
		сахар	6,2	6,2	50,00р	0,31р							
		масло сливочное	6,2	6,2	485,00р	3,01р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р	4,85р	4,85р	0,08	7,26	0,14	67	0	6
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	195,00р	0,59р	7,09р	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		сахар	10	10	50,00р	0,50р							
		молоко	120	120	50,00р	6,00р							
		вода	78	78	-	-							
Итого за завтрак	430						21,71р	12,88	15,87	75,65	490,4	1,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р	10,80р	10,80р	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р	4,48р	4,48р	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп - лапша домашняя	200	мука пшеничная	14	14	35,00р	0,49р	1,19р	2,07	0,62	9,7	52,9	0	94/126
		мука на подпыл	0,96	0,96	35,00р	0,03р							
		яйца	4,9	4,9	6,00р	0,03р							
		вода	2,8	2,8	-	-							
		соль йодированная	0,24	0,24	12,00р	0,00р							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р	0,19р							
		масло растительное	4	4	110,00р	0,44р							
		бульон или вода	190	190	-	-							
птица отварная	70	бройлер - цыпленок	217,8	161	150,00р	32,67р	32,74р	14,7	9,52	0	144,6	0	317
		лук репчатый	2,62	2,18	20,00р	0,05р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
рагу из овощей	150	картофель	90	65,8	25,00р	2,25р	8,02р	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	148
		морковь	30/24,1	22,5	30,00р	1,35р							
		лук репчатый	25,8/20	16,6	20,00р	0,61р							
		капуста свежая	20,8/16	15	20,00р	0,47р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		масло растительное	6	6	110,00р	0,66р							
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р	2,67р							
		бульон или вода		40	-	-							
соус томатный	40	масло сливочное	1,8	1,8	485,00р	0,87р	2,22р	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р	0,06р							
		морковь	3	2,4	30,00р	0,09р							
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р	0,03р							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р	0,10р							
		томатное пюре	6	6	125,00р	0,75р							
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р	0,29р							
		сахар	0,4	0,4	50,00р	0,02р							
		соль йодированная	0,4	0,4	12,00р	0,00р							
		хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р							
		хлеб ржаной	40	40	45,00р	1,80р							
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р	1,08р	1,86р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р	0,72р							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р	0,06р							
		вода	172,8	172,8	-	-							
Итого за обед	770						53,75р	29,5	27,63	106,89	794,7	15,45	
ПОЛДНИК													
кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80,00р	5,60р	5,60р	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
молоко кипяченое	180	молоко	189	180	50,00р	9,45р	9,45р	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник	250						15,05р	7,88	6,28	47,92	279,7	2,46	
Итого за третий день	1630						101,31р	53,3	54,18	241,39	1658,8	22,68	

ЛЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронные изделия сыром	200	макаронные изделия	70	70	40,00р	2,80р	14,05р	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220
		масло сливочное	4,9	4,9	485,00р	2,38р							
		сыр Российский	21,6	20	410,00р	8,86р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р	0,17р	0,77р	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	420						16,26р	15,17	10,8	65,38	419,89	0,16	
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)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р	4,48р	4,48р	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50,4	40	20,00р	1,01р	4,09р	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	25,00р	0,80р							
		морковь	10,4	8	30,00р	0,31р							
		петрушка			200,00р	- р							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р	0,19р							
		томат пюре	4	4	125,00р	0,50р							
		масло растительное	4	4	110,00р	0,44р							
		вода	160	160		- р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		сметана прокипяченная	5	5	165,00р	0,83р							
рыба припущенная	70	минтай	95,6	85,1	145,00	12,34р	15,89р	12,1	1,6	0,18	64,1	0,2	259
		лук репчатый	3,5	2,3	20,00	0,07р							
		соль йодированная	1,1	1,1	18,00	0,02р							
		масло сливочное	5,8	5,8	600,00р	3,48р							
пюре картофельное	150	картофель	171	128,2	25,00р	4,28р	8,00р	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		молоко	23,7	22,5	50,00р	1,19р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р	2,52р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р	1,80р	1,80р	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р	1,08р	1,86р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р	0,72р							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р	0,06р							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						37,56р	25,1	59,45	98,36	607,35	35,45	
ПОЛДНИК													
каша вязкая молочная овсяная	150	хлопья овсяные "Геркулес"	33	33	35,00р	1,16р	7,59р	5,05	5,56	24,18	166,6	0	182
		молоко	75	75	50,00р	3,75р							
		вода	45	45		- р							
		сахар	5	5	50,00р	0,25р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	1,97	0,25	12,07	59	0	
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р	0,26р	6,26р	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	50,00р	0,50р							
		молоко	110	110	50,00р	5,50р							
		вода	80	80		- р							
Итого за полдник	350						8,31р	7,02	5,81	36,25	225,6	0	
Итого за четвертый день	1650						74,13р	47,69	76,46	209,79	1296,84	45,61	

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	150	свекла	153,15	120	20,00р	3,06р	9,74р	1,35	7,05	8,88	104,4	8,28	55
		лук репчатый	29,4	24,75	20,00р	0,59р							
		томатное пюре	41,25	41,25	125,00р	5,16р							
		масло растительное	7,5	7,5	110,00р	0,83р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		сахар	1,8	1,8	50,00р	0,09р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р	4,85р	4,85р	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р	0,17р	0,77р	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р	0,60р							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	420						22,80р	10,52	19,43	42,91	390,29	8,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р	10,80р	10,80р	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р	4,48р	4,48р	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
борщи с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200	свекла	40	32	20,00р	0,80р	4,43р	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63
		картофель	21,4	16	25,00р	0,54р							
		капуста белокочанная	20	16	20,00р	0,40р							
		морковь	12,6	10	30,00р	0,38р							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р	0,19р							
		томатное пюре	6	6	125,00р	0,75р							
		сахар	2	2	50,00р	0,10р							
		масло растительное	4	4	110,00р	0,44р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		сметана	5	5	165,00р	0,83р							
		бульон или вода	160	160		- р							
котлета	70	говядина	70	51,6	395,00р	20,38р	23,82р	10,8	8,08	10,99	160,12	0,1	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р	0,44р							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		сахар	7	7	80,00р	0,56р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р							
рис припущенный	150	крупа рисовая	53,5	53,5	60,00р	3,21р	5,75р	3,64	4,3	36,67	199,95	0	333
		вода			110,2	- р							
		масло сливочное	5,2	5,2	485,00р	2,52р							
соус томатный	40	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р	2,22р	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		бульон или вода			40	- р							
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р	0,87р							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р	0,06р							
		морковь	3	2,4	30,00р	0,09р							
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р	0,03р							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р	0,10р							
		томатное пюре	6	6	125,00р	0,75р							
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р	0,29р							
		сахар	0,4	0,4	50,00р	0,02р							
		соль йодирования	0,4	0,4	12,00р	0,00р							
		бульон или вода			40	- р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р	1,80р	1,80р	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р	1,08р	1,86р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р	0,72р							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р	0,06р							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	770						45,80р	24,26	18,96	125,87	771,82	17,76	
ПОЛДНИК													
булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	54,28р	3,79р	3,79р	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р	10,76р	10,76р	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	250						14,55р	28,2	29,4	35,6	528,6	1,71	
Итого за пятый день	1620						93,95р	63,88	67,79	222,56	1766,71	31,38	

НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 6													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	44	44	35,00р	1,54р	9,50р	4,52	5,07	30,57	177	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р	2,67р							
		сахар	5,5	5,5	50,00р	0,28р							
		молоко	100	100	50,00р	5,00р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		вода	60	60									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р	1,44р	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р	4,85р	4,85р	0,08	7,26	0,14	67	0	6
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р	6,56р	6,56р	3,49	4,5	0	54,4	0	7
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	130,00р	0,26р	6,26р	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	50,00р	0,50р							
		молоко	110	110	50,00р	5,50р							
		вода	80	80		- р							
Итого за завтрак	445						28,61р.	15,71	20,52	70,68	523,4	1,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р	10,80р	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи) борщ с капустой и картофелем	200	овощи натуральные	56	50	80,00р	4,48р	4,48р	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
		свекла	40	32	20,00р	0,80р							
		картофель	21,4	16	25,00р	0,54р							
		капуста белокочанная	20	16	20,00р	0,40р							
		морковь	12,6	10	30,00р	0,38р							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р	0,19р							
		томатное пюре	6	6	125,00р	0,75р							
		сахар	2	2	50,00р	0,10р							
		масло растительное	4	4	110,00р	0,44р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
		бульон или вода	160	160		- р							
котлеты рыбные	70	минтай	56,8	52,5	145,00р	8,24р	8,69р	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	271
		хлеб пшеничный	12,2	12,5	36,00р	0,44р							
		молоко или вода	17,5	17,5		- р							
		масло сливочное	5	5	485,00р	- р							
картофель отварной	150	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р	7,44р	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336
		картофель	200	150	25,00р	5,00р							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р							
соус томатный	40	масло сливочное	5	5	485,00р	2,43р	2,22р	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		бульон или вода	40	40		- р							
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р	0,87р							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р	0,06р							
		морковь	3	2,4	30,00р	0,09р							
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р	0,03р							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р	0,10р							
		томатное пюре	6	6	125,00р	0,75р							
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р	0,29р							
		сахар	0,4	0,4	50,00р	0,02р							
		соль йодированная	0,4	0,4	12,00р	0,00р							
		хлеб пшеничный	40	40	36,00р	1,44р							
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р	1,80р	1,80р	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р	1,08р	1,86р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р	0,72р							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р	0,06р							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	770						31,54р.	21,98	16,64	83,93	660,05	43,93	
ПОЛДНИК													
булочка домашняя	70	мука пшеничная	45	45	35,00р	1,58р	7,52	5,1	8,76	37,74	249,2	0	452
		мука пшеничная (на подпыл)	2,4	2,4	35,00р	0,08р							
		сахар	7,7	7,7	50,00р	0,39р							
		сахар (для отделки)	2,2	2,2	50,00р	0,11р							
		масло сливочное	10,4	10,4	485,00р	5,04р							
		вода или молоко	29,2	29,2	50,00р	1,46р							
		яйцо	1,3	1,3	6,00р	0,01р							
		соль йодированная	0,4	0,4	12,00р	0,00р							
		дрожжи	1,2	1,2	260,00р	0,31р							
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р	10,76р	10,76р	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	250						18,28р.	10,5	19,56	45,04	401,3	1,26	
Итого за седьмой	1645						89,23р.	49,09	56,72	217,83	1660,75	50,22	

ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны, отварные с овощами	200	макаронные изделия	45,5	45,5	32,00р.	1,46р.	10,06р.	10,8	12,2	42,6	334	0,14	205
		морковь	25	20	30,00р.	0,75р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		лук репчатый	25	21	25,00р.	0,63р.							
		томатное пюре	20	20	105,00р.	2,10р.							
		масло сливочное	10	10	510,00р.	5,10р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	1,76р.	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.							
		лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	420						11,5	14,87	12,72	76,95	493	2,97	
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)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп картофельный с клецками	200	картофель	53,6	40	25,00р.	1,34р.	2,63р.	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
		морковь	10	8	30,00р.	0,30р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	150	150		- р.							
		мука пшеничная	6,16	6,16	35,00р.	0,22р.							
		масло сливочное	0,7	0,7	485,00р.	0,34р.							
		яйца	1,76	1,76	6,00р.	0,01р.							
		вода или молоко	9,6	9,6									
		соль йодированная	0,16	0,16	12,00р.	0,00р.							
биточки	70	говядина	70	51,6	395,00р.	20,38р.	23,82р.	9,9	7,39	10,04	146,4	0,09	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	36,00р.	0,44р.							
		молоко или вода	16,6	16,6		- р.							
		сахар	7	7	80,00р.	0,56р.							
		масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
капуста тушеная	150	капуста белокочанная свежая	215	172	20,00р.	4,30р.	6,55р.	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	354
		масло растительное	5,2	5,2	110,00р.	0,57р.							
		морковь	3,7	3	30,00р.	0,11р.							
		лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.							
		томатное пюре	9	9	125,00р.	1,13р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р.	0,06р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сахар	4,5	4,5	50,00р.	0,23р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						42,58р.	22,67	16,02	103,54	649,2	31,1	
ПОЛДНИК													
каша жидкая молочная пшеница	150	крупа пшено	30	30	45,00	1,35р.	7,79р.	3,25	6,83	19	156	0	199
		молоко	75	75	50,00	3,75р.							
		вода	108,7	108,7		- р.							
		сахар	5	5	50,00	0,25р.							
		масло сливочное	5	5	485,00	2,43р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00	0,01р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,97	0,25	12,07	59	0	
молоко кипяченое	180	молоко	189	180	50,00р.	9,45р.	9,45р.	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник	350						17,96р.	10,7	11,96	40,14	317	2,46	
Итого за шестой день	1650						84,04р.	48,64	41,1	230,43	1503,2	46,53	

ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко	140	140	50,00р.	7,00р.	9,53р.	5,75	5,2	18,8	145,2	0,91	100
		вода	60	60		- р.							
		макароны	16	16	40,00р.	0,02р.							
		молоко	33	33	50,00р.	1,65р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		сахар	1,6	1,6	50,00р.	0,08р.							
бутерброд с маслом сливочным	1/20/5	масло сливочное	2	2	485,00р.	0,97р.	5,17р.	2,13	3,78	7,31	68	0	1
		хлеб пшеничный	20	20	56,62р.	1,13р.							
чай с сахаром	180	масло сливочное	5	5	806,67р.	4,03р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.							
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
Итого за завтрак	405	вода	150	150			15,47р.	7,94	9	35,57	251,09	0,94	
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)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200	свекла	40	32	46,00р.	1,84р.	8,02р.	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63
		картофель	21,4	16	53,00р.	1,13р.							
		капуста белокочанная	20	16	49,00р.	0,98р.							
		морковь	12,6	10	51,00р.	0,64р.							
		лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.							
		томатное пюре	6	6	187,54р.	1,13р.							
		сахар	2	2	78,67р.	0,16р.							
		масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.							
		сметана	5	5	222,50р.	1,11р.							
зразы рыбные рубленые	70	бульон или вода	160	160		- р.	22,84р.	14,7	9,5	0	144,6	0	237
		минтай потрошенный без головы	68,8	42	217,25р.	14,95р.							
		хлеб пшеничный	11,2	11,2	56,62р.	0,63р.							
		молоко или вода	11,6	11,6		- р.							
		яйца	2,3	2,3	11,17р.	0,03р.							
		фарш				- р.							
		морковь	9,3	7	51,00р.	0,47р.							
		зелень	1,4	1		- р.							
		масло сливочное	1,1	1,1	806,67р.	0,89р.							
		лук репчатый	16,9	14	48,00р.	0,81р.							
		масло сливочное	0,46	0,46	806,67р.	0,37р.							
		масло сливочное	5,8	5,8	806,67р.	4,68р.							
		соль йодированная	0,58	0,58	18,23р.	0,01р.							
		картофель	171	128,2	53,00р.	9,06р.							
		молоко	23,7	22,5	65,00р.	1,54р.							
пюре картофельное	150	соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.	14,82р.	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	339
		масло сливочное	5,2	5,2	806,67р.	4,19р.							
		хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.							
компот из сухофруктов	180	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,86р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
		сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.							
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	730						55,26р.	27,46	67,75	95,52	679,05	36,88	
ПОЛДНИК													
вареники ленивые со сметаной прокипяченной	150/20	творог	108,4	106,2	240,00р.	26,02р.	30,27р.	20,16	10,11	33,85	306,8	0,19	244
		мука пшеничная	14,8	14,8	35,00р.	0,52р.							
		сахар	7,7	7,7	50,00р.	0,39р.							
		яйца	7,7	7,7	6,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	0,27	0,27	12,00р.	0,00р.							
кофейный напиток с молоком	180	сметана	20	20	165,00р.	3,30р.	7,07р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		кофейный напиток	3	3	190,00р.	0,57р.							
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	120	120	50,00р.	6,00р.							
Итого за полдник	350	вода	78	78			37,34р.	23,01	12,52	48,21	397,8	1,36	
Итого за восьмой день	1635						120,07р.	58,81	89,67	189,1	1371,94	49,18	

ДЕНЬ 9													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	200	крупа рисовая	44	44	60,00р.	2,64р.	10,60р.	3,09	5,07	32,09	177	0	182
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
		или сахар	5,5	5,5	50,00р.	0,28р.							
		молоко	100	100	50,00р.	5,00р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		вода	60	60	- р.	-							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	0,77р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	50,00р.	0,60р.							
		вода	150	150	-	-							
Итого за завтрак	430						17,66р.	7,18	12,85	65,84	399,89	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
Закуска (овощи натуральные соленные или свежие)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
рассольник ленинградский	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	5,44р.	1,59	4,08	13,5	97,4	6,02	82
		крупа рисовая	5,6	5,6	60,00р.	0,34р.							
		морковь	9,6	8	30,00р.	0,29р.							
		лук репчатый	4,8	4	20,00р.	0,10р.							
		огурцы соленные	16	14,4	80,00р.	1,28р.							
		масло растительное	2,4	2,4	110,00р.	0,26р.							
		масло сливочное	2,4	2,4	485,00р.	1,16р.							
		бульон или вода	152	152	- р.	-							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
плов из птицы	70/150	птица	134,4	96,6	152,00р.	20,43р.	25,71р.	21,9	25,3	35,8	459	5,06	321
		масло растительное	11,2	11,2	82,60р.	1,35р.							
		лук репчатый	13,5	12	24,00р.	0,61р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,47р.							
		морковь	15	12	45,00р.	0,68р.							
		томатное пюре	7,5	7,5	80,00р.	0,60р.							
		крупа рисовая	52,5	52,5	30,00р.	1,58р.							
		хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8	-	-							
Итого за обед	730						40,73р.	31,49	30,48	118,96	876,75	11,76	
ПОЛДНИК													
омлет натуральный	150	яйца	3	105	6,00	12,00р.	17,43р.	13,2	23,7	2,66	277	0,26	229
		молоко	40,5	40,5	50,00	2,03р.							
		масло сливочное	7	7	485,00	3,40р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00	0,01р.							
икра кабачковая	50	икра кабачковая	52	50	85,00р.	4,42р.	4,42р.	2,36	3,84	38,7	43,57	4,2	57
хлеб пшеничный какао с молоком	180	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	1,97	0,25	12,07	59	0	
		какао порошок	2	2	130,00р.	0,26р.							
		сахар	10	10	50,00р.	0,50р.							
		молоко	110	110	50,00р.	5,50р.							
		вода	80	80	- р.	-							
Итого за полдник	400						28,83р.	21,2	30,98	69,25	486,57	5,89	
Итого за девятый день	1740						98,02	60,77	74,31	272,23	1839,21	21,28	

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная "Дружба"	200	крупа рисовая	13	13	30,00р.	0,39р.	12,04р.	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
		крупа пшено	10	10	30,00р.	0,30р.							
		молоко	150	150	63,88р.	9,58р.							
		вода	35	35		- р.							
		сахар	5	5	42,00р.	0,21р.							
		масло сливочное	3	3	510,00р.	1,53р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	67	0	6
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	1,76р.	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
		сахар	10	10	42,00р.	0,42р.							
		лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.							
		вода	150	150									
Итого за завтрак	430						18,33	10,36	15,51	62,2	427	4,78	
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)	50	овощи натуральные соленные или свежие	56	50	80,00р.	4,48р.	4,48р.	0,25	0	0,61	3,75	0,5	70
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,05р.	2,3	2	16,8	96	6,4	88
		макаронные изделия	8	8	40,00р.	0,32р.							
		морковь	10	8	30,00р.	0,30р.							
		лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.							
		масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.							
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		бульон или вода	140	140		- р.							
тефтели мясные (2 вариант)	70	говядина	60,6	44,3	395,00р.	17,50р.	19,49р.	9,4	10,5	12	180,8	0,5	304
		крупа рисовая	5,8	5,8	36,00р.	0,21р.							
		масло сливочное	2,3	2,3	500,00р.	0,16р.							
		лук репчатый	15,1	12,8	20,00р.	0,30р.							
		соль йодированная	1,1	1,1	12,00р.	0,01р.							
		вода	7	7									
		масло сливочное	2,3	2,3	500,00р.	1,15р.							
		вода	14	14									
соус томатный	40	мука пшеничная	4,6	4,6	35,00р.	0,16р.	2,22р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0,95	366
		бульон или вода	40	40		- р.							
		масло сливочное	1,8	1,8	485,00р.	0,87р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	35,00р.	0,06р.							
		морковь	3	2,4	30,00р.	0,09р.							
		лук репчатый	1,4	0,8	20,00р.	0,03р.							
		петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р.	0,10р.							
		томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.							
		масло сливочное	0,6	0,6	485,00р.	0,29р.							
		сахар	0,4	0,4	50,00р.	0,02р.							
		соль йодированная	0,4	0,4	12,00р.	0,00р.							
каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	75,00р.	5,18р.	7,86р.	8,57	5,79	38,52	240	0	179
		соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5,5	5,5	485,00р.	2,67р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,00р.	1,44р.	1,44р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	45,00р.	1,80р.	1,80р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	60,00р.	1,08р.	1,86р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.							
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.							
		вода	172,8	172,8									
Итого за обед	770						39,98р.	28,27	19,39	136,98	837,15	7,58	
ПОЛДНИК													
кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80,00р.	5,60р.	5,60р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
ряженка	180	ряженка	185,6	180	58,00р.	10,76р.	10,76р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
Итого за полдник	250						16,36р.	7,8	12,2	46,15	329,8	1,26	
Итого за десятый день	1600						86,67р.	46,83	47,5	255,13	1637,95	23,62	
Итого за завтрак							151,00р.	83,78	110,9	501,56	3314,34	16,32	
среднее за завтрак							15,10р.	8,378	11,09	50,156	331,434	1,632	
итого за 2 завтрак							91,20р.	5,2	1,6	111,92	480	5,44	
среднее за 2 завтрак							9,12р.	0,52	0,16	11,192	48	5,44	
Итого за обед							354,35р.	224,89	315,85	918,22	6151,19	177,38	
среднее за обед							35,44р.	22,489	31,585	91,822	615,119	17,738	
итого за полдник							224,71р.	160,55	175,98	442,36	3867,97	19,49	
среднее за полдник							22,47р.	16,055	17,598	44,236	386,797	1,949	
среднее значение за период							95,08р.	54,799	#ЗНАЧ!	229,215	1602,795	36,062	