

174сб2005 г	Каша вязкая молочная рисовая	200/5			6	6,7	50,9	333	0	15,99
	крупя рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				13,45	15,4	77,05	546	0,08	34,58
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	<i>Обед</i>									
103сб2005	Суп картофельный с лапшой домашней	200			2,1	4,4	19,36	132	0	5,78
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	мука на подпыл		0,5	0,5						
	яйцо		1/20штг	2						
	вода		1,4	1,4						
	соль		0,2	0,2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9,6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	масло растительное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294сб2005	Биточки из птицы	80			13,6	14,88	15,36	254,4	0	25,84
	куры потрошенные		99,2	59,2						
	хлеб		14,4	14,4						
	молоко или вода		20,8	20,8						
	внутренний жир		3,2	3,2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		0,8	0,8						
137сб2012	Рагу из овощей	150			2,29	11	14,44	166	8,67	11,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70,7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75,7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81,5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88,3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32,5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34,7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24,7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,4	2,7						
	с 01.01. до 30.06.		3,6	2,7						
	лук репчатый		1,5	0,9						
	томат пюре		6,75	6,75						
	Масло сливочное		0,7	0,7						
	сахар		0,45	0,45						
	соль		0,45	0,45						
	соль		1	1						

	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
476сб2021	Кисель из яблок свежих	180			0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,39
	яблоки свежие		30,6	27						
	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	Итого обед:				22,66	31,22	94,72	764,2	9,39	50,83
	<i>Полдник</i>									
460сб2021	Чай с молоком	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
424сб2005	Булочка домашняя	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,6
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1,7	1,7						
	сахар		5,5	5,5						
	сахар для отделки		1,6	1,6						
	дрожжи прессованные		0,85	0,85						
	соль		0,3	0,3						
	маргарин		7,4	7,4						
	яйца, шт		1/42 шт	0,95						
	вода		14,2	14,2						
	Итого полдник				5,15	8,2	41,1	287	0	9,76
	ИТОГО за день:				41,49	54,82	220,75	1627,6	15,1	102,17
	3 день									
	<i>Завтрак</i>									
223сб2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10			24,048	10,08	39,6	348	0	57,8
	творог		112,8	110,4						
	крупа манная		7,2	7,2						
	или мука пшеничная		9,6	9,6						
	сахар		9,6	9,6						
	яйца		1/8 шт	4,8						
	Масло сливочное		4,8	4,8						
	сухари панировочные		4,8	4,8						
	сметана		4,8	4,8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						
462сб2021	Какао с молоком	180			2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	8,65
	какао		2,2	2,2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		94,5	94,5						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Итого завтрак:				29,79	17,27	67,97	550,1	0,63	71,85
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Напиток овощной в ассортименте	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61
	Итого 2 завтрак				0,6	0	31	82	12	14,61
	<i>Обед</i>									
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5			2,88	4,08	16,16	113,2	9,6	8,33
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 31.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 30.06.		33,3	20						
	фасоль		8	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка(корень)		2,6	2,4						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат-пюре		6	6						
	масло растительное		4	4						

	чеснок		0,8	0,6						
	сахар		1,2	1,2						
	кислота лимонная		0,1	0,1						
	вода		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
268сб2005	Котлеты из говядины	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	45,15
	говядина без кости		62	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко или вода		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
203сб2005	Макаронны отварные с маслом	130			3,8	4,6	31,7	195	0	8,4
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2,5	2,5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
342сб2005	Компот из свежих яблок	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		155	155						
	Итого обед:				27,58	27,25	123,36	823,23	14,46	69,42
	<i>Полдник</i>									
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Булочка"Умница"йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	8,27
	Итого полдник				1,93	2,8	41,7	213,4	9	13,25
	ИТОГО за день:				59,90	47,32	264,03	1668,73	36,09	169,13
4 день										
	<i>Завтрак</i>									
181сб2005	Каша манная молочная жидкая	200/5			9,1	11,3	43,4	410	0	13,45
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				12,75	16	69,75	572,1	1	21,29
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	<i>Обед</i>									
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	200			6,4	4,4	18,56	137	0,8	6,94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	горох		16,2	16						
	лук репчатый		9,6	8						
	петрушка		2,6	2,4						
	масло растительное		4	4						

	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239сб2005	Тефтели рыбные с соусом	80/50			11,4	9,4	14,6	184	0,7	30,99
	рыба потрошен. обезгл.		72	53						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		16	16						
	лук репчатый		14,4	12						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	масса п\ф			95						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис припущенный	150			3,64	4,3	32	200	0	8,94
	крупа рисовая		52,5	52,5						
	вода		110,5	110,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Итого обед:				26,52	18,9	117,36	770,6	10,5	53,96
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	Молоко кипяченое	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
581сб2021	Пряники в ассортименте	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	Итого полдник				8,12	7,88	34,68	240	2,76	21,8
	ИТОГО за день:				47,62	42,78	229,67	1613,1	19,89	104,05
День										
	<i>Завтрак</i>									
219сб2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,5
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				18,23	14,48	48,45	334,5	4,8	55,32
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	<i>Обед</i>									
82сб2012	Суп картофельный с вермишелью	200			2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	5,82
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						

82сб2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5			1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	7,09
	капуста белокочанная		50	40						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		32	24						
	с 01.11. по 31.12.		34,3	24						
	с 01.01. по 28-29.02.		37	24						
	с 01.03. по 30.06.		40	24						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		9,6	8						
	томатное пюре		2	2						
	масло растительное		4	4						
	вода или бульон		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50			10,91	12,53	13,79	212	0,61	44,5
	говядина мякоть		53	50,5						
	крупа рисовая		6,7	6,7						
	вода или бульон		8	8						
	лук репчатый		28	24						
	масло растительное		4	4						
	мука пшеничная		5,3	5,3						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая	150/5			6,7	10,6	49,8	312	0	9,12
	крупа гречневая		71	71						
	соль		2,5	2,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
476сб2021	Кисель из яблок свежих	180			0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,39
	яблоки свежие		30,6	27						
	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	Итого обед:				24,08	28,02	116,99	807,2	16,1	68,21
	<i>Полдник</i>									
460сб2021	Чай с молоком	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
	Печенье сдобное	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	6,97
	Итого полдник				1,79	1,88	43	325,6	0	12,13
	ИТОГО за день:				41,12	55,8	223,94	1662,8	20,38	130,19
	7 день									
	<i>Завтрак</i>									
93сб2012	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3			3,4	3,82	16,56	114,2	2,28	14,84
	молоко		140	140						
	вода		60	60						
	вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя		16	16						
	сахар		7	7						
	соль		1	1						
	масло сливочное		3	3						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
463сб2021	Какао с молоком сгущенным	180			2,88	3,24	17,28	109,8	0,18	13,79

	какао-порошок		2,2	2,2						
	молоко сгущенное		34,2	34,2						
	вода		158,4	158,4						
	Итого завтрак:				9,05	11,64	49,79	341,5	2,46	34,03
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	<i>Обед</i>									
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5			1,36	3,92	11,68	88	0	7,93
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21,3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22,9	16						
	с 01.01. по 28-29.02.		24,6	16						
	с 01.03. по 30.06.		26,7	16						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		6	6						
	масло растительное		4	4						
	сахар		2	2						
	соль		2	2						
	вода или бульон		160	160						
	сметана		5	5						
237сб2005	Зразы рыбные рубленые с яйцом	80			12,2	14,93	8,8	204	2,43	24,67
	рыба потрошен. обезгл.		60	44						
	хлеб пшеничный		12	12						
	вода		17,3	17,3						
	масса рыбная котлетная			70,7						
	Фарш:									
	лук репчатый		17,3	14,7						
	масло растительное		2,7	2,7						
	крупа рисовая		2,7	2,7						
	яйца		1/6 шт.	6,7						
	Масса фарша:			21,3						
	сухари панировочные		4	4						
	масло растительное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
312сб2005	Пюре картофельное	150			3	5,1	18,5	132,6	5,6	13,89
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170,7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213,3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5,2	5,2						
	соль		2	2						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
495сб2021	Компот из сухофруктов	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед:				21,59	24,8	81,21	623,8	8,21	52,53
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	Молоко кипяченое	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
421сб2005	Сдоба обыкновенная	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,22
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						

	сахар		3,7	3,7						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30 шт	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи прессованные		0,56	0,56						
	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	Итого полдник				9,76	8,6	34,68	241,6	2,76	17,43
	ИТОГО за день:				40,63	45,04	173,56	1237,3	19,06	110,99
8 день										
	<i>Завтрак</i>									
218сб2005	Вареники ленивые отварные с маслом	120/5			16,7	8,4	17,4	193,2	0,2	47,87
	творог		100,4	98,4						
	мука пшеничная		14	14						
	сахар		7,2	7,2						
	яйцо		1/5 шт	7,2						
	соль		1	1						
	масса п\ф			114						
	масса вареных вареников			120						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				20,25	13,1	43,55	353,3	0,2	54,46
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Напиток овощной в ассортименте	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61
	Итого 2 завтрак				0,6	0	31	82	12	14,61
	<i>Обед</i>									
83сб2012	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28			9,5	6,6	23,28	108	0	30,04
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		106,7	80						
	с 01.11. по 31.12.		114,3	80						
	с 01.01. по 28-29.02.		123	80						
	с 01.03. по 30.06.		133,3	80						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		2	2						
	соль		2	2						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	Фрикадельки мясные:			25						
	говядина		33	31,9						
	лук репчатый		3,3	2,8						
	вода или бульон		2,8	2,8						
	яйца		1/18 шт	2,2						
	соль		0,5	0,5						
291сб2005	Плов из птицы	80/160			21,9	24,35	45,85	459	0,06	41,2
	цыпленок-бройлер		132	108,8						
	масло растительное		11,2	11,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		16	12,8						
	с 01.01. до 30.06.		17	12,8						
	лук репчатый		12,8	11,2						
	томатное пюре		8	8						
	крупа рисовая		56	56						
	соль		2	2						

	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
342сб2005	Компот из свежих яблок	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		155	155						
	Итого обед:				35,68	31,65	122,35	795,4	4,92	78,43
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
406сб2005	Пирожок печеный с повидлом	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	6,58
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						
	мука		24,5	24,5						
	сахар		1,7	1,7						
	маргарин		0,7	0,7						
	соль		0,4	0,4						
	дрожжи прессованные		0,74	0,74						
	вода		11,6	11,6						
	мука на подпыл		0,7	0,7						
	повидло		16,8	16,7						
	масло раст. для смазки		0,17	0,17						
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1						
	Итого полдник				8,53	10,6	56,07	183	1,26	24,84
	ИТОГО за день:				65,06	55,35	252,97	1413,7	18,38	172,34
9 день										
	<i>Завтрак</i>									
183 сб 2005 г	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5			8,6	11,4	47,1	325	0	14,71
	крупа пшеничная		50	50						
	вода		60	60						
	молоко		100	100						
	сахар		6	6						
	соль		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			200						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	180			2,52	2,5	13,6	79,2	0,63	8,14
	кофейный напиток		2,2	2,2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		99	99						
	Итого завтрак:				17,74	18,38	76,6	537,1	0,71	36,48
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Бананы свежие	75	75	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,98
	Итого 2 завтрак				0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,98
	<i>Обед</i>									
108,109 сб 2005	Суп картофельный с клецками	200			3	3,28	13,52	95,76	4,6	6,86
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка(корень) или морковь		2,6	2						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло сливочное		2	2						
	клецки:	52		52						
	мука пшеничная		16	16						
	масло сливочное		1,8	1,8						

	яйца		1/8шт.	5						
	вода		25	25						
	соль		0,5	0,5						
	вода или бульон		150	150						
	соль		2	2						
268сб2005	Котлеты из говядины	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	45,15
	говядина без кости		62	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко или вода		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	Капуста тушеная	150			3,13	5,56	14,38	120	24,99	12,50
	капуста белокочанная		215	172						
	масло растительное		5,25	5,25						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,7	3						
	с 01.01. до 30.06.		4	3						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		9	9						
	мука пшеничная		1,8	1,8						
	сахар		4,5	4,5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Итого обед:				26,62	27,37	97,12	727,19	38,59	71,77
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Ряженка	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	20,6
456сб2012	Коржики молочные	50			3,26	5,62	27	187,33	0,03	4,9
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	Итого полдник				8,26	11,42	33,8	286,33	0,63	25,5
	ИТОГО за день:				52,88	57,17	218,12	1604,8	45,23	144,73
10 день										
	<i>Завтрак</i>									
448,449сб 2012	Оладьи с повидлом	120/10			9,06	8,1	65	350	0,5	8,6
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
377сб2005	Чай с лимоном	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,64
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						

	Итого завтрак:				12,54	12,72	93,15	517,7	3,64	16,41
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	<i>Обед</i>									
101сб2005	Суп картофельный с крупой	200			1,76	2,26	16,46	93,2	6,6	5,23
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234сб2005	Котлеты рыбные	80			11,84	15,04	9,28	219,2	0	26,68
	рыба потрош.обезглавленная		72	52,8						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	вода		21	21						
	сухари панировочные		8	8						
	соль		1,2	1,2						
	масса полуфабриката			92,8						
	масло растительное		8	8						
312сб2005	Пюре картофельное	150			3	5,1	18,5	132,6	5,6	13,89
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170,7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213,3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5,2	5,2						
	соль		2	2						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
495сб2021	Компот из сухофруктов	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед:				21,24	23,19	83,33	626,6	12,38	51,32
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
581сб2021	Пряники в ассортименте	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	Итого полдник				7,36	7,68	31,4	248,1	1,26	25,85
	ИТОГО за день:				41,37	43,59	215,76	1422,8	22,91	100,58
	Итого за 10 дней :				47,8	48,4	216,1	1480,6	23,4	134

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад), стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.