

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «ЦРР – детский сад №17»

(наименование учреждения)

Директор Салрун В.А.

Ф.И.О.



Приказ №

05/02-06

от

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 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

[illegible]

ЗАВТРАК	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	0,0177	0,0088	0,3536	0,923
		крупа рисовая	22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,0177	0,0088	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	105,66	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	
		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	68,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	
		батон модифицированный	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	0,00	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	0,0002	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	0,246	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	
2 ЗАВТРАК ОБЕД		Итого за завтрак	377		5,985	11,343	55,2945	360,9924	182,423	257,315	26,551	195,259	1,1338	0,05665	0,0179	0,0688	0,8996	1,373	
	368/2014	Фрукты свежие (яблоки)	100	124	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
		Суп картофельный с макаронными изделиями	180		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	
		картофель	72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	308,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8	
		макароны или лапша итд																	
		вермишель	7	7	0,728	0,077	4,879	23,59	8,88	1,26	1,12	6,09	0,084	0	0	0	0	0	
		морковь	9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,786	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36	
		лук репчатый	9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72	
		масло растительное																	
	подсолнечное	1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	126	126	0	0	0	0	0	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	
	269/2005	Биточки мясные с соусом красным основным	110		19,866	24,849	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 б\к	55	40	7,44	6,4	0	87,36	130	3,6	8,8	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	
		вода	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		хлеб пшеничный	8	8	0,016	1,6	3,984	20,96	10,16	2,08	2,8	6,04	0,138	0	0,0138	0,054	0,132	0	
		лук репчатый	21	18	0,252	0	1,476	7,38	31,6	5,68	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8	

[illegible]

[illegible]

395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным и маслом сливочным	105	9,6985	13,353	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 мороженые с фаршем картофельным	82,5 0,5	92,5 0,5	9,82 0,0385	9,7125 0,015	35,88 0,249	260,2025 1,31	45,325 0,635	30,0825 0,13	13,468 0,175	53,502 0,415	0,259 0,008	1,295 0	0	0,0077	0
	соль йодированная	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
	масло сливочное "Крестьянское"															
392/2014	Чай с сахаром чай-заварка	180		0,06 0,06	0,00 0	10,00 0,4554	38,36 7,44	7,74 1,485	1,69 1,32	1,32 1,32	2,47 2,472	0,25 0,248	0,00 0,00015	0,00 0,0002	0,02 0,024	0,03
397/2014	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	0,03
	сахар-песок	10 150	10 150	0 0	0 0	9,98 0	37,9 0	0,3 0	0,2 0							
	вода															
	Плюшка сладбая	50	4,5	7,28	36,5	227,54	67,76	12,65	15,58	48,88	0,83	0,05	0,06	0,05	0,42	0
г/л	Итого за полдник	345	17,039	49,853	273,7447	400,6779	67,5	48,5575	63,993	63,993	58,169	1,38015	0,5682	0,4235	0,0357	0,03
1475			44,8	73,8	414,9	1309,7	1221,5	418,3	219,1	624,7	65,6	184,4	0,9	0,6	3,9	23,2
Всего за 3 день																
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром крупа манная	150	4,6362	3,1201	29,5372	163,235	153,585	95,5	32,838	118,686	1,554	0,0333	0,1376	0,0089	0,3441	0,9672
182/2005	вода	22,20	22,2	2,553	0,7393	14,763	77,256	44,622	5,994	22,422	51,728	1,554	0,0333	0,1376	0,0089	0,3441
	молоко	53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	74,4	74,4	2,9832	2,3808	3,4968	43,152	108,624	89,28	10,416	66,96	0	0	0	0	0,3672
	соль йодированная	11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0
		0,2	0,2	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	185,7	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	58,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0
	батон йодированный	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	21,9	0,48	0	0,048	0,024	0
397/2014	Какао с молоком какао порошок	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
	сахар-песок	10	10	0	0	0,98	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 завтрак	370	10,835	15,94	59,8932	439,305	418,505	396,44	71,638	344,786	2,704	0,1798	0,1406	0,0719	0,9201	2,8172
2 ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	124	100	0,4	0,4	9,8	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,5702	2,3859	16,5165	99,883	285,185	25,106	25,977	56,851	0,985	2,806	0,0414	0,0358	0,8763	8,61
85/2014	картофель	43,7	33	0,66	0,132	5,378	25,41	187,44	3,3	7,59	19,14	0,297	0	0	0,429	6,6
	морковь	81	6,6	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	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	0,86
	масло растительное	1,6	1,6	0	1,5984	0	14,384	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	подсолнечное	123	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120/2014	соль йодированная															
	Клецки мучные	16	12	1,238	0,132	8,28	40,08	21,12	2,88	5,28	13,8	0,252	0	0,0204	0,0086	0,144
	мука пшеничная															
	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	5E-05	0,0005
	яйца куриные, го	1,4	1,4	0,18	0,16	0,01	2,20	1,06	0,77	0,17	2,69	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01
	вода	7,7	7,7	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

29/05/2005	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70	110,5	45,5	12,079	11,585	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,0319	0,0319	5,1288	0,819
	бройлер-цыплят		10,4	10,4	0,8036	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1694	0	0	0	0,1692	0
	вода		15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		6,5	6,5	0,5035	0,185	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	3,825	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2/2005	Пюре из бобовых	110	14,6	14,4	3,352	3,8554	7,3802	78,268	105,414	13,916	12,822	33,494	1,018	0,0322	0,1296	0,0264	0,3463	0
	горох лущеный																	0
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,825	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,0005	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	5,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
37/6/2014	Компот из сушеных фруктов сахар-песок	180	18	45	0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0,24
	вода		14,4	14,4	0	0	14,1712	54,576	0,132	0,288	0	0	0,03	0	0	0	0,01	0,01
	кислота лимонная		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1
г/л	Хлеб ржаной (топленый)	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	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	Итого за обед	830			23,818	19,806	88,3311	629,99	686,504	64,928	113,494	258,527	4,4004	34,7132	0,3038	0,1277	6,8931	15,689
21/8/2005	Вареники ленивые отварные с сахаром	100	76,2	74,6	14,238	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
	творог		10,5	10,5	1,0815	0,1155	7,245	35,07	18,48	2,52	4,62	12,075	0,2205	0	0,0179	0,0084	0,128	0,373
	масло сливочное		5,5	5,5	0,70	0,63	0,94	8,64	3,70	3,03	0,65	10,56	0,14	0,01	0,39	0,02	0,01	0,01
	ябло куриное столовое, гр		0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	14,471	51,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
39/2/2014	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	0,03
39/1/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,85	1,32	2,472	0,245	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	1,85	1,32	2,472	0,245	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/л	Печенье	50	50		4,8	2,80	77,70	335,80	9,00	60,00	0,00	11,00	41,00	0,66	0,04	1,397	0,04	0,00
	Итого за полдник	330			19,098	7,278	110,9472	588,6692	126,907	189,864	23,758	200,227	41,902	0,73358	0,0918	1,6564	0,4974	0,403
	Всего за 4 день	1430			54,2	43,4	269,0	1705,0	1509,9	567,2	217,9	814,5	51,2	35,6	0,6	1,9	8,6	26,9
5 ДЕНЬ																		
18/2/2005	Каша жидкая молочная «Дружба»	150	12	12	3,8888	2,7947	27,55925	149,71	132,8625	95,3075	21,3525	98,3625	0,7935	0,01238	0,0608	0,0081	0,3199	0,975
	крупа рисовая		8,25	8,25	0,9488	0,2747	5,48625	28,71	16,5625	2,2275	6,3325	19,2225	0,5775	0,01238	0,0312	0,0033	0,1279	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		75	75	2,1	2,4	3,525	43,5	109,5	90	10,5	67,5	6	0	0	0	0	0,975
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	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

ЗАВТРАК	18/2/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180	22,1	22,1	3,535	2,493	30,3938	156,937	115,933	90,73	14,561	85,337	0,3978	0	0,0177	0,0088	0,3536	0,923
		крупа рисовая		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
		вода		71	71	1,988	2,772	3,337	41,18	107,66	83,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		молоко		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,837	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
1/2014		соль йодированная																	
		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	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,18	0	0,048	0,024	0,162	0
		батон йодированный																	
39/2/2014		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
		чай-заварка		30	30	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
		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	0,0002	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
368/2014		Итого за завтрак	400			5,985	11,343	55,2945	360,9924	182,423	257,315	26,551	195,259	1,1338	0,05665	0,0179	0,0688	0,8996	1,373
		Фрукты 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
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/3			1,481	4,2018	10,5415	86,045	297,316	29,902	18,767	41,02	0,8179	180,005	0,0136	0,0239	0,5949	15,129
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,868	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,0049	0,0098	0,0492	2,46
		капуста белокочанная свежая		15,6	12,8	0,2208	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0766	0	0,0038	0,005	0,0682	5,67
82/2005		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	0,3029	4,66
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,053	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		10	8	0,112	0,016	0,666	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,054	0	0,004	0,0016	0,016	0,8
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,0041	0,0456	1,08
		масло растительное																	
235/2005		подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	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		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	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	0,0	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	0
759/2009		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	5,18	3,27	2,56	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
		Фрикадельки рыбные	60			14,094	8,8828	4,9056	144,528	368,088	39,428	48,692	213,06	0,9616	0,012	0,021	0,0295	1,1958	0,84
		минтай		85,2	80	12,72	0,72	0	57,6	336	32	44	192	0,64	0	0	0	1,04	0
		масло растительное																	
		подсолнечное		6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009		яйца куриные, тр		4,6	4,6	0,61	0,55	0,03	7,54	6,72	2,64	0,38	9,22	0,12	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
		лук репчатый		11	8,4	0,1176	0,0188	0,6888	3,444	14,7	2,634	1,176	4,872	0,0672	0	0,0042	0,0017	0,0168	0,84
		хлеб пшеничный		8,4	8,4	0,648	1,6	4,1832	22,008	10,668	2,184	2,94	6,972	0,1344	0	0,0144	0,00672	0,12936	0
		вода		12	12	0	0	0	0	0	0	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
759/2009		Соус красный основной	50			0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	8,405	2,86	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	1,2
		вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное																	
		подсолнечное		1	1	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0,06	0,06	0,9
759/2009		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,046	0	0	0,0034	0,038	0,9
		морковь		5	4	0,052	0	0,276	1,4	8	1,08	1,52	2,2	0	80	0	0	0,04	0,2
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0	0,082	0,41	1,75	0,31	0,14	0,56	0	0	0	0	0,1	0,1
		сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7485	2,8135	0,025	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009		лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

312/2005	Пюре картофельное	120		2.5076	4.031	17.6081	117.127	609.446	32.774	26.221	76.448	0.9309	0.021	0	0.0004	1.3367	20.734
	картофель		137	102.5	2.05	0.41	16.7075	78.925	582.2	10.25	59.45	0.9225	0	0	0	1.3325	20.5
	масло сливочное "Крестьянское"		4.2	4.2	0.0336	3.045	27.762	0.966	0.924	0.126	0.796	0.0034	0.021	0	0.0004	0.0042	0
	молоко		18.5	15	0.704	0.576	10.44	26.18	21.6	2.32	16.2	0	0	0	0	0.231	0
	соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009	Овощи натуральные соленные (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	0.004	0.08
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	0.03	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.372	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 (окский)	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
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	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
	Итого за обед	880			21.03	15.04	70.62	489.79	744.84	90.42	93.76	323.28	3.14	180.02	0.13	0.11	2.60
223/2005	Запеканка из творога со стухнутым молоком	105			14.985	7.994	24.0606	255.1088	177.392	191.28	27.084	223.248	0.5934	0.09268	0.0516	0.2822	0.4465
	творог		75	73.6	12.291	3.68	1.472	114.3008	82.432	120.704	18.928	181.92	0.2944	0.05888	0.0264	0.2208	0.2944
	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	0.06
	сахар-песок		6.4	6.4	0	0	6.3872	24.256	0.192	0.128	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	0.04
	масло																
	сливочное "Крестьянское"		3.2	3.2	0.0256	2.32	0.0416	21.152	0.736	0.704	0.056	0.608	0.0064	0.016	0	0.0003	0
	сухари панировочные		3.2	3.2	0.2464	0.096	1.5936	8.384	4.064	0.832	1.12	2.568	0.0512	0	0	0.0493	0
	сметана		3.2	3.2	0.08	0.48	0.1068	6.592	3.488	2.752	0.266	1.92	0.0064	0.0048	0.001	0.0035	0.0032
	молоко стухшее		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
401/2014	кисломолочный напиток (йогурт)	150		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
	Итого за полдник	255			14.985	7.994	24.0606	255.1088	177.392	191.28	27.084	223.248	0.5934	0.09268	0.0516	0.2822	0.4465
	Всего за 7 день	1435			42.40	34.78	169.77	1152.89	1382.65	555.01	156.39	752.79	7.07	180.17	0.23	0.48	4.24

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180			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
		хлопья овсяные "Геркулес"		38	38	4.2	2.4	19.0	115.9	0	19.8	54.0	137.9	3.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0
		молоко		85.5	85.5	2.391	2.736	4.0185	49.59	124.83	102.6	11.97	76.93	0	0	0	0	1.1115	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	0.0
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.27	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 сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.06	0	0.001	0.01	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
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	0
	какао горюшек		3	3	0.729	0.45	0.306	8.67	45.27	3.84	12.75	19.65	0.56	0.09	0.003	0.006	0.054	0	0
	сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко		110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.3	99	0	0	0	0	0	1.13	0
	вода		80	80	0	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	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	2

80/2014	Суп картофельный с крупной картошкой	180	72	54	1.6092	2.0538	12.5424	74.898	339.912	15.36	19.548	51.084	0.6048	144	0.0043	0	0.846	11.38
	картофель		3.6	3.6	0.3346	0.0396	2.6532	11.864	6.192	1.368	3.384	0.1188	0	0.0043	0	0.072	10.8	
	морковь		9	7.2	0.0936	0	0.4968	2.52	14.4	1.944	2.736	3.96	0	144	0	0.072	0.36	
	лук репчатый		6.6	7.2	0.1008	0	0.5904	2.852	12.6	2.232	1.008	4.176	0	0	0	0	0.72	
	масло растительное																	
	подсолнечное		1.8	1.8	0	1.7982	0	18.182	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	
	вода		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
619/2009	Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным	110	52	50	9.3	8	0	109.2	182.5	4.5	11	71.44	1.03	80	0.015	0.0834	2.098	3
	говядина и свиная ок		6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	крупа рисовая		5	5	0.7	0.8	4.5	23.5	11.45	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0
	лук репчатый		21	18	0.252	0	1.476	7.38	31.5	5.58	2.52	10.44	0	0	0	0	0	1.8
	масло растительное																	
	подсолнечное		8	8	0	3	0	26.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		4	4	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009	Соус красный основной	50	50	50	0	0	3	4.2465	47.0225	34.3125	2.65	4.14	0.046	80	0	0.0034	0.128	1.2
	вода																	
	масло растительное																	
	подсолнечное		1	1	0	3	0	26.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		2.5	2.5	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0
	томатная паста		2	2	0.055	0	0.38	2.04	17.5	0.4	1	1.36	0.046	0	0	0.0034	0.038	0.9
	морковь		5	4	0.052	0	0.276	1.4	8	1.08	1.52	2.2	0	80	0	0	0.04	0.2
	лук репчатый		1.2	1	0.014	0	0.082	0.41	1.75	0.31	0.14	0.58	0	0	0	0	0	0.1
	сахар-песок		0.78	0.78	0	0	0.7485	2.8425	0.0225	0.015	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0.02	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	Салат из зеленого горошка консервированного	40	40	1.15	2.47	3.21	39.72	7.85	0.26	0.04	0.018	3.72	0	0	0	0	0	0
376/2014	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты(смесь))	180	18	45	0.396	0	24.9912	100.116	0.432	0.488	0	0	0.03	0	0	0	0.24	0.84
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.412	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
	листога лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
г/п	Хлеб ржаной (окиски)	30	30	30	1.98	0.36	10.36	54.3	29.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0.033	0.024	0.192	0
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	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
	Итого за обед	630			18.30	21.81	80.70	588.62	666.15	59.88	65.18	213.80	3.19	224.00	0.12	0.14	3.75	15.12
ПОЛДНИК																		
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	0.20
	яйцо куриное столовое гр	1 шт.	40		3.08	4.60	0.28	62.80	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00	0.10	0.03	0.18	0.08	0.00
	молоко	15	15		0.42	0.48	0.705	8.7	21.9	18	2.1	13.5	0	0	0	0	0	0.195
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.081	45.27	1.61	1.54	0.21	1.33	0.014	0.035	0	0.0007	0.007	0
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

50/2009	Овощи натуральные соленые (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	0.004	0.08	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
	сахар-песок	18	45	0.396	0	10.03	45.31	0	0	0.3	0	0	0.13	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок	14.4	14.4	0	0	11.3712	54.576	0.432	0.388	0	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	0.2
г/л	Хлеб ржаной (окский)	30	30	1.98	0.36	10.26	54.3	38.2	38.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0.033	0.024	0.192	0
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	3.08	1.6	19.92	104.8	50.8	50.8	10.4	14	33.2	0.64	0	0.064	0.032	0.616	0
	Итого за обед	860		29.563	23.397	84.844	671.0502	1353.341	1353.341	74.314	97.502	323.633	5.0612	674.08	0.1997	0.2589	10.649	40.885
ПОЛДНИК																		
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с творогом с маслом сливочным	105		9.6985	13.353	36.204	294.5625	47.11	31.2925	13.793	54.867	0.277	1.32	0.518	0.0005	0.0127	0	0
	Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженные с творогом	92.5	92.5	9.62	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	0.5	0.0385	0.015	0.249	1.31	0.635	0.13	0.175	0.415	0.008	0	0	0	0.0077	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	0.0005	0.005	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	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	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	0.03
	сахар-песок	10	10	0	0	9.98	11.9	0.3	0.2	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	0
г/л	вафли	50	50	4.8	2.80	77.70	335.80	9.00	60.00	0.00	11.00	41.00	0.66	0.04	1.397	0.04	0.00	0.00
	Итого за полдник	335		14.559	16.153	123.9047	668.7179	63.85	92.9775	15.113	68.339	0.523	1.98015	0.5582	1.4005	0.0747	0.03	0.03
	Всего за 9 день	1465		52.237	52.020	277.016	1774.011	1922.965	442.998	172.310	643.199	10.515	676.160	0.965	1.751	12.011	52.288	52.288
10 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	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	0.0372	0.0186	0.266	1.1141
		крупа манная	26.6	26.6	2.7398	0.266	18	87.248	31.92	5.32	7.98	22.344	0.6118	0	0.0372	0.0186	0.266	0
		молоко	85.7	85.7	2.3996	2.7424	4.0279	49.706	125.122	102.84	11.998	37.13	0	0	0	0	0	1.1141
		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
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	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	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	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	0.03
	сахар-песок	10	10	0	0	9.98	11.9	0.3	0.2	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	0
	Итого за завтрак	400		7.5894	11.858	60.463	392.1744	223.937	275.015	31.948	209.396	1.3478	0.05665	0.0375	0.0786	0.812	1.5641	1.5641
2 ЗАВТРАК	г/л	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0.2	2	2
ОБЕД	80/2014	Суп крестьянский со сметаной	180/3		2.07	4.264	13.999	102.29	361.92	25.66	23.67	61.34	0.735	160	0.0138	0.0088	0.939	20.1
		картофель	50	45	0.9	0.18	7.335	34.65	259.5	4.5	10.35	26.1	0.455	0	0	0	0.585	9

