

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	№ рецепту ры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость в единицы	Стоимос ть блюда	белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
каша вязкая с изюмом	200	крупа рисовая или манная	39	39	52.00р.	2.03р.	16.05р.	6.12	6.65	53.13	297	0.87	190
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		вода	44	44	-	- р.							
		сахар	5	5	42.00р.	0.21р.							
		изюм	25.5	25	190.00р.	4.85р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.							
чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.							
		вода	150	150	-	- р.							
ИТОГО						22.80р.	11.52	13.43	78.1	478.89	0.99		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
ОБЕД													
овощи натуральные соленные или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
пищ из свежих капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50.4	40	23.00р.	1.16р.	4.14р.	1.6	3.4	8	70.4	14.4	73
		картофель	32	24	24.00р.	0.77р.							
		морковь	10.4	8	45.00р.	0.47р.							
		петрушка			200.00р.	- р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томат поре	4	4	80.00р.	0.32р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		вода	160	160	-	- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана	5	5	167.50р.	0.84р.							
		прокипяченная											
мясо тушеное с овощами в соусе	220	говядина	79	58	375.00р.	21.75р.	27.66р.	21.71	16.55	15.02	296	5.2	290
		морковь	15	12	45.00р.	0.68р.							
		картофель	89	67	24.00р.	1.61р.							
		зеленый горошек	9	6	75.00р.	0.45р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		томатная паста	4	4	80.00р.	0.32р.							
		мука пшеничная	4	4	23.00р.	0.09р.							
		лук репчатый	11	8	24.00р.	0.19р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		овощной отвар или вода		57	-	- р.							
		хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8	-	- р.							
ИТОГО						38.79р.	31.54	21.11	93.57	691.4	25.78		
ПОЛДНИК													
ватрушка	70	мука пшеничная	50.2	50.2	23.00р.	1.15р.	5.80р.	8.86	15.28	24.98	272	0.04	441
		сахар	3.5	3.5	42.00р.	0.15р.							
		масло сливочное	4.7	4.7	510.00р.	2.40р.							
		яйцо	3.5	3.5	5.00р.	0.02р.							
		соль йодированная	0.6	0.6	12.00р.	0.01р.							
		дрожжи	0.6	0.6	260.00р.	0.16р.							
		вода	29.2	29.2	-	- р.							
		масло растительное	0.23	0.23	82.60р.	0.02р.							
ряженка	180	ряженка	185.6	180	35.00р.	6.50р.	6.50р.	5.4	10.8	7.3	152.1	1.26	698
ИТОГО						12.30р.	14.26	26.08	32.28	424.1	1.3		
Итого за первый день						84.69р.	58.22	60.62	222.13	1670.39	31.67		

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.	10.92р.	5.43	5.23	33.38	193	0	199
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		вода	145	145									
		сахар	6.2	6.2	42.00р.	0.26р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	6.2	6.2	510.00р.	3.16р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1
		хлеб пшеничный	10	10	510.00р.	5.10р.							
чай с сахаром	180	чай	30	30	33.33р.	1.00р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411
		сахар	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.							
		вода	12	12	42.00р.	0.50р.							
ИТОГО							17.67р.	10.83	12.01	58.35	374.89	0.12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
ОБЕД													
овощи натуральные соевые или свеклы	60	огурцы свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	3.06р.	1.74	2.27	11.4	73.2	6.6	86
		- р.											
		крупа рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.							
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.							
		лук репчатый	8	6.4	24.00р.	0.19р.							
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
котлета рыбная	70	минтай	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	10.17р.	9.26	5.66	3.64	102.37	4.77	271
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	17.5	17.5		- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	3.5	3.5	510.00р.	1.79р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128.2	24.00р.	4.10р.	8.29р.	3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	339
		молоко	23.7	22.5	63.88р.	1.51р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
ИТОГО							28.51р.	22.63	62.44	106.11	653.07	37.72	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога	100	творог	93.8	92	268.00р.	25.14р.	28.66р.	17.54	12.05	17.15	247	0.24	251
		крупа манная	6	6	26.00р.	0.16р.							
		сахар	8	8	42.00р.	0.34р.							
		яйца	2/16	10	5.00р.	0.05р.							
		масло сливочное	4	4	510.00р.	2.04р.							
		сахар	3.07	3.07	80.00р.	0.25р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана	4	4	167.50р.	0.67р.							
соус молочный	30	молоко	15	15	63.88р.	0.96р.	1.75р.	0.58	1.36	3.98	30.44	0.1	369
		масло сливочное	1.3	1.3	510.00р.	0.66р.							
		мука пшеничная	1.3	1.3	23.00р.	0.03р.							
		вода	15	15		0.00р.							
		сахар	2.4	2.4	42.00р.	0.10р.							
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.							
		ванилин	0.001	0.001	500.00р.	0.00р.							
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80		- р.							
ИТОГО							38.46р.	21.79	16.6	36.95	384.44	1.77	
Итого за второй							96.64р.	55.65	91.45	211.21	1456.4	49.61	

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	38.00р.	1.69р.	7.48р.	6	5.7	37	214.4	0	199		
		молоко	33.3	33.3	63.88р.	2.13р.									
		вода	155.5	155.5	- р.	-									
		сахар	6.2	6.2	42.00р.	0.26р.									
		масло сливочное	6.2	6.2	510.00р.	3.16р.									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1		
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.									
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414		
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.									
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.									
		вода	78	78	*	*									
ИТОГО							23.02р.	14.19	14.87	66.87	449.4	1.26			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)															
сок фруктовый		180	сок фруктовый		180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
ОБЕД															
овощи натуральные соленые или свежие суп - лапша домашняя	200	помидоры свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70		
		мука пшеничная	14	14	23.00р.	0.32р.									
		мука на подпыл	0.96	0.96	23.00р.	0.02р.									
		яйца	4.9	4.9	5.00р.	0.02р.									
		вода	2.8	2.8	-	-									
		соль йодированная	0.24	0.24	12.00р.	0.00р.									
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.									
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.									
		бульон или вода	190	190	-	-									
		бройлер - цыпленок	217.8	161	152.00р.	33.11р.									
птица отварная	70	лук репчатый	2.62	2.18	24.00р.	0.06р.	33.19р.	14.7	9.52	0	144.6	0	317		
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
		картофель	90	65.3	24.00р.	2.16р.									
		морковь	30/24.1	22.5	45.00р.	1.35р.									
		лук репчатый	25.8/20.8	16.6	24.00р.	0.61р.									
		капуста свежая	20.8/16.6	15	23.00р.	0.47р.									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
		масло растительное	6	6	82.60р.	0.50р.									
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.									
		суп томатный	40	бульон или вода		40								-	-
масло сливочное	1.8			1.8	510.00р.	0.92р.									
мука пшеничная	1.8			1.8	23.00р.	0.04р.									
морковь	3			2.4	45.00р.	0.14р.									
лук репчатый	1.4			0.8	24.00р.	0.03р.									
петрушка (зелень)	0.5			0.4	200.00р.	0.10р.									
томатное пюре	6			6	80.00р.	0.48р.									
масло сливочное	0.6			0.6	510.00р.	0.31р.									
сахар	0.4			0.4	42.00р.	0.02р.									
соль йодированная	0.4			0.4	12.00р.	0.00р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0			
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0			
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394		
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.									
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.									
ИТОГО							51.75р.	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	63.88р.	12.07р.	12.07р.	5.48	4.88	9.07	102	2.46	419		
ИТОГО							17.67р.	7.88	6.28	47.92	279.7	2.46			
Итого за третий день							103.24р.	#####	#####	#####	RV/ALUE!	#####			

ДЕНЬ 4																				
ЗАВТРАК																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
макаронны отварные сыром	200	макаронные изделия	70	70	32.00р.	2.24р.	13.08р.	11.16	10.28	31.77	264	0.13	220							
		масло сливочное	4.9	4.9	510.00р.	2.50р.														
		сыр Российский	21.6	20	385.00р.	8.32р.														
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.														
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	416							
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43								
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.														
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.														
		вода	80	80	- р.	-														
ИТОГО						22.46р.	18.78	13.97	71.74	489	1.56									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)																				
фрукты свежие	1 шт.	фрукты свежие	1 шт.	1 шт.	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386							
ОБЕД																				
овощи натуральные соленые или свежие рассолник ленинградский	200	огурцы свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70							
		картофель	80	60	24.00р.	1.92р.								5.16р.	1.59	4.08	13.5	97.4	6.02	82
		крупа рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.														
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.														
		лук репчатый	4.8	4	24.00р.	0.12р.														
		огурцы соленые	16	14.4	60.00р.	0.96р.														
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.														
		масло сливочное	2.4	2.4	510.00р.	1.22р.														
		бульон или вода	152	152	- р.	-														
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.														
бройлер-цыпленок	118.6	88	152.00р.	18.03р.																
картофель	123.3	92.7	24.00р.	2.96р.																
морковь	47.8	38.2	45.00р.	2.15р.																
лук репчатый	26.7	22	24.00р.	0.64р.																
соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.																
горошек зеленый консервированный	9.5	5.7	75.00р.	0.71р.																
соус сметанный	40	сметана	10	10	167.50р.	1.68р.	1.74р.	0.56	0.04	2.35	29.64	0.01	372							
		мука пшеничная	3	3	23.00р.	0.07р.														
		вода или отвар	30	30	- р.	-														
		соль йодированная	0.3	0.3	12.00р.	0.00р.														
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	394							
хлеб ржаной компот из сухофруктов	180	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	2.02р.	3.3	0.6	16.7	87	0								
		сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.														
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.														
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.														
вода	172.8	172.8	-	-	38.40р.	21.25	12.32	106.3	638.54	21.01										
ИТОГО																				
ПОЛДНИК																				
квашеная молочная овсяная	150	хлопья овсяные "Геркулес"	33	33	35.00р.	1.16р.	8.72р.	5.05	5.56	24.18	166.6	0	182							
		молоко	75	75	63.88р.	4.79р.														
		вода	45	45	- р.	-														
		сахар	5	5	42.00р.	0.21р.														
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.														
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.														
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.								0.67р.	1.97	0.25	12.07	59	0	698
		ряженка	180	ряженка	185.6	180														
ИТОГО						15.89р.	12.42	16.61	43.55	377.7	1.26									
Итого за четвертый день						88.75р.	52.85	43.3	231.39	1549.24	33.83									

ДЕНЬ 5													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца пареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5.00р.	5.00р.	5.00р.	5.08	4.6	0.28	63	0	227
икра свекольная	150	свежета	153.15	120	49.00р.	7.50р.	12.23р.	1.35	7.05	8.88	104.4	8.28	55
		лук репчатый	29.4	24.75	24.00р.	0.71р.							
		томатное пюре	41.25	41.25	80.00р.	3.30р.							
		масло растительное	7.5	7.5	82.60р.	0.62р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахар	1.8	1.8	42.00р.	0.08р.							
бутерброды с сыром	60	сыр Российский	16	15	385.00р.	6.16р.	10.04р.	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.							
чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.							
		вода	150	150									
ИТОГО							27.92р.	13.17	20.12	38.01	385.29	8.42	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
ОБЕД													
овощи натуральные соевые или свеклы	60	помидоры свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
борщи с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200	свежета	40	32	49.00р.	1.96р.	5.48р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
		картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
		морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана	5	5	167.00р.	0.84р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
котлета	70	говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	20.27р.	10.8	8.08	10.99	160.12	0.1	299
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	16.6	16.6		- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахар	7	7	70.00р.	0.49р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
рис припущенный	150	крупа рисовая	53.5	53.5	52.00р.	2.78р.	5.46р.	3.64	4.3	36.67	199.95	0	333
		вода			110.2	- р.							
		масло сливочное	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
соус томатный	40	бульон или вода			40	- р.	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.							
		петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.							
		сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.							
		соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
ИТОГО							40.93р.	24.49	19.02	126.76	776.47	23.26	
ПОЛДНИК													
булочки йодированные	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	35.00р.	6.50р.	6.50р.	5.4	10.8	7.3	152.1	1.26	698
ИТОГО							10.29р.	28.2	29.4	35.6	528.6	1.71	
Итого за пятый день							89.94р.	66.76	68.54	218.55	1766.36	36.99	

ДЕНЬ 6													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макаронные изделия с яйцом	200	макаронные изделия	45	45	32.00р.	1.44р.	7.92р.	10.27	9.21	30.71	247	0.44	222
		масло сливочное	3	3	510.00р.	1.53р.							
		яйца	3.5	24	5.00р.	#VALUE!							
		молоко	33	33	63.88р.	2.11р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло растительное (для смазки противня)	3	3	82.60р.	0.25р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
икра кабачковая	70	икра кабачковая	73	70	32.50р.	2.37р.	2.37р.	3.31	5.38	54.24	61.01	5.89	57
чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.							
		вода	150	150			12.27р.	17.59	15.11	118.56	463.9	6.36	
ИТОГО													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
ОБЕД													
овощи натуральные соевые или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с клецками	200	картофель	53.6	40	24.00р.	1.29р.	2.67р.	1.67	2.68	9.71	69.8	4.6	91
		морковь	10	8	45.00р.	0.45р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		масло растительное	2	2	82.60р.	0.17р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода	150	150		- р.							
		мука пшеничная	6.16	6.16	23.00р.	0.14р.							
		масло сливочное	0.7	0.7	510.00р.	0.36р.							
		кисла	1.76	1.76	5.00р.	0.01р.							
		вода или молоко	9.6	9.6									
		соль йодированная	0.16	0.16	12.00р.	0.00р.							
бикочки	70	говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	22.82р.	9.9	7.39	10.04	146.4	0.09	299
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	16.6	16.6		- р.							
		сахар	7	7	70.00р.	0.49р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
капуста тушеная	150	капуста	215	172	23.00р.	4.95р.	6.69р.	3.1	4.85	14.13	112.65	25.73	354
		белокочанная свежая											
		масло растительное	5.2	5.2	82.60р.	0.43р.							
		морковь	3.7	3	45.00р.	0.17р.							
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
		томатное пюре	9	9	80.00р.	0.72р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахар	4.5	4.5	42.00р.	0.19р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8			39.17р.	22.9	16.08	104.43	653.85	36.6	
ИТОГО													
ПОЛДНИК													
каша жидкая молочная пшеничная	150	крупа пшени	30	30	38.00	1.14р.	10.45р.	3.25	6.83	19	156	0	199
		молоко	75	75	63.88	4.79р.							
		вода	108.7	108.7		- р.							
		сахар	5	5	42.00	0.21р.							
		масло сливочное	5	5	510.00	2.55р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00	0.02р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.	0.67р.	1.97	0.25	12.87	59	0	
молоко кипяченое	180	молоко	189	180	63.88р.	12.07р.	12.07р.	5.48	4.88	9.07	102	2.46	419
ИТОГО							23.19р.	10.7	11.96	40.14	317	2.46	
Итого за тестой							86.63р.	51.59	43.55	272.93	1478.75	55.42	

ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	44	44	26.00р.	1.14р.	10.32р.	4.52	5.07	30.57	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	60	60			6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1
бургерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.							
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.							
какао с молоком	180	какао порошк	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80		- р.							
ИТОГО							24.47р.	13.53	15.02	61.9	428	1.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
ОБЕД													
овощи натуральные соленные или свежие	60	помидоры свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	49.00р.	1.96р.	4.04р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
		картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
		капуста белокачанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
		морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
котлеты рыбные	70	минтай	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	8.38р.	9.26	5.66	3.64	102.3	4.77	271
		хлеб пшеничный	12.2	12.5	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	17.5	17.5		- р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
картофель отварной	150	картофель	200	150	24.00р.	4.80р.	7.37р.	2.9	4.4	2.08	146	21.5	336
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
соус томатный	40	бульон или вода		40		- р.	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.							
		пастушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.							
		сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.							
		соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
ИТОГО							29.51р.	22.21	16.7	84.82	664.7	49.43	
ПОЛДНИК													
булочка домашняя	70	мука пшеничная	45	45	23.00р.	1.04р.	7.13	5.1	8.76	37.74	249.2	0	452
		мука пшеничная (на подпыл)	2.4	2.4	23.00р.	0.06р.							
		сахар	7.7	7.7	42.00р.	0.32р.							
		сахар (для отделки)	2.2	2.2	42.00р.	0.09р.							
		масло сливочное	10.4	10.4	510.00р.	5.30р.							
		яйцо	1.3	1.3	5.00р.	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	35.00р.	6.50р.	6.50р.	5.4	10.8	7.3	152.1	1.26	698
ИТОГО							13.63р.	10.5	19.56	45.04	401.3	1.26	
Итого за седьмой день							78.41р.	47.14	51.28	209.94	1570	55.81	

ДЕНЬ 8																						
ЗАВТРАК																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14									
каша вязкая молочная пшеничная	200	крупа пшеничная	50	50	26.00р.	1.30р.	10.47р.	5.43	5.23	33.38	193	0	182									
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.																
		или сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.																
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.																
		вода	60	60	-	-																
бутерброд с маслом	40	соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1									
		масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.																
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.																
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414									
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.																
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.																
		вода	78	78	-	-																
ИТОГО							26.01р.	13.62	14.4	63.25	428	1.26										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)																						
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386									
ОБЕД																						
овощи натуральные соленые или свежие	60	огурцы свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70									
		картофель	53.3	40	24.00р.	1.28р.																
сул картофельный с бобовыми	200	горох лущеный	16.1	16	28.00р.	0.45р.	2.89р.	4.96	4.48	17.84	133.6	5.6	87									
		морковь	12.8	10	45.00р.	0.58р.																
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.																
		масло растительное	4	4.5	82.60р.	0.33р.																
		бульон или вода	140	140	-	-																
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.																
		говядина	70	51.6	375.00р.	26.25р.																
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.																
		молоко или вода	16.6	16.6	-	-																
		сухари	7	7	70.00р.	0.49р.																
шницель рубленый	70	масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	29.72р.	10.88	8.08	10.99	160.12	0.1	299									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.																
		говядина	70	51.6	375.00р.	26.25р.																
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.																
		молоко или вода	16.6	16.6	-	-																
		сухари	7	7	70.00р.	0.49р.																
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.																
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.																
		картофель	90	65.8	24.00р.	2.16р.																
		морковь	30/24,1	22.5	45.00р.	1.35р.																
рагу из овощей	150	лук репчатый	25,8/20,8	16.6	24.00р.	0.61р.	7.91р.	2.28	10.6	13.9	160.6	7.92	148									
		капуста свежая	20,8/16,6	15	23.00р.	0.47р.																
		белокочанная	2	2	12.00р.	0.02р.																
		соль йодированная	6	6	82.60р.	0.50р.																
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.																
		хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.																
		хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.																
		сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.																
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.																
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.																
ИТОГО:		вода	172.8	172.8	-	-	47.51р.	26.35	24.32	113.28	779.32	19.8										
		ИТОГО:																				
		ПОЛДНИК																				
		вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипяченной	110/20	творог	79.5	77.9								268.00р.	21.31р.	25.18р.	14.79	7.42	24.83	225	0.19	244
				мука пшеничная	10.92	10.92								23.00р.	0.25р.							
				сахар	5.7	5.7								42.00р.	0.24р.							
				яйца	5.7	5.7								5.00р.	0.03р.							
				соль йодированная	0.2	0.2								12.00р.	0.00р.							
		ряженка	180	сметана	20	20								167.50р.	3.35р.	6.50р.	5.4	10.8	7.3	152.1	1.26	698
				ряженка	185.6	180								35.00р.	6.50р.							
ИТОГО							31.68р.	20.19	18.22	32.13	377.1	1.45										
Итого за восьмой день							117.20р.	60.56	57.34	218.46	1628.42	32.51										

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	52.00р.	2.29р.	11.46р.	3.09	5.07	32.09	177	0	182		
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.									
		или сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.									
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
бутерброд с маслом	40	вода	60	60	- р.	-	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1		
		масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.									
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.									
чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411		
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.									
		вода	150	150	-	-									
ИТОГО							18.21р.	8.49	11.85	57.06	358.89	0.12			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)															
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418		
ОБЕД															
овощи натуральные соленые или свежие пюре из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	помидоры свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70		
		капуста	50.4	40	23.00р.	1.16р.									
		картофель	32	24	24.00р.	0.77р.									
		морковь	10.4	8	45.00р.	0.47р.									
		петрушка			200.00р.	- р.									
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.									
		томат пюре	4	4	80.00р.	0.32р.									
		масло растительное	4	4	63.88р.	0.26р.									
		вода	160	160	- р.	-									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
рыба, тушенная с овощами	70	сметана	5	5	167.50р.	0.84р.	7.78р.	6.7	3.36	1.92	64.7	1.71	261		
		прокипяченная													
		минтай	48.1	42.8	140.00	5.99р.									
		вода	14.8	14.8	- р.	-									
		морковь	24.5	19.2	45.00р.	1.10р.									
		томатное пюре	1.75	1.75	80.00р.	0.14р.									
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.									
		лук репчатый	9.6	7.87	24.00р.	0.23р.									
		масло растительное	3.5	3.5	82.60р.	0.29р.									
		пюре картофельное	150	картофель	171	128.2								24.00р.	4.10р.
молоко	23.7			22.5	63.88р.	1.51р.									
соль йодированная	2			2	12.00р.	0.02р.									
масло сливочное	5.2			5.2	510.00р.	2.65р.									
хлеб пшеничный	40			40	33.33р.	1.33р.									
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0			
		компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45								75.00р.	1.35р.
		сахар		14.4	14.4	42.00р.								0.60р.	
		кислота лимонная		0.18	0.18	350.00р.								0.06р.	
		вода		172.8	172.8	-								-	
ИТОГО							27.82р.	19.93	61.27	100.99	612.6	42.46			
ПОЛДНИК															
омлет натуральный	85	яйца	3/2	60	5.00	5.00р.	8.53р.	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229		
		молоко	23	23	63.88	1.47р.									
		масло сливочное	4	4	510.00	2.04р.									
		соль йодированная	2	2	12.00	0.02р.									
икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	32.50р.	1.72р.	1.72р.	2.36	3.84	38.74	43.58	4.21	57		
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.									
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416		
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.									
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.									
		вода	80	80	- р.	-									
ИТОГО							19.30р.	15.92	20.79	70.56	378.58	5.79			
Итого за девятый день							76.13	45.24	93.91	246.79	1426.07	51.97			

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
картофель, тушеный в соусе	170	картофель	246	184	24.00р.	5.90р.	7.44р.	4.28	11.86	31.06	248	14.56	144
		масло растительное	10	10	63.88р.	0.64р.							
		лук репчатый	12	10	24.00р.	0.29р.							
		морковь	14	10	42.00р.	0.59р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
соус сметанный	30	сметана	7.5	7.5	167.50р.	1.26р.	1.31р.	0.42	0.03	1.76	22.23	0.01	372
		мука пшеничная	2.25	2.25	23.00р.	0.05р.							
		вода или отвар	22.5	22.5	- р.								
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.							
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.	1.00р.	2.37	0.3	14.49	71	0	
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.							
		вода	78	78			19.19р.	9.92	14.6	61.67	432.23	15.74	
		ИТОГО											

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.		0.4	0.4	9.8	44	10	386

фрукты свежие		1 шт	фрукты свежие		1 шт	1 шт	30.00р.	1.20р.	заправка					
ОБЕД														
овощи натуральные соевые или свежие	60	пюре свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	3.05р.	2.3	2	16.8	96	6.4	88	
		макаронные изделия	8	8	33.00р.	0.26р.								
		морковь	10	8	45.00р.	0.45р.								
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.								
		масло растительное	2	2	82.60р.	0.17р.								
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.								
тефтели мясные (1 вариант)	70	бульон или вода	140	140	- р.	17.73р.	5.1	5.64	6.51	101.9	0.49	303		
		говядина	61.25	44.6	375.00р.								16.73р.	
		хлеб пшеничный	8.75	8.75	33.33р.								0.29р.	
		молоко или вода	14	14									0.16р.	
		лук репчатый	17.5	14	24.00р.								0.42р.	
		соль йодированная	2	2	12.00р.								0.02р.	
		вода	14	14									0.11р.	
		мука пшеничная	4.6	4.6	23.00р.								0.11р.	
		крупка гречневая	69	69	38.00р.								2.62р.	
		соль йодированная	2	2	12.00р.								0.02р.	
каша гречневая рассыпчатая	150	масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.	5.45р.	8.57	5.79	38.52	240	0	179	
		хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.								
		хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.								
хлеб пшеничный	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	394	
		сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.								
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.								
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.								
компот из сухофруктов	180	вода	172.8	172.8		33.22р.	24.2	14.59	132.38	762.9	13.07			
ИТОГО						ПОДАРОК								

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	35.00р.	6.50р.	6.50р.	5.4	10.8	7.3	152.1	1.26	698
ИТОГО							12.10р.	7.8	12.2	46.15	329.8	1.26	
Итого за десятидневный период							76.51р.	42.32	41.79	250	1568.93	40.07	
среднее значение за период							898.14р.	#####	#####	#####	#####	#####	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал							90.46р.	54.44	59.65	236.8	1578.6	37.2	
								3%	3.50%	14%			