

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад №11»

Заведующий А.А. Кузнецова

Приказ № 45\02-02 от «29» января 2025 г



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)									
					белки	жиры	углеводы		К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	РР, мг	C, мг							
1 ДЕНЬ																									
ЗАВТРАК	213/2014	Ябло отварное соль йодированная	40 шт	4	40	5,08	4,6	0	0	28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,028	0,176	0,08	0	0	0	0	
50/2009 г/п	1/2014	Консервы овощные закусочные порциями(кабачковая)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39			83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	0	0	0	4,9	
		Хлеб ржаной	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	0,057	0,522	0,42	0	0	0	
		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	0,001	0,01	0	0,001	0,462	0	0	0	0	
		масло сливочное "Крестьянское"	10	10	10	0,08	7,25	0,13			66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,048	0,024	0,462	0	0	0	
		хлеб пшеничный	30	30		2,31	1,6	14,94			78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0	
392/2014		Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00			38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,02	0,03	0,03	0	0	0	
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	0,00021	0,003	0,024	0,03	0	0	0	
		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	0,00021	0,003	0,024	0,03	0	0	0	
		сахар-песок	10	10		0	0	9,98			37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода	150	150		0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за завтрак	360			10,84	20,04	40,8307			404,4554	371,19	227,485	39,57	248,622	2,916	0,15685	0,06121	0,26	0,818	5,35	2	2	2	
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1			46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
82/2005	200/4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной				1,5991	4,7665	10,9689			94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217				
		свекла	34	27,3		0,4095	0,0273	2,52			11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73				
		капуста белокочанная свежая	17,3	14		0,252	0,014	0,858			3,92	42	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3				
		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	13,3	10		0,13	0,01	0,69			3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0	0,1	0,5			
		лук репчатый	10	8		0,112	0,016	0,656			3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8				
		томатная паста	2,7	2,7		0,1296	0	0,513			2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0,00459	0,0513	1,215					
		масло растительное подсолнечное	4	4		0	3,996	0	35,96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	2	2		0	0	0	1,996			7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,2	1,2		0	0	0	0			4,416	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	0	0	0	0
		вода	160	160		0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана	4	4		0,1	0,6	0,136	8,24				4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012			
		235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70			10,2365	11,3511	5,2948			164,686	288,888	40,103	37,505	159,691	0,7686	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2176			
	минтай	120,9	56		8,904	0,504	0			40,32	235,2	22,4	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0	0,728	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное	6,5	6,5		0	6,4935	0			58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	5,2	5,2		0,1456	0,1664	0,2444			3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0	0	0	0	0	0,0076	0,007	0,007	0,007	0,007	
	яйца куриные, гр	2,6	2,6		0,33	0,30	0,02			4,88	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,007	0,01	0,007	0,01	0,007	0,007	0,007	0,007	
	лук репчатый	13	12		0,168	0,024	0,984			4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2					
	сухари панировочные	7,8	7,8		0,6006	0,234	3,8844			20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0	0,12012	0					
	петрушка (зелень)	2,6	1,3		0,0481	0,0052	0,9988			0,837	10,4	3,185	1,105	1,235	0,0247	0	0,00065	0,00065	0,0091	1,95					
	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	0,005	0	0	0	0	
	соль йодированная	0,4	0,4		0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
312/2005	Пюре картофельное	130			2,8028	4,403	19,0693			127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535					
	картофель	148,2	111		2,22	0,444	18,093			85,47	630,48	11,1	25,53	64,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2					
	масло сливочное "Крестьянское"	4,6	4,6		0,0368	3,335	0,0598			30,406	1,058	1,012	0,138	0,874	0,0092	0,023	0	0,00046	0,0046	0					
	молоко	20	19,5		0,546	0,624	0,9165			11,31	28,47	23,4	2,73	17,55	0	0	0	0	0,2535	0					
	соль йодированная	0,5	0,5		0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912			100,116	0,432	0,488	0	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0				
	сухофрукты(смесь)	18	45		0,396	0	10,62			45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	0				
	сахар-песок	14,4	14,4		0	0	14,3712			54,576	0,432	0,288	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				
	лимонная кислота	0,18	0,18		0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0				

	ПОЛДНИК	416/2006	Крендель сахарный																					
			мука пшеничная																					
			сахар-песок																					
			масло сливочное "Крестьянское"																					
		624	яйца куриные, гр																					
			соль йодированная																					
			дрожжи сухие																					
			вода																					
			масло растительное подсолнечное																					
			Какао с молоком																					
			какао порошок																					
		180	сахар-песок																					
			молоко																					
			вода																					
		260	Итого за полдник																					

20	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
20	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
624				17,8944	22,3506	77,1222	576,439	1308,541	120,87	101,298	327,064	3,4667	200,0805	0,07733	0,07456	3,40182	42,1281
80				5,466	9,7024	48,6644	303,384	90,352	16,888	20,768	65,168	1,1132	0,071	0,08036	0,08336	0,5608	0
	44,8	44,8		4,6144	0,4928	30,912	149,632	78,848	10,752	19,712	51,52	0,9408	0	0,07816	0,03584	0,5376	0
	17,6	17,6		0	0	17,5648	66,704	0,938	0,332	0	0	0	0	0	0	0	0
	11,2	11,2		0,0896	8,12	0,1456	74,032	2,576	2,464	0,336	2,128	0,0224	0,056	0	0,00112	0,0112	0
	6	6		0,76	0,69	0,01	9,42	8,40	3,30	0,72	11,52	0,15	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00
	0,3	0,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1,3	1,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16	16		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0,4	0,4		0	0,3996	0	3,596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397/2014				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
	3	3		0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
	10	10		0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	110	110		3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1344				9,275	13,6724	64,1204	413,754	296,522	152,908	48,918	183,818	1,7732	0,161	0,08336	0,08936	0,6148	1,43
	38,5094	38,5094		56,163		182,1733	1439,6484	2096,253	508,263	193,788	786,504	9,5559	200,3792	0,2219	0,40392	5,03462	50,9081
Всего за 1 день																	

2 ДЕНЬ

г/п/2006	жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180	26,6	26,6	5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,5118	0	0,03724	0,01352	0,265	1,1141
	крупы манная		85,7	85,7	2,7398	0,266	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01352	0,266	0
	молоко		64,3	64,3	2,3996	2,7424	4,0279	49,706	123,123	102,84	11,998	77,13	0	0	0	0	0	1,1141
	вода		13,5	13,5	0	0	0	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная																	
3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
	сыр Российский		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,0005	0	0,0005	0,005	0
	масло сливочное "Крестьянское"		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
	хлеб пшеничный																	
383/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7	30	30	0,06	0	0,0207	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
391/2014	чай-Заварка		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	лимон		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода																	
388/2014	Итого за завтрак	427	114	100	11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641
ОБЕД	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
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	80	60	2,248	2,328	16,564	97,22	380,72	12,08	19,24	50,8	0,636	160	0	0	0,86	13,2
	картофель		8	8	0,832	0,088	5,576	26,96	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0,78	12
	макароны или лапша или вермишель		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
	морковь		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
	лук репчатый		2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291/2005	Плов из птицы	200	134,4	95,2	20,2776	9,22	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	38,08	0,0952	0,1904	7,45416	0
	бройлер-цыпленок		9	9	0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		13,3	11	0,143	0	0,759	3,85	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55
	морковь		2,7	2,7	0,1298	0	0,813	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0	0,0513	1,215
	томатная паста		11	9,3	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,883	1,302	5,394	0	0	0	0	0	0,93
	лук репчатый		47	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0
	крупа рисовая		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная																	
50/2009	Овощи натуральные соленные	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
376/2014	(капуста квашеная)	180	18	45	0,396	0	24,9812	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0,04
	Компот из сушеных фруктов		14,4	14,4	0	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухофрукты(смесь)		182,7	182,7	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода																	
	кислота лимонная																	
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	640	75	73,6	29,83	22,87	94,55	712,70	820,15	67,07	73,38	289,75	4,38	188,08	0,19	0,25	9,74	22,14
ПОДНИК	Запеканка из творога с соусом яблочным	105			13,687	7,0164	17,2002	212,7268	117,17	129,156	20,788	178,68	0,6766	0,08768	0,04132	0,24334	0,42328	0,9376
	творог		5	5	0,515	0,05	1,472	114,3009	82,432	120,704	16,928	161,92	0,2944	0,05888	0,02944	0,2208	0,2944	0,368
	крупа манная						3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	0

[illegible]

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	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	1,1	
		хлопья овсяные "Геркулес"	38	38	4,2	2,4	19,0	115,9	0,0	19,8	0,0	19,8	54,0	137,9	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	
		молоко	85,5	85,5	2,394	2,736	4,085	49,59	121,83	0,0	102,6	11,97	76,95	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1115	
		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	0,0	0,0	
		сахар-песок	13,5	13,5	0	0	13,773	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	1/2014	Бугерборд с маслом сливочным	40		2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0585	0	0,057	0,522	0,42	0,0	0,0	
		масло сливочное "Крестьянское"	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	0,0	0	
		хлеб пшеничный	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	0	
	392/2014	Чай с сахаром	180		0,06	0,00	10,00	39,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,0	0,0	
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	0,00021	0,003	0,024	0,03	0,0	0,0		
	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	0,00021	0,003	0,024	0,03	0,0	0,0		
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
2 ЗАВТРАК		Итого за завтрак	400		9,0	13,9	61,4	420,7	191,7	289,2	77,9	324,8	3,7	0,1	0,2	0,1	0,9	1,6	0,0	0,0	
	г/н	Сох фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	0	0	
	ОБЕД	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4		1,928	4,88	13,948	109,36	391,96	21,904	23,16	59,72	0,752	0,006	0,0044	0,944	13,412	0,0	0,0	
			картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12	0	0
			крупа(перловая или пшеничная)	4	4	0,372	0,044	2,948	12,96	6,88	1,52	3,76	12,92	0,132	0	0,0048	0	0,08	0	0	
			морковь	10	6	0,104	0	0,552	2,8	2,8	2,16	3,04	4,4	0,160	0	0	0	0,09	0,4	0	0
			лук репчатый	4,8	4	0,056	0	0,328	1,64	7	1,24	0,56	2,32	0	0	0	0	0	0,4	0	0
			огурцы соленные	13,3	12	0,096	0	0,204	1,56	16,92	2,76	1,68	2,88	0,072	0	0	0	0	0,6	0	0
			масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,784	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	150	150	0	0	0														

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0,016	0,308	0
	Итого за обед	624			19,4	28,5	67,8	624,6	1126,7	94,9	117,9	251,1	4,9	0,1	7,0	35,7
ПОЛДНИК																
454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	80			4,109	1,3078	30,272	151,476	70,408	9,872	17,548	45,998	0,8382	0,006	0,06766	0,4776
453/2014	тесто дрожжевое для пирожков	62,7														
	мука пшеничная в/с	39,8	39,8		4,0694	0,4378	27,462	132,932	70,048	9,552	17,512	45,77	0,8388	0	0,06786	0,4776
	сахар-песок	2,80	2,8		0	0	2,7944	10,612	0,084	0,056	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	1,2	1,2		0,0096	0,87	0,0156	7,932	0,276	0,264	0,036	0,228	0,0024	0,006	0	0
	соль йодированная	0,6	0,6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	дрожжи сухие	0,3	0,3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	18,8	18,8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
503/2014	мука на подпыл	1,9	1,9		0,1957	0,0209	1,311	6,346	3,344	0,456	0,836	2,185	0,0399	0	0,00323	0,0228
	фарш картофельный с луком	26,7														
	картофель	32,3	23,5		0,47	0,094	3,8305	18,095	133,48	2,35	5,405	13,63	0,2115	0	0	0,3055
	лук репчатый	8,3	6,9		0,0966	0	0,5658	2,829	12,075	2,139	0,966	4,002	0	0	0	0,69
	масло растительное подсолнечное	1	1		0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное для смазки листов	0,3	0,3		0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйца куриные для смазки пирожков, гр	1,6	1,6		0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,00	0,00
388/2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0,216
	плоды шиповника сушеные	18	18		0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0,216
	сахар-песок	18	18		0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0
	вода	180	180		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за 3 день																
	Итого за полдник	260			4,721	1,5598	56,93	270,816	79,948	21,032	20,608	49,058	1,3782	0,006	0,06766	0,6936
		138,4			33,7	44,1	196,2	1362,1	1518,4	412,1	220,4	641,9	11,4	0,4	8,8	219,3

[illegible]

[illegible]

[illegible]

218/2005	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			16,3029	5,6765	25,9185	247,426	190,871	197,209	30,264	240,994	0,7255	0,08165	0,06589	0,30788	0,4954	0,59
217/2005	вареники ленивые (полуфабрикат)		95															
	творог		79,5	78	13,026	3,9	1,56	121,134	87,36	127,92	17,94	171,6	0,312	0,0624	0,0312	0,234	0,312	0,39
	мука пшеничная		11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	19,36	2,64	4,84	12,65	0,231	0	0,0187	0,0088	0,132	0
	яйцо куриное столовое, гр		5,7	5,7	0,72	0,66	0,04	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,01	0,00	0,03	0,01	0,00
	сахар-песок		5,7	5,7	0	0	5,6886	21,603	0,171	0,114	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное		20	20	1,42	1	11,04	59	76	63,4	6,8	45,6	0,04	0,005	0,012	0,04	0,04	0,2
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	0,00021	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	0,00021	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
	Итого за полдник	300			16,3629	5,6765	35,9192	285,7814	198,611	198,894	31,584	243,466	0,9715	0,0818	0,0661	0,31088	0,5194	0,52
Всего за 5 день		1449			53,6	54,6	190,4	1512,1	1863,5	680,4	230,1	891,4	26,5	270,0	0,2	0,5	16,1	49,8

1001

г/п	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
ПОЛДНИК	664	Итого за обед			20	3135	18,6641	79,1654	543,151	1463,583	134,017	119,773	372,453	3,8334	202,949	0,08886	0,07957	3,8276	43,8605
	80	Пирог открытый	80			4,81	2,50746	32,7912	175,4616	80,693	12,267	19,567	55,07	0,9794	0,01625	0,0759	0,04529	0,5311	0
		мука пшеничная		43,7	43,7	4,5011	0,4807	30,153	145,958	76,912	10,488	19,228	50,255	0,9177	0	0,07429	0,03496	0,5244	0
		сахар-песок		2,6	2,6	0	0	2,5948	9,854	0,078	0,052	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		2,1	2,1	0,0168	1,5225	0,0273	13,881	0,483	0,462	0,063	0,399	0,0042	0,0105	0	0,00021	0,0021	0
		яйца куриные, гр		2,3	2,3	0,29	0,26	0,02	3,61	3,22	1,27	0,28	4,42	0,06	0,01	0,06	0,01	0,06	0,06
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,32	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		18,4	18,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,24	0,24	0	0,23976	0	2,1576	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		26,6	24	0	0	15,6	60	30,96	3,36	1,68	2,16	0,312	0	0,0024	0,0048	0,024	0,12
394/2014	180	Чай с молоком				2,58	2,88	14,2307	90,5554	139,14	109,685	13,92	83,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	1,2
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	0,00021	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	0,00021	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
		молоко**		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	1,17
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего за 6 день		Итого за полдник	280		*	7,39	5,38746	47,0219	266,017	219,833	121,952	33,487	138,542	1,2254	0,0164	0,07611	0,04829	0,5551	1,2
	1402					39,52	47,75	177,91	1314,59	2198,12	509,99	199,14	781,45	9,39	203,16	0,23	0,39	5,41	52,61

ЗАВТРАК	18/2005	180	26,6	5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141
2 ЗАВТРАК ОБЕД	181/2005	180	26,6	5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141
			85,7	2,396	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,81	11,998	77,13	0	0	0	0	0	1,141
			64,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/2014	3/2014	60	16	6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,891	0,42
			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	0,42
			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
			150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85/2014	393/2014	1807	30	0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
			0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
			10	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
			8	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
			150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 ЗАВТРАК ОБЕД	368/2014	427	114	11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641
			100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
			200	2,0047	2,6233	12,6458	83,851	294,585	24,235	24,024	52,157	0,8643	2,807	0,03047	0,0315	0,843	9,36
			48,5	0,728	0,1456	5,9332	28,028	206,752	3,64	8,372	21,112	0,3276	0	0	0	0,4732	7,28
			9	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
120/2014	291/2005	200	8,7	0,1022	0	0,5986	2,993	12,775	2,263	1,022	4,234	0	0	0	0	0	0,73
			1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			136,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			5,5	0,5685	0,0605	3,795	18,37	9,88	1,32	2,42	6,325	0,1155	0	0,00935	0,0044	0,066	0
50/2009	376/2014	180	0,6	0,0048	0,435	0,0078	3,966	0,138	0,132	0,018	0,114	0,0012	0,003	0	0,00006	0,0006	0
			1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
			8,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			134,4	20,2776	9,22	0	175,7392	247,52	15,232	35,74	192,15	2,81	38,08	0,0952	0,1904	7,45416	0
г/п	376/2014	180	9	8,991	0	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			13,3	0,143	0	0,759	3,85	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55
			2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0,0513	1,215	0
			11	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,883	1,302	5,394	0	0	0	0	0	0,93
			47	3,28	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0
г/п	376/2014	180	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			20,6	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
			18	0,366	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0
			14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
			182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	376/2014	180	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
			20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
			20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
			640	29,59	23,16	90,63	699,33	734,02	79,23	78,17	291,11	4,63	40,89	0,22	0,28	9,73	18,30
			102	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
ПОЛДНИК	231/2014	105	18,587	13,224	11,063	274,01	141,63	170,42	170,42	29,35	243,58	0,783	0,115	0,0649	0,3285	0,589	0,5
			100	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
			102	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
			102	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
			102	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5

мука пшеничная	13	13	1,339	0,143	8,97	43,42	22,88	3,12	5,72	14,95	0,273	0	0,0221	0,0104	0,156	0
яйца куриные, гр	4	4	0,51	0,46	0,03	0,28	5,60	2,20	0,48	7,68	0,10	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное "крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,055	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
358/2005																
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180		0,27	0,054	34,1748	135,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,756	0	0	0	0,108	1,08
сок фруктовый в ассортименте	54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0,108	1,08
сахар-песок	21,6	21,6	0	0	21,5668	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0
вода	126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник			18,857	13,278	45,2378	410,144	208,428	178,232	31,51	254,29	1,539	0,115	0,0649	0,3285	0,677	1,58
Всего за 7 день			80,68	49,43	211,43	1577,18	1468,49	553,88	154,96	775,63	9,92	41,06	0,42	0,74	11,88	34,24

ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	180	34	34	4,3	7,6	4,9	40,2	234,1	230,9	166,9	50,0	208,4	2,7	0,0	0,2	0,1	1,4	1,5
		гречневая крупа из ядрицы быстрорастворяющейся		34	34	4,3		1,1	21,1	113,9	56,8	23,8	33,3	101,3	2,7	0,0	0,2	0,1	1,4	1,5
		молоко		119	119	3,332		3,808	5,593	69,02	173,74	113,8	16,66	107,1	0	0	0	0	0	1,347
		вода		26	26	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	13,73	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0,0
		соль йодированная		0,27	0,27	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	107,45	107,45	10,65	107,45	0,49	0,0585	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	1,9	0,02	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	24,9	0,48	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	2,47	0,25	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	2,472	0,246	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	2,472	0,246	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	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	0	0
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	400		10,1	13,8	65,1	438,1	297,4	333,5	62,0	318,3	62,0	318,3	3,5	0,1	0,2	0,1	2,0	2,0
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД	80/2014	Суп картофельный с крупой	200		1,788	2,282	13,836	83,22	377,68	16,944	21,72	56,76	21,72	56,76	0,672	160	0,0048	0	0,94	13,2
		картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	6	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
		крупы(рисовая)	4	4	0,372	0,044	2,848	12,96	6,88	1,52	3,76	12,92	3,04	12,92	0,132	0	0,0048	0	0,08	0
		морковь	10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
		лук репчатый	9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	1,12	4,64	0	0	0	0	0,08	0,4
		масло растительное подсолнечное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,784	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	295/2005	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70		12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок	110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
		хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода	15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные	6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	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	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	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	0	0
		масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	132/2014	Капуста тушеная	130		3,203	6,6651	13,7792	129,583	487,803	75,512	30,174	59,912	30,174	59,912	0,9563	200	0,04732	0,05928	1,1683	66,705
		капуста белокочанная свежая	179	143	2,674	0,143	6,721	40,04	429	68,64	22,88	44,33	22,88	44,33	0,858	0	0,0429	0,0572	1,001	64,35
		масло растительное подсолнечное	6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста	1,9	1,9	0,0912	0	0,361	1,938	16,625	0,38	0,95	1,292	0,95	1,292	0,0437	0	0	0	0,0361	0,855
		морковь	11,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый	11	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
		мука пшеничная	2,6	2,6	0,2678	0,0286	1,794	8,684	4,576	0,624	1,144	2,99	1,144	2,99	0,0546	0	0,00442	0,00208	0,0312	0
		сахар-песок	3,4	3,4	0	0	3,3932	12,886	0,102	0,068	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	372/2014	Компот из свежих плодов	180		0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,98	3,24	3,98	0,792	0	0	0	0	3,6
		яблоки	41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,98	3,24	3,98	0,792	0	0	0	0	3,6
		вода	155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	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	0
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	620		20,07	22,52	74,67	574,57	1165,78	119,71	115,53	254,01	115,53	254,01	4,12	391,88	0,14	0,12	7,67	84,32

ПОЛДНИК	424/2005	80	5,8485	9,4665	48,9035	305,62	100,245	16,655	24,3	67,26	1,1955	0,06375	0,09285	0,0498	0,651	0
	Булочка домашняя															
	мука пшеничная в/с	54	5,562	0,594	37,26	180,36	95,04	12,96	23,76	62,1	1,134	0	0,0918	0,0432	0,648	0
	сахар-песок	11,50	0	0	11,477	43,585	0,345	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	12	0,096	8,7	0,156	79,32	2,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0	0	0
	яйцо куриное столовое, гр	1,5	0,19	0,17	0,01	2,36	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	дрожжи сухие	0,32	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	22,8	22,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
388/2005	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
	плоды шиповника сушеные	18	0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
	сахар-песок	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	260	6,4605	9,7185	75,5615	424,96	109,785	27,815	27,36	70,32	1,7355	0,06375	0,09285	0,0498	0,867	180
Всего за 8 день		1380	37,10	46,11	225,41	1483,67	1692,98	487,98	208,84	649,68	10,71	392,00	0,41	0,30	10,71	268,32

[illegible]

[illegible]

[illegible]