УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад№13»
_____ В.Э. Бугаева
«_____» _____ 2022 год.

СОГЛАСОВАНО

ТОУправления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
_____
«10» января 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №13»

для организации питания воспитанников от 3 до 7 лет

меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005 года издания
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2009года издания
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях 2014 года издания

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Объём блюд по приёмам пищи(норма)	Объём блюд по приёмам пищи(факт)
					белки	жиры	углеводы					
1 ДЕНЬ												
1-й ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из манной крупы	**200**			**5.7041**	**3.3414**	**39.4749**	**208.826**	**1.2376**	**181/2005**		200
	крупа манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	0			
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	1.2376			
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15.0	56.85	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50						**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за завтрак				**8.1941**	**11.4914**	**69.7449**	**413.626**	**4.0376**		400-550	440
2-й завтрак												
	Сок фруктовый	**100**	100	100	**0**	**0**	**7.07**	**32.2**	**1.4**			100
	Итого за завтрак											
ОБЕД												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**			**2.248**	**2.326**	**16.564**	**94.596**	**13.2**	**103/2005**		200
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	12			
	макароны или лапша или вермишель		8	8	0.832	0.088	5.576	26.96	0			
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	0.656	0.8			
	морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	0.4			
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0			
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0			
	вода		140	140	0	0	0	0	0			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	**120**			**12.5276**	**6.6636**	**5.866**	**134.42**	**4.42**	**88/2007**		120

	минтай или хек		147.6	74.4	11.8296	0.6696	0	53.568	0			
	вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0			
	морковь		32.4	25.2	0.3276	0	1.7388	8.82	1.26			
	лук репчатый		14.4	11	0.14	0	0.82	4.1	1			
	томатная паста		4.8	4.8	0.2304	0	0.912	4.896	2.16			
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5.994	0	53.94	0			
	сахар-песок		2.4	2.4	0	0	2.4	9.1	0			
	соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0			
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	**120**			**2.72**	**4.1404**	**22.168**	**137.084**	**27.2**	**53/2007**		120
	картофель		180.8	136	2.72	0.544	22.168	104.72	27.2			
	масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**20.3556**	**13.97**	**81.378**	**558.7**	**45.06**		600-800	680
ПОЛДНИК												
	Оладьи с повидлом или джемом	**110**			**5.307**	**6.7898**	**41.5397**	**250.316**	**0.05**	**401/2005**		110
	Тесто для оладий			107						**400/2005**		
	мука пшеничная в/с		48.3	48.3	4.9749	0.5313	33.327	161.322	0			
	яйцо куриное столовое,гр		2.3	2.3	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	0			
	вода		48.3	48.3	0	0	0	0	0			
	дрожжи пекарские сухие		0.34	0.34	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		1.7	1.7	0	0	1.6966	6.443	0			
	соль йодированная		0.9	0.9	0	0	0	0	0			
	масло растительное для жарки		6	6	0	5.994	0	53.94	0			
	повидло или джем		10	10	0.04	0	6.5	25	0.05			
	Отвар шиповника	**200**			**0.544**	**0.224**	**15.712**	**75.76**	**160**	**129/2007**		200
	плоды шиповника сушеные		16	16	0.544	0.224	7.728	45.44	160			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		8	8	0	0	7.984	30.32	0			
	Итого за полдник				**5.851**	**7.0138**	**57.2517**	**326.076**	**160.05**		250-350	310
Всего за 1 день					**34.401**	**32.475**	**208.3746**	**1298.402**	**209.1476**			

2 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	**200**			**7.03**	**4.3054**	**44.735**	**244.24**	**1.235**	**182/2005**		200
	крупа пшенная		38	38	4.37	1.2654	25.27	132.24	0			
	вода		67	67	0	0	0	0	0			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	сахар		15	15	0	0	15	56.9	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50						**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
2 завтрак	**сок**	**100**	100	100	**0**	**0**	**7.07**	**32.2**	**1.4**			100
	Итого за завтрак				**9.52**	**12.4554**	**82.075**	**481.24**	**5.435**		400-550	540
ОБЕД												
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	**200**			**1.5991**	**4.7305**	**23.8533**	**143.961**	**16.217**	**82/2005**		200
	свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	2.73			
	капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	6.3			
	картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	4.66			
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	0.8			
	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	1.215			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0			
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	0.012			
	Птица, тушеная в соусе с овощами	**200**			**21.0057**	**26.144**	**19.2985**	**406.48**	**20.2604**	**292/2005**		200
	цыпленок-бройлер		132	95	17.765	15.295	0	209	1.9			
	масло растительное подсолнечное		8	8	0	7.992	0.00	71.92	0			
	картофель		89.3	67	1.34	0.268	10.921	51.59	13.4			
	морковь		42.7	33.3	0.4329	0	2.2977	11.655	1.665			
	лук репчатый		16	13.3	0.1862	0	1.0906	5.453	1.33			
	горошек зеленый консервированный		11	7	0.217	0.014	0.455	2.8	0.7			

	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
	Соус сметанный с томатом	67								**331/2005**		
	сметана		16.8	16.8	0.42	2.52	0.5712	34.608	0.0504			
	мука пшеничная в/с		5	5	0.515	0.055	3.45	16.7	0			
	вода		50.3	50.3	0	0	0	0	0			
	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	1.215			
	соль йодированная		0.3	0.3	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**25.4648**	**31.7145**	**79.9318**	**743.041**	**36.7174**		600-800	640
ПОЛДНИК												
	вареники ленивые отварные	**120**			**14.2382**	**7.462**	**28.717**	**235.3588**	**0.373**	**217,218/2005**		120
	творог		76.2	74.6	12.4582	6.714	1.492	115.8538	0.373			
	мука пшеничная в/с		10.5	10.5	1.0815	0.1155	7.245	35.07	0			
	яйцо куриное, гр		5.5	5.5	0.6985	0.6325	0	8.635	0			
	сахар-песок		14.5	14.5	0	0	19.98	75.8	0			
	соль йодированная		0.7	0.7	0	0	0	0	0			
	Молоко кипяченое	**150**	158	150	**4.2**	**4.8**	**7.05**	**87**	**1.95**	**385/2005**		150
	Итого за полдник				**18.4382**	**12.262**	**35.767**	**322.3588**	**2.323**		250-350	270
Всего за 2 день					**53.423**	**56.432**	**197.7738**	**1546.6398**	**44.4754**			

3 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	**200**			**8.5204**	**5.5196**	**44.8331**	**261.464**	**1.7329**	**183/2005**		200
	гречневая крупа		38	38	4.788	1.254	23.598	127.3	0			
	молоко		133.3	133.3	3.7324	4.2656	6.2651	77.314	1.7329			
	вода		28.6	28.6	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Кофейный напиток	**200**			**3.55**	**3.38**	**25.01**	**139.735**	**1.3**	**379/2005**		200
	кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0			
	вода		120	120	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0			
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	1.3			
	Итого за завтрак				**14.4604**	**17.0496**	**84.9131**	**545.899**	**3.0329**		400-550	440
ОБЕД												
	Суп картофельный с бобовыми	**200**			**4.722**	**4.438**	**15.994**	**123.78**	**9.3**	**102/2005**		200
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	8			
	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	0			
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	0.8			
	морковь		12.6	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	0			
	вода		140	140	0	0	0.00	0.00	0			
	Тефтели с соусом красным основным	**60**			**8.7955**	**13.4305**	**11.5955**	**203.4845**	**3.2**	**618/2009**		60
	говядина(котлетное мясо)		52	38	7.068	6.08	0	82.992	0			
	вода		12	12	0	0	0.00	0.00	0			
	хлеб пшеничный		8	8	0.616	0.24	3.98	20.96	0			
	лук репчатый		24	20	0.28	0.04	1.64	8.20	2			
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5.994	0.00	53.94	0			
	мука пшеничная		4	4	0.412	0.044	2.76	13.36	0			
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0			
	Соус красный основной	**50**								**759/2009**		50
	вода		50	50	0	0	0	0	0			
	масло растительное подсолнечное		1	1	0	0.999	0.00	8.99	0			
	мука пшеничная в/с		2.5	2.5	0.2575	0.0275	1.725	8.35	0			
	томатная паста		2	2	0.096	0	0.38	2.04	0.9			

	морковь		5	4	0.052	0.004	0.28	1.40	0.2			
	лук репчатый		1.2	1	0.014	0.002	0.08	0.41	0.1			
	сахар-песок		0.75	0.75	0	0	0.7485	2.8425	0			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0.02	0.02	0	0	0	0	0			
	Макаронные изделия отварные	**120**			**4.296**	**3.351**	**28.629**	**164.61**	**0**	**309/2005**		120
	макаронные изделия в/с		41	41	4.264	0.451	28.577	138.17	0			
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0			
	масло сливочное"Крестьянское"		4	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**20.6735**	**22.0595**	**92.9985**	**684.4745**			600-800	670
ПОЛДНИК												
	Яйцо вареное	1шт.		40	**5.1**	**4.6**	**0.3**	**63**	**0**	**209/2005**		40
	Икра кабачковая	50	52.5	50	**1**	**4.5**	**4.3**	**61**	**3.5**	**г/п**		50
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50						**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник				**7.84**	**9.7**	**44.96**	**296.9**	**8.4**		250-350	310
Всего за 3 день					**42.974**	**48.809**	**222.8716**	**1527.2735**	**11.4329**			

4 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша рисовая молочная жидкая	**200**			**4.7**	**3.3**	**40.3**	**209.9**	**1.2**	**182/2005**		200
	крупа рисовая		29.5	29.5	2.1	0.3	21.1	97.4	0.0			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	вода		72	72	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Какао с молоком	**200**			**3.772**	**3.8**	**20.108**	**126.46**	**1.3**	**382/2005**		200
	какао-порошок		4	4	0.972	0.6	0.408	11.56	0			
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	1.3			
	сахар-песок		20	20	0	0	15	56.9	0			
	вода		110	110	0	0	0	0	0			
	Итого за завтрак				**10.9**	**15.3**	**75.5**	**481.0**	**2.5**		400-550	440
ОБЕД												
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	**200**			**29.2641**	**20.82**	**55.0673**	**524.964**	**33.134**	**36/2007**		200
	Картофель		140	105	2.1	0.42	17.115	80.85	21			
	Морковь		16	13	0.169	0	0.897	4.55	0.65			
	Лук репчатый		10	8.4	0.1176	0	0.6888	3.444	0.84			
	укроп		2	1.5	0.0375	0	0.0945	0.6	1.5			
	соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0			
	бульон		240	240	26.64	19.2	36	419.04	9.12			
	сметана		8	8	0.2	1.2	0.272	16.48	0.024			
	Птица отварная	**60**			**14.0848**	**12.1072**	**0.1312**	**166.096**	**1.664**	**637/2009**		60
	бройлер-цыпленок		105	75.2	14.0624	12.1072	0	165.44	1.504			
	лук репчатый		2	1.6	0.0224	0	0.1312	0.656	0.16			
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0			
	Икра свекольная	**120**			**2.22**	**8.991**	**26.922**	**196.46**	**16.5**	**75/2005**		120
	свекла свежая		115	90	1.35	0	7.92	37.8	9			
	лук репчатый		25	21	0.294	0	1.722	8.61	2.1			
	томатная паста		12	12	0.576	0	2.28	12.24	5.4			
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0.00	80.91	0			
	сахар-песок		1.44	1.44	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		20
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			

	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**48.4289**	**42.7582**	**118.9005**	**1080.12**	**51.538**		600-800	620
ПОЛДНИК												
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	**105**		**98**	**9.66**	**13.3375**	**35.955**	**293.2525**	**10.36**	**395/2005**		105
	вареники(полуфабрикат) промышленного производства мороженные с фаршем картофельным		92.5	92.5	9.62	9.7125	35.89	260.20	10.36			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0.00	0			
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	0			
	Отвар шиповника	**200**			**0.544**	**0.224**	**15.712**	**75.76**	**160**	**129/2007**		200
	плоды шиповника сушеные		16	16	0.544	0.224	7.73	45.44	160			
	сахар-песок		8	8	0	0	7.984	30.32	0			
	вода		200	200	0	0	0	0				
	Итого за полдник				**58.633**	**13.5615**	**51.667**	**369.0125**	**170.36**		250-350	305
Всего за 4 день					**117.9**	**71.6**	**246.1**	**1930.1**	**224.4**			

5 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	**200**			**7.28**	**5.644**	**40.507**	**240.1**	**1.235**	**173/2005**		200
	хлопья овсяные"Геркулес"		42	42	4.62	2.604	21.042	128.1	0			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	вода		57	57	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	Бутерброд с сыром	**45**			**5.76**	**5.25**	**14.94**	**132.6**	**0.42**	**№3/2005**		45
	сыр Российский		16	15	3.45	4.35	0	54	0.42			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с молоком	**200**								**378/2005**		200
	чай-заварка		0.6	67	0.12	0	0.0414	0.9108	0.06	**375/2005**		
	сахар-песок		20	20	0	0	15	56.9	0			
	вода		133.3	133.3	0	0	0	0	0			
	молоко		68	68	1.904	2.176	3.196	39.44	0.884			
	Итого за завтрак				**13.0**	**10.9**	**55.4**	**372.7**	**1.7**		400-550	445
ОБЕД												
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	**200**			**1.5991**	**4.7305**	**23.8533**	**143.961**	**16.217**	**82/2005**		200
	свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	2.73			
	капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	6.3			
	картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	4.66			
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	0.8			
	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	1.215			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0			
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	0.012			
	Котлета рубленная из бройлер-цыплят	**60**			**8.2816**	**16.1263**	**7.1444**	**207.661**	**0.764**	**295/2005**		60
	бройлер-цыпленок		93	38.2	7.1434	6.1502	0	84.04	0.764			
	хлеб пшеничный		8.7	8.7	0.6699	0.261	4.3326	22.794	0			
	вода		14.4	14.4	0	0	0	0	0			
	сухари панировочные		5.5	5.5	0.4235	0.165	2.739	14.41	0			
	внутренний жир		2.2	2.2	0	2.1934	0	19.734	0			
	соль йодированная		1.4	1.4	0	0	0	0	0			
	масло растительное		3.3	3.3	0	3.2967	0.00	29.67	0			
	масло сливочное		5.6	5.6	0.0448	4.06	0.0728	37.016	0			

	Горох отварной с луком и томатом	**120**			**11.5504**	**5.1244**	**26.3972**	**200.632**	**3.16**	**308/2005**		120
	горох		49	48.4	11.132	0.7744	24.5872	151.976	0			
	томатная паста		4.8	4.8	0.2304	0	0.912	4.896	2.16			
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	1			
	масло сливочное		6	6	0.048	4.35	0.078	39.66	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
											600-800	620
	Итого за обед				**24.3**	**26.8**	**94.2**	**744.9**	**20.4**			
ПОЛДНИК												
	Печенье	**50**	50	50	**3.75**	**5.9**	**37.45**	**208.55**	**0**	**г/п**		50
	Чай с сахаром	**200**			**0.1**	**0**	**15**	**57.7**	**0**	**376/2005**		200
	чай-заварка		5	5	0.1	0	0	0.8	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
											250-350	250
	Итого за полдник				**3.85**	**5.9**	**52.45**	**266.25**	**0**			
Всего за 5 день					**41.2**	**43.6**	**202.1**	**1383.8**	**22.0**			

6 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша вязкая молочная кукурузная с сахаром	**200**			**7.1725**	**3.698**	**57.8274**	**290.72**	**1.2376**	**174/2005**		200
	крупа кукурузная		54.3	54.3	4.5069	0.6516	38.553	178.104	0			
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4.4744	55.216	1.2376			
	вода		62	62	0	0	0	0	0			
	сахар		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50						**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
2 завтрак	**сок фруктовый**	**100**	100	100	**0**	**0**	**7.07**	**32.2**	**1.4**			100
	Итого за завтрак				**9.6625**	**11.848**	**95.1674**	**527.72**	**5.4376**		400-550	540
ОБЕД												
	Суп картофельный с клёцками	**200**			**2.85**	**4.49**	**15.87**	**116.58**	**9.3**	**108/2005**		200
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	**8**			
	морковь		10	8	0.11	0.02	0.70	3.30	0.8			
	лук репчатый		9.6	8	0.13	0.01	0.70	3.50	**0.50**			
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	2	0.00	17.98	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	**0**			
	вода или бульон		150	150	0	0	0.00	0.00	0			
	Клёцки	52								**109/2005**		
	мука пшеничная		16	16	1.2	0.5	7.90	42.00	0			
	масло сливочное"Крестьянское"		1.8	1.8	0.01	1.3	0.02	11.8	0			
	яйцо куриное столовое, гр		4.6	4.6	0.6	0.5	0.03	7.2	0			
	вода		25	25	0	0	0	0	0			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0.00	0.00	0			
	Фрикадельки рыбные	**60**			7.6828	1.1704	4.8832	61.556	0.5	**240/2005**		60
	минтай с/м		85.2	39.6	6.2964	0.3564	0	28.512	**0**			
	хлеб пшеничный		8.4	8.4	0.6468	0.252	4.1832	22.008	0			
	вода		12	12	0	0	0	0	0			
	лук репчатый		10.8	8.4	0.13	0.01	0.70	3.50	0.50			
	яйцо куриное столовое, гр		4.8	4.8	0.6096	0.552	0	7.536	**0**			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	**0**			
	Соус сметанный с томатом	**36**			**0.5703**	**1.3797**	**2.435**	**28.986**	**0.657**	**331/2005**		36
	сметана		9	9	0.225	1.35	0.306	18.54	0.027			

	мука пшеничнаяв/с		2.7	2.7	0.2781	0.0297	1.863	9.018	0			
	соль йодированная		0.36	0.36	0	0	0	0	0			
	вода		27	27	0	0	0	0	0			
	томатная паста		1.4	1.4	0.0672	0	0.266	1.428	0.63			
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0			
	Пюре картофельное	**110**								**312/2005**		110
	картофель		125.4	94	0.8	0.16	6.52	30.80	**8**			
	масло сливочное"Крестьянское"		3.9	**3.9**	0.01	1.3	0.02	11.8	0			
	молоко		17.4	16.5	0.462	0.528	0.7755	9.57	0.2145			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**14.7631**	**8.0401**	**66.4882**	**430.522**	**18.697**		600-800	646
ПОЛДНИК												
	Оладьи с повидлом или джемом	**110**			**5.307**	**6.7898**	**41.5397**	**250.316**	**0.05**	**401/2005**		110
	Тесто для оладий			107						**400/2005**		
	мука пшеничная в/с		48.3	48.3	4.9749	0.5313	33.327	161.322	0			
	яйцо куриное столовое,гр		2.3	2.3	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	0			
	вода		48.3	48.3	0	0	0	0	0			
	дрожжи пекарские сухие		0.34	0.34	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		1.7	1.7	0	0	1.6966	6.443	0			
	соль йодированная		0.9	0.9	0	0	0	0	0			
	масло растительное для жарки		6	6	0	5.994	0	53.94	0			
	повидло или джем		10	10	0.04	0	6.5	25	0.05			
	Отвар шиповника	**200**			**0.544**	**0.224**	**15.712**	**75.76**	**160**	**129/2007**		200
	плоды шиповника сушеные		16	16	0.544	0.224	7.728	45.44	160			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		8	8	0	0	7.984	30.32	0			
	Итого за полдник				**5.851**	**7.0138**	**57.2517**	**326.076**	**160.05**		250-350	310
Всего за 6 день					**30.2766**	**26.9019**	**218.9073**	**1284.318**	**184.1846**			

7 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из манной крупы	**200**			**5.7041**	**3.3414**	**39.4749**	**208.826**	**1.2376**	**181/2005**		200
	крупа манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	0			
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	1.2376			
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15.0	56.85	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Кофейный напиток	**200**			**3.55**	**3.38**	**25.01**	**139.735**	**1.3**	**379/2005**		200
	кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0			
	вода		120	120	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0			
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	1.3			
	Итого за завтрак				**11.6441**	**14.8714**	**79.5549**	**493.261**	**2.5376**		400-550	440
ОБЕД												
	Рассольник ленинградский	**200**			**1.99**	**4.89**	**14.16**	**110.34**	**13.71**	**96/2005**		200
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.8	46.2	12			
	крупа(перловая или пшеничная)		4	4	0.4	0.04	2.9	12.9	0			
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.7	3.5	0.5			
	лук репчатый		5	4	0.06	0.09	0.4	1.9	0.5			
	огурцы соленые		13.4	12	0.1	0.01	0.22	1.7	0.7			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.9	0	35.9	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.14	8.24	0.01			
	рыбатушеная в томате с овощами	**120**			**12.5276**	**6.6636**	**5.866**	**134.42**	**4.42**	**88\2007**		120
	минтай или хек		147.6	74.4	11.8296	0.6696	0	53.568	0			
	лукрепчатый		14.4	11	0.14	0	0.82	4.1	1			
	томатпаста		4.8	4.8	0.2304	0	0.912	4.896	2.16			
	сахарпесок		2.4	2.4	0	0	2.4	9.1	0			
	лавровыйлист		0.01	0.01	0	0	0	0	0			
	сольиодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0			
	морковь		32.4	25.2	0.3276	0	1.7388	8.82	1.26			
	маслорастительное		6	6	0	5.994	0	53.94	0			
	вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0			
	картофель		180.8	136	2.72	0.544	22.168	104.72	27.2			
	маслорастительноеподсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0			

	Хлеб пшеничный йодированный	**30**	30	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		30
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Итого за обед				**16.0576**	**12.1536**	**49.966**	**401.16**	**18.37**		600-800	550
ПОЛДНИК												
	Омлет натуральный	**83**			**8.3124**	**13.275**	**1.1589**	**158.808**	**0.2925**	**438/2009**		83
	яйцо куриное столовое, гр		60	60	7.62	6.9	0	94.2	0			
	молоко		22.5	22.5	0.63	0.72	1	13.05	0.2925			
	соль йодированная		0.75	0.75	0	0	0	0	0			
	масло сливочное"Крестьянское"		7.8	7.8	0.0624	5.655	0.1014	51.558	0			
	Икра кабачковая	**30**	31.5	30	**0.57**	**2.67**	**2.31**	**35.7**	**2.1**	**г/п**		30
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Чай с сахаром	**200**			**0.1**	**0**	**15**	**57.7**	**0**	**376/2005**		200
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник				**10.5224**	**16.545**	**28.4289**	**304.608**	**2.3925**		250-350	333
Всего за 7 день					**38.2241**	**43.57**	**157.9498**	**1199.029**	**23.3001**			

8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	**200**			**7.2856**	**5.6504**	**40.5164**	**240.216**	**1.2376**	**173/2005**		200
	крупа ячневая		42	42	4.62	2.604	21.042	128.1	0			
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4.4744	55.216	1.2376			
	вода		62	62	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15.2	15.2	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	Бутерброд с сыром	**45**			**5.76**	**5.25**	**14.94**	**132.6**	**0.42**	**№3/2005**		45
	сыр Российский		16	15	3.45	4.35	0	54	0.42			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с молоком	**200**								**378/2005**		200
	чай-заварка		0.6	67	0.12	0	0.0414	0.9108	0.06	**375/2005**		
	сахар-песок		20	20	0	0	15	56.9	0			
	вода		133.3	133.3	0	0	0	0	0			
	молоко		68	68	1.904	2.176	3.196	39.44	0.884			
	Итого за завтрак				**13.0**	**10.9**	**55.5**	**372.8**	**1.7**		400-550	445
ОБЕД												
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	**200**			**1.59**	**4.6**	**8.18**	**84.68**	**23.06**	**88/2005**		200
	капуста белокачанная свежая		43	33.3	0.61	0	1.6	9.52	15.3			
	картофель		40	31	0.6	0	4.9	23.1	6			
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	лук репчатый		10	8	0.1	0	0.66	3.3	0.8			
	томатная паста		1.3	1.3	0.05	0	0.19	1.02	0.45			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4	0	36	0			
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0			
	вода		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.14	8.24	0.01			
	Зразы рубленые	**60**			**8.2956**	**10.5535**	**6.8834**	**156.7774**	**4.7**	**274/2005**		60
	говядина		44.6	35.6	6.6216	5.696	0	77.7504	0			
	хлеб пшеничный		7	7	0.539	0.21	3.486	18.34	0			
	вода		9.4	9.4	0	0	0	0	0			
	лук репчатый		26.6	24	0.1	0	0.66	3.3	0.8			
	масло растительное		6.8	6.8	0	4	0	36	0			
	яйца куриные столовые, гр		4.3	4.3	0.5461	0.4945	0	6.751	0			
	петрушка(зелень)		2.6	2.6	0.0962	0	0.1976	1.274	3.9			
	сухари панировочные		5.1	5.1	0.3927	0.153	2.5398	13.362	0			
	Соус сметанный	**30**			**0.3369**	**0.6253**	**1.727**	**15.922**	**0.01**	**330/2005**		30
	сметана		7.5	7.5	0.1	0.6	0.14	8.24	0.01			

	мука пшеничная		2.3	2.3	0.2369	0.0253	1.587	7.682	0			
	вода		22.5	22.5	0	0	0	0	0			
										312/2005		110
	Пюре картофельное	**110**										
	картофель		125.4	94	0.8	0.16	6.52	30.80	8			
	масло сливочное"Крестьянское"		3.9	3.9	0.01	1.3	0.02	11.8	0			
	молоко		17.4	16.5	0.462	0.528	0.7755	9.57	0.2145			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
										868/2009		200
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**			
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
										г/п		20
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	г/п		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**		600-800	640
	Итого за обед				**13.0825**	**16.6188**	**53.5704**	**449.9794**	**28.01**			
ПОЛДНИК										г/п		30
	Пряники	**30**	30	**30**	**3.4**	**6.3**	**32.8**	**229.5**	**0.13**	376/2005		200
	Чай с сахаром	**200**			**0.1**	**0**	**15**	**57.7**	**0**			
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
											250-350	230
	Итого за полдник				**3.5**	**6.3**	**47.8**	**287.2**	**0.13**			
Всего за 8 день					**29.6**	**33.8**	**156.8**	**1110.0**	**29.8**			

9 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Макароны отварные с овощами	**200**			**6.6724**	**6.9203**	**41.8142**	**260.819**	**5.5**	**417/2009**		200
	макаронные изделия		54.6	54.6	5.6784	0.6006	38.0562	184.002	0			
	морковь		15.6	13	0.169	0	0.897	4.55	0.65			
	лук репчатый		15.6	13	0.182	0	1.066	5.33	1.3			
	горошек зеленый консервированный		19.4	13	0.403	0.026	0.845	5.2	1.3			
	томатная паста		5	5	0.24	0	0.95	5.1	2.25			
	масло растительное		6.3	6.3	0	6.2937	0.00	56.64	0			
	Какао с молоком	**200**			**3.772**	**3.8**	**20.108**	**126.46**	**1.3**	**382/2005**		200
	какао-порошок		4	4	0.972	0.6	0.408	11.56	0			
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	1.3			
	сахар-песок		20	20	0	0	15	56.9	0			
	вода		110	110	0	0	0	0	0			
	Итого за завтрак				**10.4444**	**10.7203**	**61.9222**	**387.279**	**6.8**		400-550	400
ОБЕД												
	Суп картофельный с бобовыми	**200**			**4.722**	**4.438**	**15.994**	**123.78**	**9.3**	**102/2005**		200
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	8			
	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	0			
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	0.8			
	морковь		12.6	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	0			
	вода		140	140	0	0	0.00	0.00	0			
	Плов из птицы	**180**			**18.6368**	**21.6408**	**31.8228**	**400.312**	**4.06**	**291/2005**		180
	бройлер-цыпленок		115.2	82	15.334	13.202	0	180.4	1.64			
	масло растительное		8	8	0	7.992	0.00	71.92	0			
	морковь		12	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5			
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08			
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0.0168	0.69	3.44	0.84			
	крупа рисовая		42	42	2.94	0.42	29.988	138.6	0			
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**26.2188**	**26.9188**	**84.5968**	**716.692**	**13.6**		600-800	620

ПОЛДНИК												
	бутерброд сповидло м имаслом	**60**			**2.31**	**0.9**	**27.94**	**128.6**	**0.1**	**2/2005**		60
	джем или повидло		20.2	20	0	0	13	50	0.1			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	маслосливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	Кефир или ряженка	**150**	154.5	150	3.75	4.8	6.15	88.5	1.05	**386/2005**		150
	Итого за полдник				**6.06**	**5.7**	**34.09**	**217.1**	**1.15**		250-350	210
Всего за 9 день					**42.7232**	**43.3391**	**180.609**	**1321.071**	**21.55**			

10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	**200**			**7.28**	**5.644**	**40.507**	**240.1**	**1.235**	**173/2005**		200
	хлопья овсяные"Геркулес"		42	42	4.62	2.604	21.042	128.1	0			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	вода		57	57	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**			
	Бутерброд с маслом	**40**			**2.39**	**8.15**	**15.07**	**144.7**	**0**	**№1/2005**		40
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0			
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0			
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50						**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
2 завтрак	**сок фруктовый**	**100**	100	100	**0**	**0**	**7.07**	**32.2**	**1.4**			100
	Итого за завтрак				**9.77**	**13.794**	**77.847**	**477.1**	**5.435**		400-550	540
ОБЕД												
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	**200**			**1.5991**	**4.7305**	**23.8533**	**143.961**	**16.217**	**82/2005**		200
	свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	2.73			
	капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	6.3			
	картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	4.66			
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	0.8			
	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	1.215			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0			
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	0.012			
	Рагу из птицы	**175**			**14.8952**	**17.273**	**16.179**	**280.978**	**20.29**			175
	бройлер-цыпленок		96	68	12.716	10.948	0	149.6	1.36			
	масло растительное		6	6	0	5.994	0.00	53.94	0			
	картофель		107	80	1.6	0.32	13.04	61.6	16			
	морковь		21	17	0.221	0	1.173	5.95	0.85			
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08			
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	1			

	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0			
	мука пшеничная		1	1	0.103	0.011	0.69	3.34	0			
	Компот из смеси сухофруктов	**200**			**0**	**0**	**19.98**	**104**	**0.24**	**868/2009**		200
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		200	200	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб ржаной	**20**	20	20	**1.32**	**0.24**	**6.84**	**36.2**	**0**	**г/п**		20
	Хлеб пшеничный йодированный	**20**	20	20	**1.54**	**0.6**	**9.96**	**52.4**	**0**	**г/п**		20
	Итого за обед				**19.3543**	**22.8435**	**76.8123**	**617.539**	**36.747**		600-800	615
ПОЛДНИК												
	Сырники из творога	**50**			**9.325**	**7.804**	**5.83**	**131.14**	**0.25**	**463/2009**		50
	творог		51	50	8.35	4.5	1	77.65	0.25			
	мука пшеничная		7	7	0.721	0.077	4.83	23.38	0			
	яйцо куриное столовое,гр		2	2	0.254	0.23	0	3.14	0			
	масло растительное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0			
	Соус молочный (сладкий)	**25**			**0.4721**	**1.2096**	**21.3408**	**93.995**	**0.1625**	**795/2009**		25
	молоко		12.5	12.5	0.35	0.4	0.5875	7.25	0.1625			
	масло сливочное		1.1	1.1	0.0088	0.7975	0.0143	7.271	0			
	мука пшеничная		1.1	1.1	0.1133	0.0121	0.759	3.674	0			
	вода		12.5	12.5	0	0	0	0	0			
	сахар		2	2	0	0	19.98	75.8	0			
	ванилин		0.001	0.001	0	0	0	0	0			
	Чай с лимоном	**200**			**0.1**	**0**	**15.2**	**60.1**	**2.8**	**377/2005**		200
	чай-заварка		50	50				13.15		**375/2005**		
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			
	Итого за полдник				**9.8971**	**9.0136**	**42.3708**	**285.235**	**3.2125**		250-350	275
Всего за 10 день					**39.0214**	**45.6511**	**197.0301**	**1379.874**	**45.3945**			

Итого за 10 дней					469.8	446.2	1988.5	13980.5	815.8			
Среднее значение за 1 день					46.98	44.62	198.85	1398.05	81.58			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности					3.06	3.09	14.5					
по санпин					73	69	275	1963				
% выполнения					64.3563	64.6692	72.3086691	71.220322				

Суммарный объем блюд по приемам пищи

завтрак	обед	полдник
400-550	600-800	250-350
4670	6301	2803
467	630.1	280.3

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №13"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №13"
Дата: 2023.11.01 11:07:45 +03'00'