


| | |
|---|---|
| СОГЛАСОВАНО Председатель первичной Профсоюзной организации МБДОУ «Сотницинский ДС»» <i>Ивашкина</i> С.С.Ивашкина «18» января 2024год Протокол №2 | УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ «Сотницинский ДС»  В.И.Широкова «18» января 2024год |
|---|---|

**Примерное десятидневное меню
для детей с 1,5 до 7 лет с 10 - часовым пребыванием**

| <i>День 1/понедельник</i> | | | | | | | |
|--|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--|
| Название блюд и продуктов Номер технологической карты : | Химический состав | | | | | | |
| | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углево ды (г) | Энерг етичес кая ценно сть (Ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» с маслом №1 | | | 200 | 4.28 | 10.01 | 26.0 | 223 |
| Крупа рисовая | 8.3 | 8.3 | | 0.7 | 0,1 | 7.14 | 33.0 |
| Пшено | 8.3 | 8.3 | | 1,15 | 0,33 | 6.65 | 34.80 |
| Молоко | 200 | 200 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Сахарный песок | 6 | 6 | | - | - | 4.99 | 18.70 |
| Масло сливочное | 6.6 | 6.6 | | 0,04 | 3.6 | 0.07 | 33.05 |
| Вода питьевая | 14 | 14 | | | | | |
| Кофейный напиток №3 | | | 200 | 3.03 | 2.65 | 15.7 | 118 |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 | | 0.15 | 0.03 | 0.9 | 4.42 |
| Сахарный песок | 8 | 8 | | - | - | 9,98 | 37.9 |
| Молоко | 145 | 145 | | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 55 |
| Вода питьевая | 85 | 85 | | | | | |
| Печенье №14 | | | 20 | 1.48 | 2.0 | 15.240 | 81.2 |
| Печенье | 20 | 20 | | 1.48 | 2.0 | 15.240. | 81.2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок №5 | | | 100 | 0.2 | 0.2 | 11.6 | 48 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с маслом №43 | | | 60 | 0,85 | 5.05 | 5.41 | 52.44 |
| Сахарный песок | 3 | 3 | - | - | - | 1.99 | 7.48 |
| Свежая капуста | 60 | 47.4 | | 0,66 | - | 3.36 | 15.84 |
| Масло растительное | 3 | 3 | | - | 2.2 | - | 18.0 |
| Морковь | 7.8 | 6 | | 0,1 | - | 0.56 | 2.64 |
| Щи с курицей со сметаной №34 | | | 200 | 1.38 | 7.20 | 13.4 | 136 |
| Бульон | 135 | 135 | | 1,7 | 5.20 | - | 68.08 |
| Капуста свежая | 83 | 66 | | 1,13 | 0.06 | 2,94 | 16.88 |
| Картофель | 63 | 40 | | 0.52 | 0.02 | 4,54 | 21.00 |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0.18 | - | 1.14 | 5.13 |
| Морковь | 29 | 16 | | 0.28 | 0.02 | 1.79 | 7.23 |
| Масло растительное | 4.9 | 4.9 | | - | 3.25 | - | 29.22 |
| Сметана | 5 | 5 | | 0.28 | 2.0 | 0.32 | 20.6 |

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Котлета мясная №295 | | | 80 | 9.7 | 13.92 | 7.89 | 196 |
| Мясо птицы | 131 | 42 | | 15.83 | 10.32 | - | 154.69 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | 0.83 | 0.32 | 5.54 | 28.93 |
| Молоко | 15 | 15 | | 0.13 | - | 0.84 | 3.40 |
| Лук репчатый | 7 | 5 | | - | 2.0 | - | 17.9 |
| Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| Картофельное пюре №10 | | | 150 | 3.1 | 4.95 | 22.65 | 116.4 |
| Картофель | 178 | 118 | | 2.20 | 0.22 | 19.6 | 88.1 |
| Молоко | 43.75 | 43.75 | | 1.18 | 1.34 | 1.97 | 24.3 |
| Масло сливочное | 5.25 | 5.25 | | 0.05 | 4.93 | 0,09 | 44.95 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27,76 | 113 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | - | - | 6,45 | 27.36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56.1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Блины с маслом №448 | | | 70 | 11.7 | 13.64 | 37.1 | 292.28 |
| Молоко | 50 | 50 | | 1.4 | 1.6 | 2.35 | 29.0 |
| Мука пшеничная | 40 | 40 | | 4.12 | 0.36 | 29.68 | 130.8 |
| Сахарный песок | 5 | 5 | | - | - | 4.99 | 18.95 |
| Яйцо | 5.8 | 5.2 | | 5.63 | 57.0 | 0.04 | 8.2 |
| Масло растительное | 7 | 7 | | - | 6.99 | - | 62.93 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.03 | 4.12 | 0.04 | 42.4 |
| Дрожжи | | | | | | | |
| Чай | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Общее количество за день | | | | 60.6 | 61.5 | 207.14 | 1554.9 |
| <i>День 2/вторник</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом №189 | | | 200 | 6,7 | 9.7 | 24.4 | 211 |
| Молоко | 132 | 132 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Хлопья овсяные | 27 | 27 | | 1.96 | 0.93 | 0.75 | 53.0 |
| Сахарный песок | 9.9 | 9.9 | | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Вода питьевая | 38.4 | 38.4 | | | | | |
| Масло сливочное | 5.6 | 5.6 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.05 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11.0 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | - | - | 11 | 41 |
| Бутерброд с сыром №27 | | | 40/15 | 6.54 | 5.26 | 15.4 | 166.14 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | - | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Сыр | 15 | 15 | | 3.86 | 4.9 | - | 60 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------|------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Фрукты №39 | | | 100 | 0,56 | 0.48 | 13.72 | 72 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с сахаром №38 | | | 100 | 1.08 | 0.18 | 8.62 | 40.4 |
| Морковь свежая | 93.8 | 75 | | 0,10 | - | 2.55 | 25.5 |
| Сахарный песок | 2 | 2 | | - | - | 4.99 | 18,7 |
| Яблоки | 28.4 | 25 | | | - | | |
| Суп гороховый с курицей №90 | | | 200 | 6.38 | 6.74 | 22.4 | 156 |
| <i>Горох илифованный</i> | 20 | 20 | | 7.0 | 0.5 | 16.35 | 92.7 |
| <i>Картофель</i> | 119.8 | 94 | | 0.7 | 0.14 | 6.05 | 28 |
| <i>Морковь</i> | 29 | 16 | | 0.28 | 0.02 | 1.78 | 7.23 |
| <i>Лук репчатый</i> | 19 | 16 | | 0.18 | - | 1.15 | 5.13 |
| <i>Бульон</i> | 190 | 190 | | 1.7 | 5.20 | 0.2 | 68.08 |
| Макароны с маслом №87 | | | 150 | 3.2 | 5.5 | 11.5 | 98 |
| Макароны | 40 | 40 | | 6.76 | 0.72 | 45.3 | 219.5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.06 | 5.8 | 0.01 | 52.8 |
| <u>Гуляш из курицы №277</u> | | | 80 | 12.61 | 13.1 | 11.05 | 220.28 |
| <u>Мясо курицы</u> | 139 | 102 | | 1.7 | 10.97 | | 149.46 |
| <u>Лук репчатый</u> | 10 | 9 | | 0.14 | | 0.91 | 4.1 |
| <u>Морковь</u> | 16.0 | 14.0 | | 0.21 | 0.02 | 1.34 | 5.44 |
| <u>Мука</u> | 10 | 10 | | 1.03 | 0.11 | 6.9 | 33.4 |
| <u>Масло растительное</u> | 2 | 2 | | | 2.0 | | 17.98 |
| <u>Компот из сухофруктов №11.8</u> | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| <u>Сухофрукты</u> | 20 | 20 | | 0.16 | | 6.45 | 27.36 |
| <u>Сахарный песок</u> | 12 | 12 | | | | 14.97 | 56.1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| Полдник | | | | | | | |
| Манные котлеты № | | | 150 | 8.35 | 15.11 | 47.64 | 319.8 |
| Молоко | 100 | 100 | | 2.8 | 3.2 | 6 | 58.0 |
| Яйцо | 5.8 | 5.2 | | 0.66 | 0.6 | 0.07 | 8.2 |
| Сахарный песок | 5 | 5 | | - | - | 4.7 | 25.0 |
| Масло растительное | 6 | 6 | | | 6.59 | 0.09 | 53.94 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | | 0.05 | 4.79 | 6.59 | 43.63 |
| Кисель №16 | | | 200 | | | 19.6 | 94.47 |
| Сахарный песок | 3 | 3 | | | | | 18.5 |
| Кисель концентрированный | 25 | 25 | | | | | 74.8 |
| Вода питьевая | 220 | 220 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | - | - | 11 | 41 |
| Общее количество за день: | | | | 53,62 | 54.42 | 204,33 | 1595.8 |

| День 3/среда | | | | | | | |
|---|------|------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Вермишель молочная с маслом №68 | | | 200 | 4.8 | 5.3 | 5.46 | 124.7 |
| Вермишель | 8 | 8 | | 2.08 | 0.22 | 13.94 | 67.4 |
| Молоко | 136 | 136 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Вода питьевая | 48 | 48 | | - | - | - | - |
| Сахарный песок | 2.5 | 2.5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.05 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0,85 | 0,85 | | - | - | - | - |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | | | 11 | 41 |
| Печенье №14 | | | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,20 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Фрукты №39 | | - | 100 | 0,56 | 0,48 | 13,72 | 72 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом №33 | | | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 |
| Свёкла | 78 | 57 | | 0.98 | 0.075 | 1,35 | 28,80 |
| Масло растительное | 3.6 | 3.6 | | - | 1,99 | - | 17,98 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | | 1.17 | | 0.9 | 4.1 |
| Суп рыбный №87 | | | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.8 |
| Рыбные консервы | 32 | 32 | | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.8 |
| Картофель | 80 | 56 | | 1,05 | 0.21 | 9.08 | 42,00 |
| Лук репчатый | 7 | 6 | | 0,18 | - | 1.15 | 5.13 |
| Морковь | 17 | 13 | | 0,28 | 0.02 | 1.78 | 7.23 |
| Масло растительное | 3.25 | 3.25 | | - | 3.25 | - | 29.22 |
| Пшено | 4.0 | 4.0 | | 0,58 | 0.17 | 3.33 | 17.40 |
| Голубцы ленивые с курицей №79 | | | 200 | 16.55 | 26.4 | 17.23 | 312.0 |
| Мясо курицы | 96 | 58 | | 8.19 | 8.28 | 0.32 | 108.0 |
| Рис | 11 | 11 | | 1.31 | 0.26 | 18.7 | 86.0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 34.7 |
| Лук репчатый | 14 | 12 | | 0.14 | | 0.91 | 4.10 |
| Морковь | 17 | 15 | | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 8.2 |
| Капуста свежая | 240 | 190 | | 3.24 | 0.18 | 8.46 | 48.6 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | 0.16 | | 6.45 | 27.36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | | | 14.97 | 56.1 |
| | | | | | | | |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Плюшка с сахаром №474 | | | 50 | 11.57 | 18.51 | 46.81 | 260.58 |
| Молоко | 30 | 30 | | 0.8 | 0.96 | 1.4 | 17.4 |

| | | | | | | | |
|--|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Мука | 50 | 50 | | 5.1 | 0.45 | 37.1 | 163.5 |
| Яйцо | 5.8 | 5.2 | | 5.63 | 5.7 | 0.04 | 8.2 |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | - | - | 8.2 | 31.4 |
| Масло растительное | 6 | 6 | | - | 5.8 | - | 5.38 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 34.7 |
| Дрожжи | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | 11 | 41 |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | | | | |
| Общее количество за день | | | | 53,69 | 47,77 | 231,06 | 1595.5 |
| <i>День 4/четверг</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом №83 | | | 200 | 4.56 | 9 | 17 | 144 |
| Молоко | 82 | 82 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110.0 |
| Вода питьевая | 6.6 | 6.6 | | | | | |
| Масло сливочное | 6.6 | 6.6 | | - | - | | |
| Сахарный песок | 6 | 6 | | | | 13.58 | 18.7 |
| Крупа манная | 26 | 26 | | 2.06 | 0.2 | | 65.6 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Бутерброд с маслом №2 | | | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | | 1,87 | 2,4 | 0.6 | 29,68 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Фрукты №80 | | | 100 | 0,56 | 0,48 | 13,72 | 72 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом №11 | | | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.41 | 52.44 |
| Морковь | 8 | 6 | | 0.1 | | 0.56 | 2.64 |
| Сахарный песок | 3 | 3 | | - | | 1.99 | 7.48 |
| Капуста свежая | 60 | 47 | | 0.66 | | 3.36 | 15.84 |
| Масло растительное | 3 | 3 | | - | | | 18.0 |
| Лук | 8 | 6 | | | | | |
| Суп- свекольник с курицей и сметаной №58 | | | 180/6 | 1.46 | 3.6 | 10.08 | 79.02 |
| Картофель | 50.4 | 36 | | 1.4 | 0.28 | 12.1 | 42.0 |
| Морковь | 7.2 | 4.8 | | 0.27 | 0.02 | 1.78 | 7.23 |
| Лук репчатый | 7.2 | 4.8 | | 0.18 | | 1.15 | 5.13 |
| Масло растительное | 3 | 3 | | | | | 29.23 |
| Бедро | 10 | 7 | | 1.7 | 5.2 | 0.2 | 21.0 |
| Свекла | 43.2 | 28.8 | | 0.63 | 0.04 | 4.25 | 17.85 |
| Сметана | 5.76 | 5.76 | | 0.28 | 2.05 | 0.33 | 20.6 |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Жаркое по домашнему с курицей №276 | | | 150 | 18.35 | 4.7 | 16.32 | 180.0 |
| Мясо куры | 60 | 45 | | 1.7 | 11.4 | 0.42 | 144 |
| Картофель | 127 | 95 | | 2.8 | 0.56 | 32.6 | 112 |
| Лук репчатый | 15 | 12 | | 0.17 | | 0.09 | 4.9 |
| Морковь | 20 | 18 | | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 8.2 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.02 | 2.46 | 0.003 | 22.5 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | 0,15 | 0,03 | 1,09 | 27.36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Биточки рыбные № 81 | | | 80 | 11 | 6.4 | 7.74 | 104 |
| Рыба»Минтай» | 120 | 100 | | 10.64 | 3.78 | 7.67 | 107 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | - | 1.99 | - | 17.98 |
| Яйцо | 4 | 4 | | 0.62 | 0.57 | 0.04 | 8.2 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 | | 0.09 | 0.35 | 6.05 | 31.56 |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0.14 | - | 0.91 | 4.1 |
| Морковь | 29 | 16 | | 0.21 | 0.02 | 1.34 | 5.44 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0,85 | 0,85 | | - | - | - | - |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Хлеб пшеничный №17 | | | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Общее количество за день | | | | 43,27 | 52,52 | 225,0 | 1557.2 |
| <i>5 день/пятница</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Макароны с сыром и маслом №87 | | | 150 | 3.2 | 5.5 | 11.5 | 98 |
| Макароны | 40 | 40 | | 6.76 | 0.72 | 45.31 | 219.05 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.06 | 5.8 | 0.10 | 52.88 |
| Сыр | 15 | 15 | | 3.86 | 4.9 | - | 60 |
| Какао №19 | | | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.33 | 118.8 |
| Какао порошок | 1.2 | 1.2 | | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |
| Сахарный песок | 6 | 6 | | - | | 9,98 | 37,9 |
| Молоко | 170 | 170 | | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 55 |
| Печенье №14 | | | 20 | 1,78 | 4,1 | 13,02 | 81 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Сок №5 | 100 | | 0.2 | 0.2 | | 11.6 | 48,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с сахаром №38 | | | 60 | 0.7 | 2,0 | 5,91 | 43.96 |
| Сахарный песок | 2 | 2 | | - | - | 4.99 | 18.7 |
| Морковь | 75 | 60 | | 0.1 | - | 2.55 | 25.5 |

| | | | | | | | |
|---|------|------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | |
| Суп рассольник с курицей и сметаной №63 | | | 200 | 4.51 | 4.07 | 12.4 | 115 |
| Картофель | 67.6 | 50. | | 1,40 | 0.28 | 12,11 | 56.00 |
| Морковь | 29 | 16 | | 0,26 | 0.02 | 1,68 | 6,80 |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0,14 | - | 0,91 | 4.10 |
| Огурцы солёные | 1.4 | 12 | | 0.06 | - | 0,11 | 0,70 |
| Сметана 20% | 5 | 5 | | 0,28 | 2,0 | 0.32 | 20,60 |
| Крупа перловая | 4 | 4 | | 0.53 | 0,08 | 5,35 | 24,75 |
| Масло растительное | 3,25 | 3,25 | | - | 3,25 | - | 29,22 |
| Бедро | 10 | 7 | | 1,7 | 5.20 | 0,2 | 68.08 |
| Запеканка рисовая №188 с молочным соусом №20 | | | 160/50 | 6.94 | 10.56 | 36.85 | 345.4 |
| Сахарный песок | 10 | 10 | | | | 9.98 | 37.9 |
| Рис | 48 | 48 | | 2.1 | 0.3 | 21.42 | 99 |
| Молоко | 99 | 99 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Мука | 5 | 5 | | 0.3 | 0.03 | 2.07 | 16.7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.05 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | 2.0 | | 17.98 |
| Яйцо | 23.3 | 20.5 | | 2.54 | 2.37 | 0.07 | 31.4 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 10 | 10 | | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Винегрет №45 | | | | | | | |
| Картофель | 106 | 81 | | 1.28 | 0.26 | 11.1 | 51.36 |
| Свекла | 64 | 48 | | 0.96 | 0.06 | 6.4 | 26.88 |
| Огурцы соленые | 36.0 | 28.0 | | | | | |
| Лук репчатый | 12.0 | 10.0 | | 0.17 | | 1.09 | 4.92 |
| Морковь | 18.0 | 16.0 | | 0.23 | 0.02 | 1.51 | 6.12 |
| Масло растительное | 10 | 10 | | | 9.99 | | 89.9 |
| Хлеб пшеничный №17 | | | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | | 7 | | | | 11 | 41 |

| | | | | | | | |
|---|------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Общее количество за день | - | - | - | 47.93 | 55.11 | 209.69 | 1515.9 |
| 6 день/понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая №18 с молоком №23 | | | 150 | 4.83 | 4.45 | 71.25 | 295 |
| Гречневая крупа | 60 | 58,8 | | 7,56 | 1,98 | 37,26 | 201.0 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | 0,08 | 7.25 | 0.13 | 66.10 |
| Сахарный песок | 5 | 5 | | - | - | 4,99 | 18,70 |
| Молоко | 200 | 200 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0,85 | 0,85 | | - | - | - | - |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Печенье №14 | | | 20 | 1,78 | 4,1 | 13,02 | 81 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | | | 100 | 0.2 | 0.2 | 11.6 | 48 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы №33 | | | 60 | 2.15 | 2,06 | 2,55 | 46.78 |
| Свекла | 75 | 60 | | 0,98 | 0,075 | 2,55 | 28.8 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | - | 1,99 | - | 17,98 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | | 1.17 | | 0.9 | 4.1 |
| Суп картофел. с курицей №55 | | | 200 | 3.2 | 2.3 | 25.09 | 90.6 |
| Картофель | 113.5 | 90 | | 2,16 | 0,43 | 17,6 | 86,4 |
| Бедро | 10 | 7 | | 1,8 | 5.20 | 0,2 | 68.08 |
| Морковь | 23 | 13 | | 0,26 | 0,02 | 0,68 | 2,8 |
| Лук репчатый | 13 | 10,5 | | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,03 | 2.1 | 0,04 | 19,86 |
| Рис с маслом №30 Подлива | | | 150/80 | 4.11 | 3.97 | 40.7 | 217.1 |
| Рис | 35 | 35 | | 3.5 | 0.3 | 36.9 | 161.5 |
| Лук репчатый | 10 | 9 | | 0.06 | | 0.32 | 0.4 |
| Морковь | 16 | 14 | | 0.21 | 0.02 | 1.34 | 5.44 |
| Мука | 5 | 5 | | 0.3 | 0.03 | 2.07 | 16.7 |
| Масло сливочное | 4.5 | 4.5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.05 |
| Рыбная котлета №81 | | | 80 | 11 | 6.4 | 7.74 | 104 |
| Рыба минтай | 120 | 100 | | 17.04 | 0.96 | - | 77.18 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 14 | | 0.9 | 0.35 | 6.05 | 31.56 |
| Яйцо куриное | 4 | 4 | | 0.62 | 0.57 | 0.04 | 8.2 |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0.14 | | 0.91 | 4.1 |
| Масло растительное | 2.0 | 2.0 | | | 9.99 | | 89.9 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 10 | 10 | | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт №251 | | | 100 | 2.55 | 1.2 | 16 | 85 |
| Бутерброд с маслом №2 | | | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.2 |

| | | | | | | | |
|--|------|------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | 3.75 | 1.14 | 25.2 | 118 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | | 1.87 | 2.4 | - | 29.68 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0,2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | - | - | | |
| Общее количество за день | | | | 44,3 | 36,63 | 238,6 | 1560.7 |
| <i>День 7 /вторник</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом №19 | | | 200 | 6,7 | 9,7 | 24.4 | 211 |
| Геркулес | 27 | 27 | | 1.96 | 0,93 | 0.75 | 53 |
| Молоко | 132 | 132 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Сахарный песок | 9.9 | 9.9 | | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5.6 | 5.6 | | 0,04 | 3.62 | 0,07 | 33.05 |
| Вода питьевая | 38.4 | 38.4 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | 0.2 | 01 | 11 | 41 |
| Бутерброд с сыром №27 | | | 40/15 | 6.5 | 5.26 | 15.4 | 166.14 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Сыр | 15 | 15 | | 3.86 | 4.9 | - | 60 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Фрукты №39 | | | 75 | 0,56 | 0,21 | 7.35 | 35 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с сахаром №38 | | | 60 | 0.7 | 2,0 | 5,91 | 43.96 |
| Морковь | 5 | 4 | | 0,05 | - | 0,28 | 1,32 |
| Сахарный песок | 2 | 2 | | - | - | 1,99 | 7,48 |
| Суп полевойс курицей №204 | | | 200 | 4.98 | 6.01 | 15.5 | 192.8 |
| Бедро | 10 | 7 | | 1.8 | 5.2 | 0.2 | 68.08 |
| Картофель | 116 | 70 | | 2.16 | 0.43 | 0.2 | 42 |
| Лук репчатый | 12.5 | 1.5 | | 0.14 | 4.53 | 0.91 | 4.1 |
| Морковь | 21 | 16 | | 0.18 | 0.02 | 1.34 | 5.44 |
| Пшено | 10 | 10 | | 1.2 | 0.29 | 12.85 | 73.18 |
| Вареники с маслом №15 | | | 150 | 15.6 | 7.08 | 41.9 | 331.9 |
| Творог | 50 | 50 | | 8.35 | 0.8 | 1.0 | 79.5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.05 |

| | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Яйцо | 11.7 | 10.5 | | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.7 |
| Мука | 50 | 50 | | 5.1 | 0.55 | 34.55 | 167 |
| Молоко | 30 | 30 | | 0.84 | 0.96 | 1.41 | 17.7 |
| Сахарный песок | 5 | 5 | | | | 4.99 | 18.95 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом №45 | | | 150 | 2.64 | 10.33 | 20.11 | 179.18 |
| Масло растительное | 10 | 10 | | - | 9.99 | - | 89.9 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | | 0.17 | - | 1.09 | 4.92 |
| Морковь | 18 | 16 | | 0.23 | 0.02 | 1.51 | 6.12 |
| Картофель | 106 | 64 | | 1.28 | 0.26 | 11.1 | 51.26 |
| Свекла | 64 | 48 | | 0.96 | 0.06 | 6.4 | 26.88 |
| Огурцы соленые | 36 | 28 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | | | 11 | 41 |
| Хлеб пшеничный №17 | 40 | 40 | | 2.64 | 0.36 | 15.4 | 106.14 |
| Общее к-во за день | | | | 49.97 | 49.76 | 212 | 1508.5 |
| <i>День 8/среда</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом №42 | | | 200 | 4.65 | 6.48 | 38.2 | 203 |
| Молоко | 100 | 100 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Сахарный песок | 3 | 3 | | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 4.6 | 4.6 | | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Крупа пшенная | 27 | 27 | | 2.3 | 0.66 | 13.3 | 69.6 |
| Вода питьевая | 65 | 65 | | | | | |
| Какао №19 | | | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.33 | 118.8 |
| Какао порошок | 1.2 | 1.2 | | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |
| Сахарный песок | 6 | 6 | | - | - | 9,98 | 37,4 |
| Молоко | 170 | 170 | | 2.1 | 2.4 | 3.53 | 43.5 |
| Вода питьевая | 41.66 | 41.66 | | | | | |
| Печенье №14 | | | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,2 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Фрукты №39 | | | 75 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 35 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты №43 | | | 60 | 1.03 | 2.0 | 5.28 | 42.46 |
| Морковь | 5 | 4 | | 0.05 | - | 0.28 | 1.32 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Сахарный песок | 2 | 2 | | - | - | 4.99 | 18.7 |
| Капуста свежая | 83 | 56 | | 0.98 | - | 3.01 | 15.68 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | - | 2 | - | 17.98 |
| Щи с курицей и сметаной.№34 | | | 200 | 1.38 | 7.20 | 13.4 | 136 |
| Картофель | 63 | 40 | | 2.62 | - | 22.71 | 105 |
| Бедро | 10 | 7 | | 1.7 | 5.2 | | |
| Капуста | 83 | 66 | | 1.8 | 0.06 | 25.7 | 198.8 |
| Сметана | 5 | 5 | | 0.28 | 0.52 | | |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0.14 | 4.53 | 0.91 | 4.1 |
| Морковь | 29 | 16 | | 0.05 | - | 0.28 | 1.32 |
| Бульон | 150 | 150 | | | | | |
| Каша гречневая с маслом №18 | | | 150 | 4.83 | 4.45 | 71.25 | 295 |
| Крупа гречневая | 60 | 58 | | 7.56 | 1.98 | 37 | 201 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | | 0.05 | 4.93 | 0.3 | 44.9 |
| Гуляш из курицы №277 | | | 80 | 12.61 | 13.1 | 11.05 | 220.28 |
| Мясо кури | 50 | 37 | | 1.7 | 10.97 | - | 149.46 |
| Лук репчатый | 10 | 9 | | 0.14 | - | 0.91 | 4.1 |
| Морковь | 16 | 14 | | 0.21 | 0.22 | 1.34 | 5.44 |
| Мука | 10 | 10 | | 1.03 | 0.11 | 6.9 | 33.4 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | 0,16 | -- | 0,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| Полдник | | | | | | | |
| Блинчики с маслом | | | 70 | 5.76 | 6.93 | 39.3 | 290 |
| Мука пшеничная | 35 | 35 | | 3.61 | 0.36 | 25 | 114 |
| Молоко | 52 | 52 | | 1.45 | 1.66 | 2.44 | 30.1 |
| Сахарный песок | 5 | 5 | | - | - | 4.99 | 8.7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33 |
| Масло растительное | 7 | 7 | | - | 0.69 | - | 23 |
| Яйцо | 5.8 | 5.2 | | 0.66 | 0.6 | 0.03 | 8.2 |
| Кисель №16 | | | 200 | | | 19.6 | 94.47 |
| Сахарный песок | 3 | 3 | | - | - | 18.98 | 37.9 |
| Кисель концентрированный | 25 | 25 | | | | 0.88 | 42.1 |
| Вода питьевая | 220 | 220 | | | | | |
| Общее количество за день | | | | 32,78 | 40,9 | 211,9 | 1550.8 |
| 9 день/четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Каша рисовая молочная №52 | | | 200 | 6.14 | 7.59 | 39.09 | 156 |
| Молоко | 149 | 149 | | 5.9 | 6.5 | 9.6 | 110 |
| Рис | 26 | 26 | | 1,4 | 0,12 | 15,46 | 64,6 |
| Масло сливочное | 6.6 | 6.6 | | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,5 |
| Сахарный песок | 4 | 4 | | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Вода питьевая | 51 | 51 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.1 | 0.2 | 11 | 41 |
| Чай чёрный | 0,85 | 0,85 | | - | - | - | - |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | | | 11 | 41 |
| Бутерброд с маслом №2 | | | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | 3.75 | 1.14 | 25.2 | 118 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | | 1.87 | 2.4 | | 29.68 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Фрукты №39 | | | 85 | 0,18 | - | 6,12 | 35 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом №33 | | | 60 | 2.15 | 2.06 | 3.45 | 46.78 |
| Свекла | 75 | 60 | | 0.98 | 0.07 | 2.55 | 28.8 |
| Лук | 12 | 10 | | 1.17 | - | 0.9 | 4.1 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | - | 1.99 | - | 17.98 |
| Суп вермишелевый с курицей №103 | | | 200 | 3.2 | 2.3 | 25.09 | 90.6 |
| Бульон куриный | 165 | 165 | | 1.7 | 5.2 | 0.2 | 68.08 |
| Вермишель | 10.5 | 10.5 | | 2.6 | 0.28 | 17.4 | 8.25 |
| Лук репчатый | 13 | 10.5 | | 0.18 | | 1.14 | 5.13 |
| Морковь | 23 | 13 | | 0.28 | 0.02 | 1.78 | 7.23 |
| Картофель | 113.5 | 90 | | 1.2 | 0.2 | 5.06 | 20.8 |
| Тефтели №286 | | | 80 | 10.4 | 15.2 | 12.5 | 188.3 |
| Бедро куриное | 100 | 60 | | 8.55 | 8.64 | 0.47 | 113.27 |
| Лук репчатый | 24 | 20 | | 2.34 | | 1.82 | 8.20 |
| Перловка | 10 | 10 | | 0.9 | 0.11 | 7.33 | 32.4 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 | | 0.52 | 0.05 | 3.44 | 16.7 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | 1.99 | | 18 |
| Картофельное пюре №10 | | | 150 | 3.1 | 4.95 | 22.65 | 116.4 |
| Картофель | 179 | 118 | | 2.20 | 0.22 | 19.06 | 88.1 |
| Молоко | 43.75 | 43.75 | | 1.18 | 1.34 | 1.97 | 24.3 |
| Масло сливочное | 5.25 | 5.25 | | 0.03 | 2.72 | 0.05 | 24.7 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| Сухофрукты | 10 | 10 | | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,85 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Плюшка с сахаром №30 | | | 70 | 18.41 | 18.51 | 47.43 | 268.28 |
| Масло растительное | 6 | 6 | | - | 5.8 | - | 5.38 |
| Молоко | 30 | 30 | | 0.8 | 0.96 | 1.4 | 17.4 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Сахарный песок | 7 | 7 | | - | - | 8.2 | 31.4 |
| Мука | 50 | 50 | | 5.1 | 0.45 | 37.1 | 163.5 |
| Яйцо | 5.8 | 5.2 | | 5.63 | 57 | 0.04 | 8.2 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.03 | 4.12 | 0.04 | 42.4 |
| Дрожжи | 1.2 | 1.2 | | | | | |
| Чай №41 | | | 200 | 0.1 | 0.2 | 11 | 41 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Общее количество за день | | | | 37,74 | 52,06 | 174,34 | 1534.1 |
| <i>День 10/пятница</i> | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| Макаронны с сыром и маслом №87 | | | 150 | 3.2 | 5.5 | 11.5 | 98 |
| Макаронны | 40 | 40 | | 6,76 | 0,72 | 45,31 | 219,05 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 57,76 |
| Сыр | 15 | 15 | | 3.86 | 4.9 | - | 60 |
| Чай №41 | | | 200 | 0.2 | 0.1 | 11 | 41 |
| Сахарный песок | 7 | 7 | | - | - | 11 | 41 |
| Чай | 0.85 | 0.85 | | | | | |
| Печенье № 14 | | | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,2 |
| <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | |
| Сок №5 | | | 100 | 0.2 | 0.2 | 11.6 | 48 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты №43 | | | 60 | 0,7 | 2 | 5.91 | 43.96 |
| Морковь свежая | 10 | 8 | | 0,1 | - | 1,56 | 2.64 |
| Сахарный песок | 2 | 2 | | - | 1,99 | | 7.48 |
| Свежая капуста | 60 | 58 | | 0.66 | | 3.36- | 15.84 |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | 2.2 | | 18 |
| Борщ с курицей и сметаной №21 | | | 200 | 4.48 | 9.7 | 10.3 | 134 |
| Бульон куриный | 150 | 150 | | 1,7 | 5.20 | 0.20 | 68.08 |
| Картофель | 68 | 40 | | 1.4 | 0.28 | 12.1 | 42 |
| Лук репчатый | 19 | 16 | | 0.14 | 4.53 | 4.91 | 5.13 |
| Морковь | 29 | 16 | | 0.18 | 0.02 | 1.78 | 7.23 |
| Капуста свежая | 66 | 33 | | 1.8 | 0.06 | 25.7 | 16.2 |
| Свекла | 33 | 30 | | 0.56 | 0.04 | 3.75 | 15.5 |
| Сметана | 5 | 5 | | | | | |
| Плов с курицей №291 | | | 150 | 12.71 | 7.85 | 26.8 | 229 |
| Мясо куры | 60 | 45 | | 8.19 | 8.28 | 0.32 | 108 |
| Рис | 52 | 52 | | 2.63 | 0.53 | 37.4 | 173 |
| Лук репчатый | 10 | 8 | | 0.14 | | 0.91 | 4.10 |
| Морковь | 20 | 18 | | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 8.20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 34.7 |
| Компот из сухофруктов №11.8 | | | 200 | 0,44 | 0.02 | 27.76 | 113 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Сухофрукты | 10 | 10 | | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахарный песок | 12 | 12 | | - | - | 14,97 | 56,1 |
| Хлеб ржаной №12 | | | 50 | 1.8 | 0,45 | 15.6 | 74.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| Гренка №117 | | | 50 | 2.32 | 7.92 | 18.84 | 153.87 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 25 | | 1.9 | 0.45 | 12.15 | 59.5 |
| Масло растительное | 7 | 7 | | | 6.99 | | 62.93 |
| Молоко | 15 | 15 | | 0.42 | 0.48 | 0.71 | 8.7 |
| Сахар | 6 | 6 | | | | 5.98 | 22.74 |
| Кофейный напиток №3 | | | 200 | 0.3 | 2.65 | 15.7 | 118 |
| Молоко | 145 | 145 | | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 55 |
| Сахар | 8 | 8 | | 0.1 | 0.2 | 11 | 37.9 |
| Кофейный напиток | 2.4 | 2.4 | | 0.15 | 0.03 | 0.9 | 4.42 |
| Вода питьевая | 85 | 85 | | | | | |
| Общее количество за день | | | | 46,56 | 51,87 | 226,03 | 1635.0 |