

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 35»

Заведующий С.В. Гудим

Приказ №085/02-01 от 04 января 2012 г.



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)						
			брутто	нетто	белки		жиры	углеводы	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг
213/2014	Яйцо отварное соль йодированная	40 1 шт.	4	40	5,08	4,6	0,28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,028	0,176	0,08	0
50/2009 г/п 1/2014	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	60 63,6																
	Хлеб ржаной	30 30																
	Бутерброд с маслом сливочным	40 40																
	масло сливочное "Крестьянское"	10 10																
	хлеб пшеничный	30 30																
392/2014	Чай с сахаром	180 180																
391/2014	чай-заварка	30 30																
	чай черный байховый	0,3 0,3																
	сахар-песок	10 10																
	вода	150 150																
	Итого за завтрак	350 100																
г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100 100																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/3																
	свекла	30,6 24,6																
	капуста белокочанная свежая	15,6 12,6																
	картофель	28,2 21																
	морковь	12 9																
	лук репчатый	9 7,2																
	томатная паста	2,4 2,4																
	масло растительное подсолнечное	3,6 3,6																
	сахар-песок	1,8 1,8																
	соль йодированная	1 1																
	лавровый лист	0,006 0,006																
	вода	144 144																
	сметана	3 3																
235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70																
	минтай	120,9 56																
	масло растительное подсолнечное	6,5 6,5																
	вода	5,2 5,2																
	яйца куриные, гр	2,6 2,6																
	лук репчатый	13 12																
	сухари панировочные	7,8 7,8																
	петрушка (зелень)	2,6 1,3																
	масло сливочное "Крестьянское"	5 5																
	соль йодированная	0,4 0,4																
312/2005	Пюре картофельное	120																
	картофель	137 102,5																
	масло сливочное "Крестьянское"	4,2 4,2																
	молоко	18,5 18																
	соль йодированная	0,4 0,4																
376/2014	Компот из сушеных фруктов	180																
	сухофрукты(смесь)	18 45																
	сахар-песок	14,4 14,4																
	вода	182,7 182,7																

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	97,052	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
Итого за обед		634		17,5039	21,4131	74,7951	554,685	1225,818	114,053		315,961	3,3002	180,057	0,07567	0,07111	3,22752	38,7806
ДНИК	415/2005		60														
	Крендель сахарный																
	Мука пшеничная	33,6	33,6	3,4608	7,2768	36,4983	227,538	67,764	12,651	15,576	48,876	0,8349	0,06325	0,06027	0,04752	0,4206	0
	сахар-песок	13,2	13,2	0	0	0	112,224	59,136	8,064	14,784	38,64	0,7056	0	0,05712	0,02688	0,4032	0
	масло сливочное "Крестьянское"	8,4	8,4	0,0672	6,09	0,1092	50,028	0,396	0,264	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйца куриные, гр	4,5	4,5	0,57	0,52	0,03	55,524	1,932	1,848	0,252	1,596	0,0168	0,042	0	0,00084	0,0084	0
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	7,07	6,30	2,48	0,54	8,64	0,11	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
	дрожжи сухие	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397/2014	Какао с молоком	180															
	какао порошок	3	3	3,809	3,97	15,456	110,37	206,17	136,04	28,15	118,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	1,43
	сахар-песок	10	10	0	0	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
	молоко	110	110	3,08	3,52	5,17	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	80	80	0	0	0	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
Итого за полдник		240		7,9085	11,2468	51,9543	337,908	273,934	148,691	43,726	167,526	1,4949	0,14325	0,06327	0,05352	0,4746	1,43
30 1 день		1324		36,5624	51,9099	176,9101	1331,1484	1959,442	493,129	182,848	735,409	9,0411	180,3569	0,20015	0,38463	4,72012	46,8606

ТРАК	181/2005		150														
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром																
	крупа манная	22,2	22,2	4,2888	2,5068	29,707	157,055	131,223	90,346	16,656	82,908	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0,9282
	молоко	74,4	74,4	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0
	вода	53,6	53,6	1,9992	2,2848	3,3538	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282
	сахар-песок	11,3	11,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0
3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60															
	сыр Российский	16	15	6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
	хлеб пшеничный	40	40	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
393/2014	Чай с сахаром и лимоном																
391/2014	чай-заварка	180/7		0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	чай черный байховый	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	лимон	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
Итого за завтрак		397		10,9788	12,0888	59,9027	389,6404	221,823	262,331	32,986	202,67	1,4486	0,05665	0,10259	0,10944	0,934	4,782
366/2014	Плоды свежие (яблоки)	100	114	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	180															
	картофель	72	54	2,0024	2,0912	14,7682	86,824	342,4	10,836	17,284	45,546	0,57	144	0	0	0,774	11,88
	макаронные изделия	7	7	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
	морковь	9	7,2	0,728	0,077	4,879	23,59	8,68	1,26	1,12	6,09	0,084	0	0	0	0	0
	лук репчатый	9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
	масло растительное подсолнечное	1,8	1,8	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
	вода	126	126	0	0	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291/2005	Плов из птицы	180															
	бройлер-цыпленок	115,2	82	20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
	масло растительное подсолнечное	8	8	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
	морковь	12	10	0,13	0	0,69	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	3,5	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5

[illegible][illegible]

96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	180/3	72	54	1,7218	4,302	12,5362	97,214	352,392	19,354	20,824	53,436	0,6768	144,0045	0,00522	0,0033	0,849	12,079
	картофель		3,6	3,6	0,3348	0,0396	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
	крупа(перловая или пшеничная)		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0,36
	морковь		4,3	3,6	0,0504	0	0,2952	1,476	6,3	1,116	0,504	2,088	0	0	0	0	0,36	0,36
	лук репчатый		12	11	0,088	0	0,187	1,43	15,51	2,53	1,54	2,64	0,066	0	0	0	0	0,55
	огурцы соленые		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	сметана																	
295/2005	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70	110,5	45,5	12,0793	11,5947	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
	бройлер-цыпленок		10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0,819
	хлеб пшеничный		15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
	сухари панировочные		2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	внутренний жир		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное																	
75/2005	Икра свекольная	120	114,5	90	2,22	9,2808	6,522	141,358	400,95	42,21	28,74	59,04	1,536	0	0,018	0,0564	0,408	16,5
	свекла		25,1	21	0,294	0	1,722	8,61	36,75	6,51	2,94	12,18	0	0	0,018	0,036	0,18	9
	лук репчатый		12	12	0,576	0	2,28	12,24	105	2,4	6	8,16	0,276	0	0	0,0204	0,228	5,4
	томатная паста		9,2	9,2	0	9,1908	0	82,708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная																	
37/2014	Компот из свежих плодов	180	41,4	36	0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
	яблоки		155	155	0	0	0	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	0
	вода		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная																	
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	593			19,0	27,2	66,0	600,3	1053,6	88,8	113,2	249,8	4,7	175,9	0,1	0,1	6,8	33,0
454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60			3,0972	0,9625	22,7077	113,729	53,067	7,438	13,227	34,671	0,6318	0,0045	0,051	0,024	0,36	0
453/2014	тесто дрожжевое для пирожков	47	30	30	3,09	0,33	20,7	100,2	52,8	7,2	13,2	34,5	0,63	0	0,051	0,024	0,36	0
	мука пшеничная в/с		2,00	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,9	0,9	0,0072	0,6525	0,0117	5,949	0,207	0,198	0,027	0,171	0,0018	0,0045	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	дрожжи сухие		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		1,4	1,4	0,1442	0,0154	0,966	4,676	2,464	0,336	0,616	1,61	0,0294	0	0,00238	0,00112	0,0168	0
503/2014	фарш картофельный с луком	20	24,2	17,6	0,352	0,0704	2,8688	13,552	99,968	1,76	4,048	10,208	0,1584	0	0	0	0,2288	3,52
	картофель		6,2	5,2	0,0728	0	0,4264	2,132	9,1	1,612	0,728	3,016	0	0	0	0	0	0,52
	лук репчатый		0,7	0,7	0	0,6993	0	6,293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное																	
	масло растительное подсолнечное для смазки листов		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйца куриные для смазки пирожков, гр		1,2	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00

7/0/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	20	22	20	0,16	0,02	0,34	2,6	28,2	4,6	2,8	4,8	0,12	0	0,004	0,004	0,02	1
376/2014	Компот из сушеных фруктов	180																
	сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	0,62	45,54	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	650			20,9678	21,8279	98,1438	666,5635	672,8535	68,891	66,765	237,995	3,989	260,0297	0,2026	0,14532	3,45328	12,61
449/2014	Оладьи с повидлом	100			2,2018	4,9694	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,865	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
400/2014	тесто для оладий																	
	мука пшеничная		52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	яйцо куриное столовое, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
	молоко		52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0,6786	0
	дрожжи сухие		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,893	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180			0,27	0,054	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,756	0	0	0	0,108	1,08
	сок фруктовый в ассортименте		54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0,108	1,08
	сахар-песок		21,6	21,6	0	0	21,5568	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0
	крахмал картофельный		9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0
	вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	280			2,4718	5,0234	46,2078	236,894	163,677	77,596	10,319	63,375	0,9211	0,0065	0,00259	0,01298	0,1709	1,7971
		1407			31,7	39,0	213,1	1339,1	1195,7	416,0	132,6	550,1	9,1	260,1	0,4	0,2	4,8	20,6

5 ДЕНЬ

182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150			3,535	2,493	30,3938	156,937	115,933	90,73	14,581	85,337	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0,923
	крупы рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
	вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
	сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,087	0,522	0,42
	повидло		20,2	20,2	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
379/2005	Кофейный напиток с молоком	180			3,195	3,042	22,509	125,7615	131,94	112,86	12,6	92,25	0,3645	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17
	Кофейный напиток		4,5	4,5	0,675	0,162	0,315	5,3415	0	4,5	0	11,25	0,2745	0	0	0,045	1,08	0
	вода		108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0,09	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17
	Итого за завтрак	385			9,08	14,385	67,8028	448,3985	306,623	368,49	37,831	285,037	1,2523	0,0745	0,05368	0,24584	2,0456	2,513
г/л	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3			1,4456	4,1884	7,4964	75,728	292,535	24,662	16,458	37,214	0,4633	180,0045	0,0099	0,01717	0,6879	20,774
	капуста белокачанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
	картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0,364	5,6	0
	молоко		12	0	0,117	0	0,621	3,15	18	2,42	2,42	4,05	0,09	0	0	0,09	0,09	0,45

[illegible]

	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	56,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
392/2014	Чай с сахаром	180																
391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,02	0,03	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	вода		150	150	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак																	
r/n	Сок фруктовый в ассортименте	368	100	100	11,13	24,71	40,86	447,53	363,20	242,93	40,38	259,75	2,86	0,19	0,06	0,26	0,83	4,85
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/3															0,2	2
82/2005	свекла		30,6	24,6	1,4238	4,191	10,101	83,946	282,852	28,688	18,126	39,222	0,7908	180,0045	0,0132	0,0237	0,5634	14,589
	капуста белокочанная свежая		15,6	12,6	0,359	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46
	картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67
	морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,273	4,2
	лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0,00408	0,0456	1,08	0
	масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	0,35964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0,456	1,08
	сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0,456	1,08
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
	лауровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	110																
	минтай		147,6	74,4	12,6556	5,6646	7,338	132,608	443,93	53,25	55,98	205,08	1,1352	2,92	0,02	0,02	1,3172	4,95
	морковь		27	21	0,4	0,6996	0	53,568	312,48	29,76	40,92	178,56	0,5952	0	0	0	0,9672	0
	вода		19	19	0	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	2,7
	лауровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
312/2005	Пюре картофельное	120																
	картофель		137	102,5	2,5876	4,031	17,6081	117,127	609,446	32,774	26,221	76,448	0,9309	0,021	0	0,00042	1,3367	20,734
	масло сливочное "Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5
	молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0,234	0
376/2014	Компот из сушеных фруктов	180																
	сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	вода		182,7	182,7	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
r/n	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
r/n	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	633			19,923	15,7266	76,8383	522,397	1380,86	127,2	115,527	361,35	3,6669	182,9455	0,0872	0,07612	3,6533	40,513
469/2014	Пирог открытый	60																
	мука пшеничная		32,8	32,8	3,6071	1,9161	24,6607	132,175	60,636	9,199	14,664	41,288	0,7345	0,01225	0,05695	0,03388	0,3966	0
	сахар-песок		2	2	0	0,3608	22,632	109,552	57,728	7,872	14,432	37,72	0,6888	0	0,05576	0,02624	0,3936	0
	масло сливочное "Крестьянское"		1,6	1,6	0,0128	1,16	0,0208	10,576	0,368	0,352	0,048	0,304	0,0032	0,008	0	0,00016	0,0016	0
	яйца куриные, гр		1,7	1,7	0,22	0,20	0,01	2,67	2,38	0,94	0,20	3,26	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0016	0
	дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	вода		14	14	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное																	

394/2014	Чай с молоком	180		2,58	2,88	14,2307	90,5554	139,14	109,685	13,92	83,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	1,2
391/2014	чай-заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко	92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	1,17
	вода	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	240		6,1871	4,7961	38,8914	222,7304	199,676	118,884	28,604	124,76	0,9805	0,0124	0,05716	0,03688	0,4226	1,2
		1341		37,74	45,33	166,69	1238,65	2063,74	496,01	188,51	752,86	8,91	183,15	0,21	0,37	5,10	48,56
7 ДЕНЬ																	
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150		4,2858	2,5068	29,707	157,055	131,223	90,346	16,656	82,908	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0,9282
	крупы манная	22,2	22,2	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0
	молоко	74,4	71,4	1,9992	2,2848	3,3558	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282
	вода	53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60		6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0885	0,0895	0,681	0,42
	сыр Российский	16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7		0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
391/2014	чай-заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон	8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
368/2014	Итого за завтрак	397		10,9788	12,0888	59,9027	389,6404	221,823	262,331	32,966	202,67	1,4486	0,05665	0,10259	0,10944	0,934	4,1782
	Плоды свежие (яблоки)	100	114	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
18/2014	Суп картофельный с клецками	180		1,8492	2,3089	11,6865	76,503	272,865	23,426	22,897	48,801	0,838	2,806	0,02948	0,03021	0,7923	8,61
	картофель	43,7	33	0,66	0,132	5,379	25,41	187,44	3,3	7,59	19,14	0,297	0	0	0	0,429	6,6
	морковь	8,1	6,6	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	лук репчатый	7,8	6,6	0,0924	0	0,5412	2,706	11,55	2,046	0,924	3,828	0	0	0	0	0,66	0
	масло растительное подсолнечное	1,6	1,6	0	1,5984	0	14,384	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	123	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120/2014	Клецки мясные	16															
	мука пшеничная	5	5	0,515	0,055	3,45	16,7	8,8	1,2	2,2	5,75	0,105	0	0,0085	0,004	0,06	0
	масло сливочное "Крестьянское"	0,5	0,5	0,004	0,3625	0,0065	3,305	0,115	0,11	0,015	0,095	0,001	0,0025	0	0,00005	0,0005	0
	яйца куриные, гр	1,4	1,4	0,18	0,16	0,01	2,20	1,96	0,77	0,17	2,69	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	вода	7,7	7,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20/1/2005	Плов из птицы	180		20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
	бройлер-цыпленок	115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
	масло растительное подсолнечное	8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь	12	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
	томатная паста	2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0	0,0456	1,08
	лук репчатый	10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0,84	0
	крупа рисовая	42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0
	соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60/2009	Овощи натуральные соленные (капуста квашеная)	20	20,6	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
376/2014	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты(смесь))	180	18	0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0
	сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,2712	54,576	0,432	0,388	0	0	0,04	0	0	0	0,04	0

	кислота лимонная	0,18	0,18				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/л	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	600		26,23	21,80	85,90	641,10	669,08	74,50	72,69	263,15	4,22	35,61	0,20	0,25	8,55	17,27
231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105		18,587	13,224	11,063	274,01	141,63	170,42	29,35	243,58	0,783	0,115	0,0649	0,3285	0,569	0,5
	творог	102	100	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
	мука пшеничная	13	13	1,339	0,143	8,97	43,42	22,88	3,12	5,72	14,95	0,273	0	0,0221	0,0104	0,156	0
	яйца куриные, гр	4	4	0,51	0,46	0,03	6,28	5,60	2,20	0,48	7,68	0,10	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
	масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,995	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180		0,27	0,054	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,756	0	0	0	0,108	1,08
	сок фруктовый в ассортименте	54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0,108	1,08
	сахар-песок	21,6	21,6	0	0	21,5568	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0
	крахмал картофельный	9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0
	вода	126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	285		18,857	13,278	45,2378	410,144	208,428	178,232	31,51	254,29	1,539	0,115	0,0649	0,3285	0,677	1,58
		1382		56,47	47,57	200,84	1487,89	1377,33	531,06	146,17	731,11	9,41	35,78	0,40	6,70	10,46	33,03

183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150			6,3	4,1	33,5	195,1	192,1	138,8	41,6	173,4	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	1,3
	гречневая крупа из ядрицы	28,3	28,3		3,6	0,9	17,6	94,8	47,3	19,8	27,7	84,3	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	0,0
	быстрозаваривающейся	99	99		2,772	3,168	4,653	57,42	144,54	118,8	13,86	89,1	0	0	0	0	0	1,287
	молоко	22	22		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	вода	11,3	11,3		0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок																	
	соль йодированная	0,2	0,2		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/2/14	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"	10	10		0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный	30	30		2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,003	0,02	0,03
391/2014	чай-заварка	30	30		0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3		0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок	10	10		0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	Итого за завтрак	370			8,8	13,0	58,4	399,1	258,6	305,4	53,6	283,4	3,0	0,1	0,2	0,1	1,7	1,7
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100		0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
10/2014	Суп картофельный с крупой	180			1,6092	2,0538	12,5424	74,898	339,912	15,36	19,548	51,084	0,6048	144	0,00432	0	0,846	11,88
	картофель	72	54		1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
	крупы(рисовая)	3,6	3,6		0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0
	морковь	9	7,2		0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
	лук репчатый	8,6	7,2		0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0,72	0
	масло растительное подсолнечное	1,8	1,8		0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,2	1,2		0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	135	135		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2005	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70			12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
	бройлер-цыпленок	110,5	45,5		10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
	хлеб пшеничный	10,4	10,4		0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
	вода	15,6	15,6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные	6,5	6,5		0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
	внутренний жир	2,6	2,6		0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5		0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
	соль йодированная	17	17		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

13/2/2014	Капуста тушеная	120					2,958	6,1524	12,5852	119,114	450,564	69,692	27,86	55,3	0,8838	184	0,04368	0,05472	1,079	61,59
	капуста белокочанная свежая	165	132				2,376	0,132	6,204	36,96	396	63,36	21,12	40,92	0,792	0	0,0396	0,0528	0,924	59,4
	масло растительное подсолнечное	6	6				0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	1,8	1,8				0,0864	0	0,342	1,836	15,75	0,36	0,9	1,224	0,0414	0	0	0	0,0342	0,81
	морковь	10,6	9,2				0,1196	0	0,6348	3,22	18,4	2,484	3,496	5,06	0	184	0	0	0,092	0,46
	лук репчатый	10,2	9,2				0,1288	0	0,7544	3,772	16,1	2,852	1,288	5,336	0	0	0	0	0	0,92
	мука пшеничная	2,4	2,4				0,2472	0,0264	1,656	8,016	4,224	0,576	1,056	2,76	0,0504	0	0,00408	0,00192	0,0288	0
17/2/2014	сахар-песок	3	3				0	0	2,994	11,37	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,6	1,6				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из свежих плодов	180					0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	3,6	3,6
	яблоки	41,4	36				0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
	вода	155	155				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	18	18				0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,18	0,18				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п г/п	Хлеб ржаной	20	20				1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20				1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	580					19,65	21,77	72,08	555,78	1090,77	112,31	111,04	243,73	3,98	359,88	0,13	0,12	7,49	77,89
	Булочка домашняя	60					4,3632	7,097	36,6525	229,081	75,148	12,477	18,222	50,397	0,896	0,04775	0,06962	0,03724	0,4882	0
	мука пшеничная в/с	40,5	40,5				4,1715	0,4455	27,945	135,27	71,28	9,72	17,82	46,575	0,8505	0	0,06885	0,0324	0,486	0
	сахар-песок	8,60	8,6				0	0	8,5828	32,594	0,258	0,172	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	9	9				0,072	6,525	0,117	59,49	2,07	1,98	0,27	1,71	0,018	0,045	0	0	0	0
4/24/2005	яйцо куриное столовое, гр	1,1	1,1				0,14	0,13	0,01	1,73	1,54	0,61	0,13	2,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль йодированная	0,4	0,4				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	дрожжи сухие	0,24	0,24				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	17,1	17,1				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток из плодов шиповника	180					0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0,216	180	180
	плоды шиповника сушеные	18	18				0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0,216	180	180
	сахар-песок	18	18				0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	вода	180	180				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	240					4,9952	7,349	63,3105	348,421	84,688	23,637	21,282	53,457	1,436	0,04775	0,06962	0,03724	0,7042	180
	1300					33,93	42,18	203,90	1349,31	1554,09	448,36	189,89	587,54	9,81	359,98	0,35	0,27	10,13	261,63	

10/2/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150	28,50	28,5	5,2655	3,22105	33,5669	183,187	161,284	93,121	38,725	130,305	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0,923
	крупа пшенная		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
	молоко		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная																	
1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	масло сливочное "крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
30/3/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7			0,123	0,007	10,2407	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
30/1/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	377			7,7785	12,0781	58,6776	389,6224	239,184	262,506	51,635	241,767	2,773	0,0994	0,17971	0,0728	0,99475	4,173

	горох лущеный	14,6	14,4	3,312	0,2304	7,32	45,22	105,26	12,82	12,67	32,54	1,01	0,01	0,13	0,03	0,34	0
	лук репчатый	8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
	морковь	11,3	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
	масло растительное подсолнечное	3,6	3,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1	1	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	вода	126	126	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	лавровый лист	0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
27/4/2005	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	100		9,729	12,5933	11,525	191,308	236,003	30,632	21,692	118,761	1,5079	0,02375	0,02346	0,11949	2,0775	6,3625
	говядина б/к	38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	хлеб пшеничный	8	8	0,616	1,6	3,984	20,96	10,16	2,08	2,8	6,64	0,128	0	0,0128	0,0064	0,1232	0
	вода	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый	31	28	0,392	0	2,296	11,48	49	8,68	3,92	16,24	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	8	8	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное столовое, гр	5	5	0,64	0,58	0,04	7,85	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
	петрушка (зелень)	3	2	0,074	0,008	0,152	0,98	16	4,9	1,7	1,9	0,038	0	0,001	0,001	0,014	3
	сухари панировочные	6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,0924	0
	соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33/1/2005	Соус сметанный с томатом	30															
	сметана	7,5	7,5	0,1875	1,125	0,255	15,45	8,175	6,45	0,6	4,5	0,015	0,01125	0,00225	0,00825	0,0075	0,0225
	мука пшеничная	2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,587	7,682	4,048	0,552	1,012	2,645	0,0483	0	0,00391	0,00184	0,0276	0
	вода	22,5	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	1,2	1,2	0,0576	0	0,228	1,224	10,5	0,24	0,6	0,816	0,0276	0	0	0	0,0228	0,54
	соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30/9/2005	Макаронные изделия отварные	120		4,3	3,7135	28,6355	167,915	51,875	8,37	6,895	36,525	0,501	0,0225	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с	41	41	4,264	0,451	28,577	138,17	50,84	7,38	6,56	35,67	0,492	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745	1,035	0,99	0,135	0,855	0,009	0,0225	0	0	0	0
7/6/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	20	0,16	0,02	0,34	2,6	28,2	4,6	2,8	4,8	0,12	0	0,004	0,004	0,02	1
37/6/2014	Компот из сушеных фруктов	180		0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты (смесь)	18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,04	0
	сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/н	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
г/н	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	640		21,6948	21,5412	96,6863	656,547	701,054	77,168	71,767	263,236	4,2709	180,0535	0,21106	0,18141	3,43278	15,9725
4/10/2014	Оладьи с повидлом	100		2,2018	4,9684	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0055	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
4/10/2014	тесто для оладий		108,5														
	мука пшеничная	52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	яйцо куриное столовое, гр	2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
	молоко	52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0,6786	0
	дрожжи сухие	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло	7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
4/10/2014	Ряженка	180	185	5,22	4,5	7,56	97,2	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	0,036	0,036	0,234	1,44	0,54
	Итого за полдник	280		7,4218	9,4694	19,593	197,96	359,679	292,984	33,359	218,265	0,3451	0,0425	0,03859	0,24698	1,5029	1,2571
		1397		37,395	43,189	185,057	1290,129	1419,917	639,658	160,661	730,268	8,769	180,195	0,429	0,501	6,130	23,403
10/10/2014																	
10/2/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150		3,535	2,493	30,6934	157,695	115,939	90,734	14,581	85,337	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0,923
	вода	22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	-21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
	молоко	54	54	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар-песок	71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923

[illegible]

	Итого за период	285	9,7585	13,3525	46,2047	332,9179	54,85	32,9775	15,113	57,339	0,523	1,32015	0,51821	0,0035	0,0367	0,03
	Итого за период	1363	47,4	53,0	184,6	1405,2	1732,5	502,4	164,4	658,9	7,8	723,6	0,7	0,3	11,2	47,0
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	13617	418,977	461,268	1885,624	13500,016	16012,00	5148,099	1724,580	6935,524	108,186	2526,043	3,523	4,232	87,180	781,654
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	1361,7	41,90	46,13	188,66	1366,80	1601,20	514,81	172,46	693,55	10,82	252,60	0,35	0,42	8,72	78,17
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	377,6	9,47858	14,7936	56,06465	400,47987	274,1943	285,0424	45,9194	256,2541	2,31579	0,09947	0,105444	0,141116	1,107047	3,45973
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	100	0,48	0,16	10,04	46,2	151,6	8,8	5	7,8	1,56	0	0,006	0,004	0,22	3,6
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	616,6	22,55521	23,041	79,64618	613,21097	989,15965	88,034	94,8894	281,2622	5,91226	252,3186	0,143544	0,147962	6,837816	34,1005
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД	267,5	9,3839	8,13226	42,81153	290,91079	186,246	132,9335	26,6492	148,2361	1,03055	0,186168	0,097297	0,130082	0,553158	37,0052

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 15
листах



Ежедневное цикличное двухнедельное меню МБДОУ «Детский сад № 35»
с 12-ти часовым пребыванием детей в возрасте 1,5-3 года действует с 03.02.2025г. (приказ от 24.01.2025 №085/02-01)



с 12-ти часовым пребыванием детей в возрасте 1,5-3 года					
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК	Яйцо отварное 40гр Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая) 60гр Хлеб ржаной 30гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 150гр Бутерброд с сыром и маслом сливочным 60гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Теркулес" с сахаром 150гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром 150гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром 150гр Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 55гр Кофейный напиток с молоком 180гр
	2 Сок фруктовый в ассортименте 100 гр.	Плоды свежие (яблоки) 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/3гр Пшинеель рыбный натуральный с маслом сливочным 70гр Пюре картофельное 120гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Суп картофельный с макаронными изделиями 180гр Плов из птицы 180гр Овощи натуральные соленые (капуста квашеная) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Рассольник ленинградский со сметаной 180/3гр Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 70гр Икра свекольная 120гр Компот из свежих плодов 180гр	Суп картофельный с бобовыми 180гр Терфегли из мяса говядины с соусом красным основным 110гр Макаронные изделия отварные 120гр Овощи натуральные соленые (огурцы) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Птица, тушеная в соусе с овощами 210гр Компот из сушеных фруктов 180гр
	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр
ПОЛДНИК	Крендель сахарный 60гр Какао с молоком 180гр	Запеканка из творога с соусом яблочным 105гр Чай с молоком 180гр	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком 60гр Напиток из плодов шиповника 180гр	Оладьи с повидлом 100гр Кисель из сока плодового или ягодного натурального 180гр	Вареники ленивые отварные с молоком стуженным 120гр Чай с сахаром 180гр

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным 58гр Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая) 60гр Хлеб ржаной 30гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 150гр Бутерброд с сыром и маслом сливочным 60гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром 150гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром 150гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром 150гр Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 55гр Какао с молоком 180гр
2	Чай с сахаром 180гр Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Плоды свежие (яблоки) 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/3гр Рыба, тушенная в томате с овощами 110гр Пюре картофельное 120гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Суп картофельный с клецками 180гр Плов из птицы 180гр Овощи натуральные соленые (капуста квашеная) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Суп картофельный с крупой 180гр Котлета рубленая из бройлер-выпилт с маслом сливочным 70гр Капуста тушенная 120гр Компот из свежих плодов 180гр	Суп картофельный с бобовыми 180гр Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом 100гр Макаронные изделия отварные 120гр Овощи натуральные соленые (огурцы) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 180/3гр Рату из птицы 210гр Компот из сушеных фруктов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр
ПОЛДНИК	Пирог открытый 60гр Чай с молоком 180гр	Сырники из творога с маслом сливочным 105гр Кисель из сока плодового или ягодного натурального 180гр	Булочка домашняя 60гр Напиток из плодов шиповника 180гр	Оладьи с повидлом 100гр Ряженка 180гр	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным 105гр Чай с сахаром 180гр

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 35»

Заведующий С.В. Гудим

Приказ №085/02-01 от «24» января 2005 г.



**Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шлаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 лет.**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
					белки	жиры	углеводы		К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	РР, мг	C, мг	
г/п	213/2014	Яйцо отварное	40	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,028	0,176	0,08	0
		соль йодированная		4		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009		Консервы овощные закусовые порциями(икра кабачковая)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	4,9
г/п		Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0
1/2014		Бутерброд с маслом сливочным	40	10	10	2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
392/2014		Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,02	0,03	0
391/2014		чай-заварка	30	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный Байховый	0,3	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок	10	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	150	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	360			10,84	20,04	40,8307	404,4554	371,19	227,485	39,57	248,622	2,916	0,15665	0,06121	0,26	0,818	5,35
г/п		Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	-0	0	0,2	2	2
82/2005		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1,5991	4,7565	10,9669	94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6288	16,217
		свекла	34	27,3		0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73
		капуста белокочанная свежая	17,3	14		0,252	0,014	0,658	3,92	42	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3
		картофель	31,3	23,3		0,466	0,0932	3,7979	17,941	132,344	2,33	5,359	13,514	0,2097	0	0	0,3029	4,66	0
		морковь	13,3	10		0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8
		томатная паста	2,7	2,7		0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0,00459	0,0513	1,215	0
		масло растительное подсолнечное	4	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	2	2		0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,2	1,2		0	0	0	0	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист	0,007	0,007		0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	160	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана	4	4		0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
235/2005		Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70			10,2365	11,3511	5,2948	164,896	288,888	40,103	37,505	159,691	0,7685	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2176
		минтай	120,9	56		8,904	0,504	0	40,32	235,2	22,4	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0,728	0
		масло растительное подсолнечное	6,5	6,5		0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	5,2	5,2		0,1456	0,1664	0,2444	3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0,07	0,01	0,00	0,01	0,0676	0
		яйца куриные, гр	2,6	2,6		0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		лук репчатый	13	12		0,168	0,024	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2
		сухари панировочные	7,8	7,8		0,6006	0,234	3,8844	20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0,12012	0	0
		петрушка (зелень)	2,6	1,3		0,0481	0,0052	0,0988	0,637	10,4	3,185	1,105	1,235	0,0247	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5		0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0065	0,0091	1,95
		соль йодированная	0,4	0,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0005	0	0
312/2005		Пюре картофельное	130			2,8028	4,403	19,0693	127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535
		картофель	148,2	111		2,22	0,444	18,093	85,47	630,48	11,1	25,53	64,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2
		масло сливочное "Крестьянское"	4,6	4,6		0,0368	3,355	0,0598	30,406	1,058	1,012	0,138	0,874	0,0092	0,023	0	0,00046	0,0046	0
		молоко	20	19,5		0,546	0,624	0,9165	11,31	28,47	23,4	2,73	17,55	0	0	0	0	0,2535	0
		соль йодированная	0,5	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2014		Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0
		сухофрукты(смесь)	18	45		0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок	14,4	14,4		0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	182,7	182,7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная	0,18	0,18		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	624			17,8944	22,3506	77,1222	575,439	1308,541	120,87	101,298	327,064	3,4667	0,07733	0,07456	3,40182	42,1281
415/2005	Крендель сахарный	80			5,456	9,7024	48,6644	303,384	90,352	16,868	20,768	65,168	1,1132	0,08036	0,06336	0,5608	0
	мука пшеничная		44,8	44,8	4,6144	0,4928	30,912	149,632	78,848	10,752	19,712	51,52	0,9408	0	0,03584	0,5376	0
	сахар-песок		17,6	17,6	0	0	17,5648	66,704	0,328	0,352	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		11,2	11,2	0,0896	8,12	0,1456	74,032	2,576	2,464	0,336	2,128	0,0224	0,056	0,00112	0,0112	0
	яйца куриные, гр		6	6	0,76	0,69	0,04	9,42	8,40	3,30	0,72	11,52	0,15	0,02	0,03	0,01	0,00
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	дрожжи сухие		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		0,4	0,4	0	0,3996	0	3,596	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397/2014	Какао с молоком	180			3,809	3,97	15,456	110,37	206,17	136,04	28,15	118,65	0,66	0,003	0,006	0,054	1,43
	какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,003	0,006	0,054	0
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0
	молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	1,43
	вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	280			9,275	13,6724	64,1204	413,754	296,522	152,908	48,918	183,818	1,7732	0,161	0,08336	0,6148	1,43
		1344			38,5094	56,163	192,1733	1439,6484	2096,253	508,263	193,786	766,504	9,5559	200,3782	0,40392	5,03462	50,9081

день

2 ДЕНЬ

181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180			5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141
	крупы манная	26,6	26,6		2,7398	0,266	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	0
	молоко	85,7	85,7		2,3996	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,84	11,998	77,13	0	0	0	0	1,1141	0
	вода	64,3	64,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	13,5	13,5		0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0885	0,0895	0,681	0,42
	сыр Российский	16	15		3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5		0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	чай-заварка	30	30		0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3		0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок	10	10		0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон	8	7		0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
368/2014	Итого за завтрак	427			11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641
	Плоды свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,248	2,326	16,564	97,22	380,72	12,08	19,24	50,8	0,636	160	0	0	0	13,2
	картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
	макароны или лапша или вермишель	8	8		0,832	0,088	5,576	26,96	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0	0
	морковь	10	8		0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
	лук репчатый	10	8		0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
	масло растительное подсолнечное	2	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	140	140		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,3	1,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291/2005	Плов из птицы	200			23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	0,13	0,21	8,37	2,70	2,70
	бройлер-цыпленок	134,4	95,2		20,2776	9,22	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	0,0952	0,1904	7,45416	0	0
	масло растительное подсолнечное	9	9		0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь	13,3	11		0,143	0	0,756	3,85	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	-0,11	0,55

[illegible][illegible]

	томатная паста	1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	11,375	0,26	0,65	0,884	0,0299	0	0,00221	0,0247	0,585
	масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист	0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана	4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0044	0,004	0,012
29/2/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	210		22,0463	27,3572	20,338	426,36	844,975	47,6	120,182	256,578	21,4802	69,85125	0,00884	0,00416	12,0814
	бройлер-цыпленок	138,6	99,4	18,5878	16,0034	0	218,68	290,248	7,952	85,484	169,974	1,3916	69,58	0	0	10,6358
	масло растительное подсолнечное	8,4	8,4	0	8,3916	0	75,516	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель	94	70	1,4	0,28	11,41	53,9	397,6	7	16,1	40,6	0,63	0	0	0	0,91
	морковь	45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,25	0,245	0	0	1,75
	лук репчатый	17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	1,4
	горошек зеленый консервированный	11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная	2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33/1/2005	Соус сметанный с томатом	70														
	сметана	17,5	17,5	0,4375	2,625	0,595	36,05	19,075	15,05	1,4	10,5	0,035	0,02625	0	0	0
	мука пшеничная в/с	5,2	5,2	0,5356	0,0572	3,588	17,368	9,152	1,248	2,288	5,98	0,1092	0	0,00884	0,00416	0,0624
	вода	52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	2,8	2,8	0,1344	0	0,532	2,856	24,5	0,56	1,4	1,904	0,0644	0	0	0,0532	1,26
	соль йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2014	Компот из сушеных фруктов	180		0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)	18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,04
	сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0
	вода	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/л	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308
	Итого за обед	634		26,9	34,0	70,5	700,6	1215,3	88,1	153,7	338,9	22,8	269,9	0,1	0,1	13,3
218/2005	Вареники ленивые отварные с	120		16,3029	5,6765	25,9185	247,426	190,871	197,209	30,264	240,994	0,7255	0,08165	0,06589	0,30788	0,4954
217/2005	молоком ступенным															0,59
	вареники ленивые (полуфабрикат)	95		13,026	3,9	1,56	121,134	87,36	127,92	17,94	171,6	0,312	0,0624	0,0312	0,234	0,39
	творог	11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	19,36	2,64	4,84	12,65	0,231	0	0,0187	0,0088	0,132
	мука пшеничная	5,7	5,7	0,72	0,66	0,04	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,01	0,00	0,03	0,01
	яйцо куриное столовое, гр	5,7	5,7	0	0	5,6886	21,603	0,171	0,114	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	20	20	1,42	1	11,04	59	76	63,4	6,8	45,8	0,04	0,005	0,012	0,04	0,2
	молоко ступенное															
392/2014	Чай с сахаром	180		0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,02	0,03
391/2014	чай-заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,03
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	300		16,3629	5,6765	35,9192	285,7814	198,611	198,894	31,594	243,466	0,9715	0,0818	0,0661	0,31088	0,5194
		1448		53,6	54,6	190,4	1512,1	1863,5	680,4	230,1	891,4	26,5	270,0	0,2	0,6	16,1
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	58		5,56	10,16	1,08	117,77	79,51	41,54	7,11	91,63	1,01	0,14	0,03	0,18	0,09
	яйцо куриное столовое, гр	1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,10	0,03	0,18	0,08
	молоко	15	15	0,42	0,48	0,705	8,7	21,9	18	2,1	13,5	0	0	0	0	0,195
	масло сливочное "Крестьянское"	7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0,0007	0,007
	соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

6 ДЕНЬ

[illegible]

		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13/2/2014		Капуста тушеная	130			3,203	6,6651	13,7792	129,583	487,803	75,512	30,174	59,812	0,9563	200	0,04732	0,05928	1,1683
		капуста белокачанная свежая		179	143	2,574	0,143	6,721	40,04	429	68,64	22,88	44,33	0,858	0	0,0429	0,0572	1,001
		масло растительное подсолнечное		6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		1,9	1,9	0,0912	0	0,361	1,938	16,625	0,38	0,95	1,292	0,0437	0	0	0,0361	0,855
		морковь		11,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1
		лук репчатый		11	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1
		мука пшеничная		2,6	2,6	0,2678	0,0286	1,794	8,684	4,576	0,624	1,144	2,99	0,0546	0	0,00442	0,00208	0,0312
		сахар-песок		3,4	3,4	0	0	3,3932	12,886	0,102	0,068	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17/2/2014		Компот из свежих плодов	180			0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	3,6
		яблоки		41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	3,6
		вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/н	20	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128
г/н	20	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308
	320	Итого за обед				20,07	22,52	74,67	574,57	1165,78	119,71	115,53	254,01	4,12	391,88	0,14	0,12	7,67
4/4/2005	80	Булочка домашняя				5,8485	9,4665	48,9035	305,62	100,245	16,655	24,3	67,26	1,1955	0,06375	0,09285	0,0498	0,651
		мука пшеничная в/с		54	54	5,562	0,594	37,26	180,36	95,04	12,96	23,76	62,1	1,134	0	0,0918	0,0432	0,648
		сахар-песок		11,50	11,5	0	0	11,477	43,585	0,345	0,23	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		12	12	0,096	8,7	0,156	79,32	2,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0	0
		яйцо куриное столовое, гр		1,5	1,5	0,19	0,17	0,01	2,36	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,32	0,32	0	0	0	0	0	0	0	=0	0	0	0	0	0
		вода		22,8	22,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/11/2005	180	Напиток из плодов шиповника				0,612	0,252	26,558	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216
		плоды шиповника сушеные		18	18	0,612	0,252	8,684	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0
		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	260			6,4605	9,7185	75,5615	424,96	109,785	27,815	27,36	70,32	1,7355	0,06375	0,09285	0,0498	0,867
	1360					37,10	46,11	225,41	1483,67	1692,98	487,98	208,84	649,68	10,71	392,00	0,41	0,30	10,71
																		268,32
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180
																		180

9 ДЕНЬ

18/2/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	180	34,20	61	6,313	3,85886	40,211	219,481	193,247	111,504	46,442	155,186	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	1,105
	вода		61		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко		85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	1,105
	сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
19/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
19/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/г	Итого за завтрак	407			8,826	12,7459	65,3217	425,9164	271,147	280,889	59,252	267,648	3,172	0,10795	0,21505	0,07508	1,0831	4,355
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
10/2/2005	Суп картофельный с бабовым	200			4,722	3,416	45,984	44,79	379,16	23,42	28,2	59,5	1,48	200,008	0,144	0,0288	0,9992	9,3

	картофель	53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,8	227,2	30,632	21,692	118,761	1,5079	0,02375	0,02346	0,11949	2,0775	6,3625
	горох лущеный	16,2	16	3,68	0,256	8,13	50,24	116,96	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03	0,38	0,38
	лук репчатый	9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0
	морковь	12,6	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,1
	масло растительное подсолнечное	4	4	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,2	1,2	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	140	140	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,007	0,007	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
31/1/2005	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	100		9,729	12,5933	11,525	191,308	236,003	30,632	21,692	118,761	1,5079	0,02375	0,02346	0,11949	2,0775	6,3625
	говядина б/к	38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0,08	0,08	1,78	0
	хлеб пшеничный	8	8	0,616	1,6	3,984	20,96	10,16	2,08	2,8	6,64	0,128	0	0,0128	0,0064	0,1232	0
	вода	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый	31	28	0,392	0	2,296	11,48	49	8,68	3,92	16,24	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	8	8	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное столовое, гр	5	5	0,64	0,58	0,04	7,85	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
	петрушка (зелень)	3	2	0,074	0,008	0,152	0,98	16	4,9	1,7	1,9	0,038	0	0,001	0,001	0,014	0
	сухари панировочные	6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0,0924	0	0
	соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/2/2005	Соус сметанный с томатом	30															
	сметана	7,5	7,5	0,1875	1,125	0,255	15,45	8,175	6,45	0,6	4,5	0,015	0,01125	0,00225	0,00825	0,0075	0,0225
	мука пшеничная	2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,587	7,682	4,048	0,552	1,012	2,645	0,0483	0	0,00391	0,00184	0,0276	0
	вода	22,5	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	1,2	1,2	0,0576	0	0,228	1,224	10,5	0,24	0,6	0,816	0,0276	0	0	0	0,0228	0,54
	соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/3/2005	Макаронные изделия отварные	130		4,616	4,109	30,733	181,33	55,71	9,02	7,19	39,23	0,538	0,025	0	0,004	0,02	1
	макаронные изделия в/с	44	44	4,576	0,484	30,668	148,28	54,56	7,92	7,04	38,28	0,528	0	0	0	0	0,24
	соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
	итого																
16/1/2006	Овощи натуральные соленные (огурцы)	20	20	0,16	0,02	0,34	2,6	28,2	4,6	2,8	4,8	0,12	0	0,004	0,004	0,02	1
3/6/2014	Компот из сушеных фруктов	180		0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты (смесь)	18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
1/1/2014	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
1/1/2014	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
4/4/2014	Итого за обед	670		22,483	21,9783	100,3832	678,744	742,705	80,16	75,082	272,891	4,4559	200,0568	0,22546	0,18429	3,5327	16,9025
4/4/2014	Оладьи с повидлом	100		2,2018	4,9694	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
4/10/2014	тесто для оладий		108,5														
	мука пшеничная	52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	яйцо куриное столовое, гр	2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
	молоко	52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0,6786	0
	дрожжи сухие	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло	7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
4/11/2014	Ряженка	180	185	5,22	4,5	7,56	97,2	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	0,036	0,036	0,234	1,44	0,54
	Итого за полдник	280		7,4218	9,4694	19,593	187,96	359,679	292,884	33,359	218,265	0,3451	0,0425	0,03859	0,24698	1,5029	1,2571
14/5/2014	Итого за обед	1457		38,231	44,264	195,398	1348,620	1493,631	661,033	171,693	765,804	9,373	200,207	0,479	0,506	6,319	24,515
18/1/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180		4,242	2,986	36,4604	188,245	133,869	108,654	17,486	102,302	0,4788	0	0,02128	0,01054	0,4256	1,105

[illegible]

[illegible]

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на
2 л.гах



Ежедневное цикличное двухнедельное меню МБДОУ «Детский сад № 35»
с 12-ти часовым пребыванием детей в возрасте 3-7 лет действует с 03.02.2025г. (приказ от 24.01.2025 №085-02-01)



	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК	Яйцо отварное 40гр Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая) 70гр Хлеб ржаной 30гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180 гр	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 180гр Бутерброд с сыром и маслом сливочным 60гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Теркулес" с сахаром 180гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром 180гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром 180гр Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 55гр Кофейный напиток с молоком 180гр
2	Сок фруктовый в ассортименте 100 гр.	Флоды свежие (яблоки) 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/4гр Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным 70гр Пюре картофельное 130гр Компот из сушеных фруктов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Суп картофельный с макаронными изделиями 200гр Плов из пшны 200гр Овощи натуральные соленые (капуста квашеная) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Рассольник ленинградский со сметаной 200/4гр Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 70гр Икра свекольная 130гр Компот из свежих плодов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Суп картофельный с бобовыми 200гр Тфтели из мяса говядины с соусом красным основным 110гр Макаронные изделия отварные 130гр Овощи натуральные соленые (огурцы) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/4гр Птица, тушенная в соусе с овощами 210гр Компот из сушеных фруктов 180гр Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр
ПОЛДНИК	Крендель сахарный 80гр Какао с молоком 180гр	Запеканка из творога с соусом яблочным 105гр Чай с молоком 180гр	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком 80гр Напиток из плодов шиповника 180гр	Оладьи с повидлом 100гр Кисель из сока плодового или ягодного натурального 180гр	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным 120гр Чай с сахаром 180гр

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным 58гр Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая) 70гр Хлеб ржаной 30гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 180гр Бутерброд с сыром и маслом сливочным 60гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром 180гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром 180гр	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром 180гр Бутерброд с маслом сливочным 40гр Чай с сахаром и лимоном 180/7гр	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром 180гр Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 55гр Какао с молоком 180гр
2	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Фрукты свежие (яблоки) 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр	Сок фруктовый в ассортименте 100гр
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/4гр Рыба, тушенная в томате с овощами 110гр Пюре картофельное 130гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Суп картофельный с клецками 200гр Плов из птицы 200гр Овощи натуральные соленые (капуста квашеная) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Суп картофельный с крупой 200гр Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 70гр Капуста тушенная 130гр Компот из свежих плодов 180гр	Суп картофельный с бобовыми 200гр Зразы рубленные с соусом сметанным с томатом 100гр Макаронные изделия отварные 130гр Овощи натуральные соленые (огурцы) 20гр Компот из сушеных фруктов 180гр	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/4гр Рагу из птицы 210гр Компот из сушеных фруктов 180гр
	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр	Хлеб ржаной 20гр Хлеб пшеничный йодированный 20гр
ПОЛДНИК	Пирог открытый 80гр Чай с молоком 180гр	Сырники из творога с маслом сливочным 105гр Кисель из сока плодового или яблочного натурального 180гр	Булочка домашняя 80гр Напиток из плодов шиповника 180гр	Оладьи с повидлом 100гр Ряженка 180гр	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным 105гр Чай с сахаром 180гр