

**УТВЕРЖДАЮ:**

**МБДОУ «ЦРР – детский сад №17»**

(школа-образовательный центр)

Директор Сапрун В.А.  
Ф.И.О.

Приказ № 05/02-06

2025 г



Примерное 10-дневное меню на зимний период  
для организации питания воспитанников  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка – детский сад №17»  
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



г/л	Хлеб ржаной (эквив.)	30	30	30	1,08	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,033	0,024	0,192	0		
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,064	0,032	0,616	0		
680	Итого за обед				30,4603	25,0366	87,8254	701,2042	1371,001	86,19	102,93	340,415	5,2502	702,086	0,2097	10,728	40,857	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>424/2005</b>																	
60	Булочка домашняя	40,5	40,5	40,5	4,3832	7,097	36,6525	229,081	75,148	12,477	18,222	50,397	0,896	0,04775	0,06996	0,0372	0,4882	
	мука пшеничная выс.	8,60	8,6	8,6	4,1715	0,4455	27,945	135,27	71,25	9,72	17,82	46,575	0,8595	0	0,0889	0,0324	0,488	
	сахар-песок				0	0	8,5828	32,594	0,258	0,172	0	0	0	0	0	0	0	
	масло				0,072	6,525	0,117	59,49	2,07	1,98	0,27	1,71	0,018	0,045	0	0	0	
	сливочное "Крестьянское"	1,1	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	
	яйцо куриное столовое, гр	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная	0,24	0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	дрожжи сухие	17,1	17,1	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
401/2014	Кефир	150	154	154	4,466	3,85	6,468	83,16	224,84	190,96	21,56	141,68	0,154	0,0308	0,0308	0,2002	1,232	0,462
	Итого за полдник	210			8,8492	10,947	43,1205	312,241	299,988	203,437	39,782	192,077	1,05	0,07855	0,1004	0,2374	1,7202	0,462
1286	Итого за 1 день				51,2795	52,2036	168,5366	1362,0006	1950,639	497,512	167,982	737,314	9,6462	702,3212	0,3383	13,274	45,869	
<b>2 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>182/2005</b>																	
180	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	26,6	26,6	26,6	4,242	2,986	34,2648	179,907	138,803	108,61	17,486	102,302	0,4788	0	0,0213	0,0106	0,4256	1,105
	крупа рисовая	85	65	65	1,862	0,265	18,9924	87,75	14,364	5,384	5,586	25,802	0,4788	0	0,0213	0,0106	0,4256	0
	вода	85	85	85	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	11,3	11,3	11,3	2,38	2,72	3,9955	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	0,3	0,3	0,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,276	0	0	0	0	0	0	0	1,105
	соль йодированная				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	56,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	сливочное "Крестьянское"	10	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
	батон йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,18	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	0,00	0,02	0,03
391/2014	чай-заварка	30	30	30	0,05	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,0002	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	0,0002	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	0,024	0,03
	вода	150	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	400			6,692	11,836	59,1655	383,9624	205,293	275,195	29,456	212,224	1,2148	0,05665	0,0215	0,0706	0,9716	1,555
2	ЗАВТРАК	368/2014	100	124	100	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
	ОБЕД																	
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	0,86	13,2
	картофель	80	80	80	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
	макаронные изделия или вермишель	8	8	8	0,832	0,088	5,576	26,98	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0	0
	морковь	10	8	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0	0
	лук репчатый	10	8	8	0,112	0	0,658	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0,08	0,4
	масло растительное				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8
	подсолнечное	2	2	2	0	1,958	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	140	140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,3	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
269/2005	Биточки мясные с соусом красным основным	110			19,8664	24,8485	63,0871	547,484	303,604	75,442	89,37	309,386	6,9152	160,035	0,3838	0,2339	5,1485	4,2
	говядина и свинина блк	55	40	40	7,44	6,4	0	87,36	130	3,6	8,8	71,44	1,03	0	0	0,08	1,76	0
	вода	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	8	8	8	0,018	1,6	3,981	20,96	10,16	1,08	2,8	6,64	0,128	0	0,0128	0,0064	0,132	0





395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным	105		9,6985	13,3525	36,204	294,5625	47,11	31,2925	13,793	54,867	0,277	1,32	0,518	0,0005	0,0127	0
	Вареники (полуфабрикат) промышленного производства																
	картофельный	92,5	9,82	9,7125	35,89	260,2025	45,325	30,0625	13,468	53,502	0,259	1,295	0,518	0	0	0	0
	соль йодированная	0,5	0,0386	0,015	0,249	1,31	0,333	0,13	0,775	0,415	0,005	0	0	0	0,0077	0	0
	масло																
	сливочное "Крестьянское"	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	0
392/2014	Чай с сахаром	180		0,06	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
391/2014	чай-заварка	30	30	0,06	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,0002	0,003	0,024	0,03	0,03
	чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,0002	0,003	0,024	0,03	0,03



		5	5	0,05	3,325	0,055	23,05	1,15	1,1	0,15	5,95	0,1	0,005	0,005	0			
		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Масло сливочное "Крестьянское"																		
Соль йодированная																		
<b>Овощи натуральные</b>																		
50/2009	солёные (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,06	6
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	0,24
	Сухofрукты (лимон)	15	4,5	0	0,396	0	10,62	42,51	0	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	0,11
	Сахар-песок	14,4	14,4	0	0	0	11,373	51,576	0,432	0,388	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	0
	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб ржаной (окский)	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,021	0,192	0
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,6	19,92	101,8	30,8	10,4	11	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	Итого за обед	650	30,2475	20,5929	105,221		731,664	963,868	67,257	140,477	328,192	6,3746	34,727	0,5378	0,1302	7,1126	18,739	
<b>ПОЛДНИК</b>																		
218/2005	Вареники ленивые	100			14,2382	4,478	23,2465	214,5138	110,167	128,179	22,438	186,755	0,6564	0,07343	0,0515	0,2564	0,4354	0,373
	отварные с сахаром	76,2	74,6	12,4582	3,73	1,452	115,8538	83,562	122,344	17,158	184,12	0,2984	0,05968	0,0298	0,2238	0,2984	0,373	
	Мука пшеничная	10,5	10,5	1,0615	0,1155	7,245	35,07	18,48	2,52	4,82	12,075	0,2205	0,0179	0,0084	0,126	0	0	
	яйцо куриное столовое, гр	5,5	5,5	0,70	0,61	0,04	8,64	7,30	3,03	0,66	10,36	0,12	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00	
	соль йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок	14,5	14,5	0	0	11,171	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	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	0,00	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	0,248	0,00015	0,0002	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	0,248	0,00015	0,0002	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	Печенье	50	50	4,8	2,80	77,70	335,80	9,00	60,00	0,00	11,00	41,00	0,86	0,04	1,397	0,04	0,00	
	Итого за полдник	330	19,0982	7,278	110,9472	588,692	126,907	189,864	23,758	200,227	41,902	73,358	0,0918	1,5564	0,4974	0,403		
	Итого за 4 день	1480	61,4	44,7	289,3	1828,1	1811,6	683,5	250,8	904,0	53,5	35,6	0,8	1,9	8,9	32,1		

**5 ДЕНЬ**

		180	13	13	0,31	0,13	9,282 <td>42,9</td> <td>7,02</td> <td>3,12</td> <td>2,73</td> <td>12,61</td> <td>0,254</td> <td>0</td> <td>0,0104</td> <td>0,0052</td> <td>0,208</td> <td>1,105</td>	42,9	7,02	3,12	2,73	12,61	0,254	0	0,0104	0,0052	0,208	1,105
		10 <th>10 <th>1,15 <td>0,339</td> <td>0,555</td> <td>34,8</td> <td>20,1</td> <td>2,7</td> <td>16,1</td> <td>23,3</td> <td>0,7</td> <td>0,015</td> <td>0,062</td> <td>0,004</td> <td>0,155</td> <td>0</td> <td></td> </th></th>	10 <th>1,15 <td>0,339</td> <td>0,555</td> <td>34,8</td> <td>20,1</td> <td>2,7</td> <td>16,1</td> <td>23,3</td> <td>0,7</td> <td>0,015</td> <td>0,062</td> <td>0,004</td> <td>0,155</td> <td>0</td> <td></td> </th>	1,15 <td>0,339</td> <td>0,555</td> <td>34,8</td> <td>20,1</td> <td>2,7</td> <td>16,1</td> <td>23,3</td> <td>0,7</td> <td>0,015</td> <td>0,062</td> <td>0,004</td> <td>0,155</td> <td>0</td> <td></td>	0,339	0,555	34,8	20,1	2,7	16,1	23,3	0,7	0,015	0,062	0,004	0,155	0	
		85 <th>85 <td>3,38</td> <td>2,72</td> <td>3,995</td> <td>49,3</td> <td>124,1</td> <td>102</td> <td>11,9</td> <td>76,5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>1,105</td> </th>	85 <td>3,38</td> <td>2,72</td> <td>3,995</td> <td>49,3</td> <td>124,1</td> <td>102</td> <td>11,9</td> <td>76,5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>1,105</td>	3,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	0	1,105
		10 <th>10 <td>0</td> <td>0</td> <td>9,98</td> <td>37,9</td> <td>0,3</td> <td>0,2</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </th>	10 <td>0</td> <td>0</td> <td>9,98</td> <td>37,9</td> <td>0,3</td> <td>0,2</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная	180			4,44	3,183	29,907	164,9	151,52	108,02	24,73	112,41	0,934	0,015	0,0724	0,0092	0,363	1,105
	Мука рисовая	13	13	0,31	0,13	9,282	42,9	7,02	3,12	2,73	12,61	0,254	0	0,0104	0,0052	0,208	0	
	Мука пшеничная	10	10	1,15	0,339	0,555	34,8	20,1	2,7	16,1	23,3	0,7	0,015	0,062	0,004	0,155	0	
	Молоко	85	85	3,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	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	0
1/2014	Бульброд 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	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	0
	Батон йодированный	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	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	0,00	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	0,248	0,00015	0,0002	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	0,248	0,00015	0,0002	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	400	6,89	12,033	54,8077	368,9554	218,01	274,605	36,7	222,332	1,67	0,07165	0,0726	0,0692	0,909	1,555		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	
ОБЕД	ассортименте	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	200			4,802	3,432	16,646	117,87	400,88	23,82	29,12	71,82	1,516	200,008	0,144	0,0288	1,0512	10,1
	картофель	54,3	44	0,88	0,175	7,172	33,88	249,92	4,4	10,12	25,82	0,396	0	0	0	0,572	8,6	
	Бобовые	16,2	16	3,65	0,256	8,13	50,24	178,95	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03	0,38	0	
	Итого за обед	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	











50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20	6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	50	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0,004	0,08	6
376/2014	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты(смесь))	180				0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сахар-песок	18	45			0,396	0	10,62	45,54	0	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0	0,01
	вода	14,4	14,4			0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	182,7	182,7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	0,18	0,18			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/л	Хлеб ржаной (жесткий)	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
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40		3,08	1,6	19,92	104,8	30,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	Итого за обед	520				21,36	15,64	72,79	506,62	823,31	94,35	97,65	332,44	3,30	200,02	0,13	0,11	2,77	19,44
ПОЛДНИК																			
223/2005	Запеканка из творога со сушеным молоком	105				14,9846	7,994	24,0606	255,1088	177,392	191,28	27,084	223,248	0,5934	0,09268	0,0516	0,2822	0,4465	0,5776
	творог	75	73,6			12,2812	3,68	1,472	114,3008	82,432	120,704	16,928	181,92	0,2944	0,05888	0,0294	0,2208	0,2944	0,368
	крупа манная или рисовая	5	5			0,515	0,05	3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	0
	сахар-песок	8,4	8,4			0	0	0,3872	24,756	0,192	0,178	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйца куриные, гр	3,2	3,2			0,41	0,37	0,02	5,02	4,48	1,76	0,38	6,14	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
	масло																		
	сливочное "Крестьянское"	3,2	3,2			0,0256	2,32	0,0416	21,152	0,736	0,704	0,096	0,608	0,0064	0,016	0	0,0003	0,0032	0
	сладари панирсочные	3,2	3,2			0,2484	0,096	1,5936	8,384	4,084	0,832	1,12	2,656	0,0512	0	0	0	0,0483	0
	сметана	3,2	3,2			0,08	0,48	0,1088	6,592	3,488	2,752	0,256	1,92	0,0064	0,0048	0,001	0,0035	0,0032	0,0096
	молоко-стерилизованное	20	20			1,42	1	11,04	59	76	63,4	6,8	45,8	0,04	0,005	0,012	0,04	0,04	0,2
401/2014	кисломолочный напиток (йогурт)	150	154	154		4,466	3,85	6,488	83,16	224,84	190,96	21,56	141,68	0,154	0,0308	0,0308	0,2002	1,232	0,462
	Итого за полдник	255				14,9846	7,994	24,0606	255,1088	177,392	191,28	27,084	223,248	0,5934	0,09268	0,0516	0,2822	0,4465	0,5776
	Итого за 7 день	1275				42,73	35,38	161,94	1169,73	1461,12	558,95	160,28	761,94	7,23	200,17	0,23	0,48	4,42	31,39

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> </th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> <th> <th> <th> </th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> <th> <th> </th></th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> <th> </th></th></th></th></th>	<th> <th> <th> <th> </th></th></th></th>	<th> <th> <th> </th></th></th>	<th> <th> </th></th>	<th> </th>	
		хлопья овсяные "Геркулес"	38	38		6,6	5,1	36,5	216,7	125,2	122,6	65,9	214,9	3,0	0,0	0,2	0,0	0,4	1,1	
		молоко	85,5	85,5		1,194	2,336	10,185	49,59	131,83	102,6	11,97	76,95	0	0	0	0	0,4	0,0	
		вода	51,3	51,3		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	1,1115	
		сахар-песок	13,5	13,5		0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	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	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	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	
		сливочное "Крестьянское"	30	30		3,31	1,6	14,91	78,6	38,1	7,8	10,3	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	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	0,09	0,003	0,006	0,054	1,43	
		какао порошок	3	3		0,728	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	18,65	0,66	0,09	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	0	
		молоко	110	110		3,08	3,57	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43	
		вода	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за завтрак	400			12,8	17,9	66,9	492,7	390,2	423,6	104,7	441,0	4,1	0,1	0,2	0,1	1,0	3,0	
2 ЗАВТРАК ОБЕД	г/л	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	
80/2014	Суп картофельный с крупой	200				1,788	2,282	13,936	83,22	377,68	16,944	21,72	56,76	0,672	160	0,0048	0	0,94	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	
		крупа(рисовая)	4	4		0,372	0,044	2,948	12,96	8,88	1,52	3,76	12,82	0,132	0	0,0048	0	0,08	0	
		морковь	10	8		0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	180	0	0	0,08	0,4	
		лук репчатый	10	8		0,112	0	0,956	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0,08	0,4	



182/2005	180	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	34,20	34,2	6,313	3,85886	38,0154	211,143	193,181	111,46	46,442	156,186	2,394	0,0513	0,212	0,0137	0,5301	1,105
		крупя пшеница	61	61	3,933	1,13886	22,743	119,016	68,742	9,234	34,542	79,696	2,394	0,0513	0,212	0,0137	0,5301	0
		вода	85	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко	11,3	11,3	0	0	0	0	0	0	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/2014	40	Бутерброд с маслом сливочным			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
		батон йодированный	30	30	3,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	16,5	24,9	0,18	0	0,018	0,021	0,102	0
392/2014	180	Чай с сахаром			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
		чай заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,465	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,0002	0,008	0,024	0,03
		чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,465	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,0002	0,008	0,024	0,03
		сахар-песок	10	10	0	0	0	0	0	0	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
2 ЗАВТРАК ОБЕД	400	Итого за завтрак	114	100	8,763	12,7089	62,9161	415,1984	259,671	278,045	58,412	266,108	3,13	0,10795	0,2123	0,0737	1,0761	1,555
	100	Плоды свежие (яблоки)			0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
102/2005	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками			1,4262	3,24	10,9666	79,206	374,3	10,028	17,732	42,938	0,563	132	0	0,0017	0,865	13,44
		картофель	80	60	1,2	0,24	0,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
		томатная паста	1	1	0,048	0	0,19	1,02	8,75	0,2	0,5	0,68	0,023	0	0	0,0017	0,019	0,45
		лук репчатый	7,8	6,6	0,0524	0	0,5412	2,7066	11,55	2,046	0,924	3,828	0	0	0	0	0	0,66
		морковь	8,1	6,6	0,0858	0	0,4554	2,31	13,2	1,782	2,508	3,63	0	132	0	0	0,366	0,33
		масло растительное	1,5	1,5	0	0	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		подсолнечное	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
		соль йодированная	135	135	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	0,006	0,008	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	21															
		фрикадельки мясные в супу																
		говядина и свинина (котлетное мясо)	32,5	24														
		лук репчатый	2,5	2,1	0,0294	0	0,1722	0,861	3,575	0,851	0,294	1,218	0	0	0	0	0,21	0
		вода	1,1	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
		ябло куриное белого, гр	1,7	1,7	0,22	0,20	0,01	2,67	3,38	0,91	0,20	3,36	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йодированная	0,1	0,1	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
276/2005	210	Жаркое по домашнему			22,7163	18,1766	18,1062	328,0282	839,609	33,598	50,27	205,295	3,0182	542,08	0,1027	8,8959	21,205	0
		бруннер-целленох	134,4	85,2	20,2776	10,472	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	38,08	0,0952	0,1804	7,4542	0
		масло растительное																
		подсолнечное	7,3	7,3	0	7,2927	0	65,827	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		картофель	120	89,6	1,792	0,3564	14,8048	68,992	508,928	8,98	20,608	51,968	0,8064	0	0	0	1,1648	17,92
		морковь	23,5	19	0,247	0,019	1,811	6,65	38	5,13	7,22	10,45	0,133	504	0	0	0,19	0,95
		томатная паста	2,7	2,7	0,1266	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0821	0	0	0,0046	0,0513	1,215
		лук репчатый	13,4	11,2	0,1568	0,0224	0,9784	4,582	19,6	3,472	1,568	6,496	0,0896	0	0,0056	0,0022	0,0224	1,12
		мука пшеничная	1,1	1,1	0,1133	0,0121	0,759	3,674	1,936	0,264	0,464	1,265	0,0231	0	0,0019	0	0,0132	0
		соль йодированная	3,3	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009	20	Овощи натуральные соленные (капуста квашеная)			0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0,004	0,08	6
376/2014	180	Компот из сушеных фруктов			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	45,31	0	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0,001	0
		сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	31,876	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/л	30	Хлеб ржаной (окский)			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
г/л	40	Хлеб пшеничный йодированный			1,08	1,9	19,92	101,8	59,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0



