

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)
Заведующий Губарева М.Ю.
Ф.И.О. _____
Приказ № _____
г. _____ 2025
подпись _____



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №4»
Шпаковского муниципального округа
в возрасте 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, 2009 год издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

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

Н.В. Котова

Н.В.Котова

	г/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	624			17.8944	22.3506	77.1222	575.439	1308.541	120.87	101.298	327.064	3.4667	200.0605	0.07733	0.07456	3.40182	42.1281	
ПОЛДНИК	415/2005	Крендель сахарный	80			5.466	9.7024	48.6644	303.384	90.352	16.868	20.768	65.168	1.1132	0.071	0.08036	0.06336	0.5608	0	
		мука пшеничная		44.8	44.8	4.6144	0.4928	30.912	149.632	78.848	10.752	19.712	51.52	0.9408	0	0.07616	0.03584	0.5376	0	
		сахар-песок		17.6	17.6	0	0	17.5648	66.704	0.528	0.352	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло сливочное "Крестьянское"		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	
		яйца куриные, гр		6	6	0.76	0.69	0.04	9.42	8.40	3.30	0.72	11.52	0.15	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		дрожжи сухие		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло растительное подсолнечное		0.4	0.4	0	0.3996	0	3.596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	397/2014	Какао с молоком	180			3.809	3.97	15.456	110.37	206.17	136.04	28.15	118.65	0.66	0.09	0.003	0.006	0.054	1.43	
		какао порошок		3	3	0.729	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	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	
		молоко		110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	
		вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за полдник	260			9.275	13.6724	64.1204	413.754	296.522	152.908	48.918	183.818	1.7732	0.161	0.08336	0.06936	0.6148	1.43	
Всего за 1 день			1344			38.5094	56.163	192.1733	1439.6484	2096.253	508.263	193.786	766.504	9.5559	200.3782	0.2219	0.40392	5.03462	50.9081	
2 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180			5.1394	3.0084	35.5623	188.119	157.447	108.43	19.978	99.474	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	1.1141	
		крупка манная		26.6	26.6	2.7398	0.266	18	87.248	31.92	5.32	7.98	22.344	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	0	
		молоко		85.7	85.7	2.3996	2.7424	4.0279	49.706	125.122	102.84	11.998	77.13	0	0	0	0	0	1.1141	
		вода		64.3	64.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			6.57	9.575	19.985	191.85	71.45	167.5	14.15	115.75	0.65	0.0565	0.0685	0.0895	0.681	0.42	
		сыр Российский		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	
		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	
		хлеб пшеничный		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	
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7			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	
	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	
		лимон		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	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за завтрак	427			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	
2 ЗАВТРАК	368/2014	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	
ОБЕД	103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2.248	2.326	16.564	97.22	380.72	12.08	19.24	50.8	0.636	160	0	0	0.86	13.2	
		картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	340.8	6	13.8	34.8	0.54	0	0	0	0.78	12	
		макароны или лапша или вермишель		8	8	0.832	0.088	5.576	26.96	9.92	1.44	1.28	6.96	0.096	0	0	0	0	0	
		морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	16	2.16	3.04	4.4	0	160	0	0	0.08	0.4	
		лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0	0.8	
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	291/2005	Плов из птицы	200			23.97	18.68	35.59	422.17	334.80	32.91	35.74	192.15	2.81	38.08	0.13	0.21	8.37	2.70	
		бройлер-цыпленок		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	
		масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0	80.91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		морковь		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	
		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	0	0.0513	1.215	

	309/2005	Макаронные изделия отварные	130			4.616	4.109	30.733	181.33	55.71	9.02	7.19	39.23	0.538	0.025	0	0	0	0
		макаронные изделия в/с		44	44	4.576	0.484	30.668	148.28	54.56	7.92	7.04	38.28	0.528	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1.5	1.5	0	0	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	0.01	0.025	0	0	0	0
	70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	22	20	0.16	0.02	0.34	2.6	28.2	4.6	2.8	4.8	0.12	0	0.004	0.004	0.02	1
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0.396	0	24.9912	100.116	0.432	0.488	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182.7	182.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	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	680			21.756	22.265	101.8407	688.7605	714.5045	71.883	70.08	247.65	4.174	280.033	0.217	0.1482	3.5532	13.54
ПОЛДНИК																			
	449/2014	Оладьи с повидлом	100			2.2018	4.9694	12.033	100.76	96.879	69.784	8.159	52.665	0.1651	0.0065	0.00259	0.01298	0.0629	0.7171
	400/2014	тесто для оладий			108.5														
		мука пшеничная		52.2	52.2	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0
		яйцо куриное столовое, гр		2.6	2.6	0.33	0.30	0.02	4.08	3.64	1.43	0.31	4.99	0.07	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00
		молоко		52.2	52.2	1.4616	1.6704	2.4534	30.276	76.212	62.64	7.308	46.98	0	0	0	0	0	0.6786
		дрожжи сухие		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4.6	4.6	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		7.7	7.7	0	0	5.005	19.25	9.933	1.078	0.539	0.693	0.1001	0	0.00077	0.00154	0.0077	0.0385
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180			0.27	0.054	34.1748	136.134	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	21.5568	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	280			2.4718	5.0234	46.2078	236.894	163.677	77.596	10.319	63.375	0.9211	0.0065	0.00259	0.01298	0.1709	1.7971
Всего за 4 день			1467			33.6	40.1	223.5	1397.6	1269.3	437.4	143.7	585.7	9.7	280.1	0.4	0.2	5.0	21.7
5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180			4.242	2.986	36.4604	188.245	138.869	108.654	17.486	102.302	0.4788	0	0.02128	0.01064	0.4256	1.105
		крупя рисовая		26.6	26.6	1.862	0.266	18.9924	87.78	14.364	6.384	5.586	25.802	0.4788	0	0.02128	0.01064	0.4256	0
		вода		65	65	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		молоко		85	85	2.38	2.72	3.995	49.3	124.1	102	11.9	76.5	0	0	0	0	0	1.105
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2.35	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42
		повидло		20.2	20	0	0	13	50	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0.002	0.004	0.02	0.1
		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
		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
	379/2005	Кофейный напиток с молоком	180			3.195	3.042	22.509	125.7615	131.94	112.86	12.6	92.25	0.3645	0.018	0.036	0.18	1.17	1.17
		Кофейный напиток		4.5	4.5	0.675	0.162	0.315	5.3415	0	4.5	0	11.25	0.2745	0	0	0.045	1.08	0
		вода		108	108	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
		молоко		90	90	2.52	2.88	4.23	52.2	131.4	108	12.6	81	0.09	0.018	0.036	0.135	0.09	1.17
		Итого за завтрак	415			9.787	14.878	73.8694	479.7065	329.559	386.414	40.736	302.002	1.3333	0.0745	0.05728	0.24764	2.1176	2.695
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	0.2	2
ОБЕД																			
	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4			1.6238	4.7533	8.3471	85.5	325.715	27.964	18.348	41.727	0.5167	200.006	0.01119	0.01993	0.7648	23.082

	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20.6	20	0.36	0.02	0.6	4.6	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0.004	0.004	0.08	6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0.396	0	24.9912	100.116	0.432	0.488	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182.7	182.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	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			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
ПОЛДНИК																			
	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105			18.587	13.224	11.063	274.01	141.63	170.42	29.35	243.58	0.783	0.115	0.0649	0.3285	0.569	0.5
		творог		102	100	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	6.28	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	0.065	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	136.134	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	21.5568	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	285			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			1452			60.68	49.43	211.43	1577.18	1468.49	553.88	154.96	775.63	9.92	41.06	0.42	0.74	11.68	34.24
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	180			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 быстрорастворивающейся		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	0.0
		молоко		119	119	3.332	3.808	5.593	69.02	173.74	142.8	16.66	107.1	0	0	0	0	0	1.547
		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	13.473	51.165	0.405	0.27	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	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0.001	0.01	0
		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
	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 завтрак	400			10.1	13.8	65.1	438.1	297.4	333.5	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	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0	0.2	2
ОБЕД																			
	80/2014	Суп картофельный с крупой	200			1.788	2.282	13.936	83.22	377.68	16.944	21.72	56.76	0.672	160	0.0048	0	0.94	13.2
		картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	340.8	6	13.8	34.8	0.54	0	0	0	0.78	12
		круп(рисовая)		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
		морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	16	2.16	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	0	0	0	0	0	0.8
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	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
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	295/2005	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70			12.0793	11.5847	8.6632	188.025	155.473	9.134	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	0.637	31.85	0.03185	0.03185	4.8685	0.819

		лимон			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		
		вода			150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Итого за завтрак			407				8.826	12.7159	65.3217	425.9164	271.147	280.889	59.252	267.648	3.172	0.10795	0.21505	0.07508	1.0831	4.355
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	0.2	2
ОБЕД																						
		102/2005 Суп картофельный с бобовыми	200						4.722	3.416	15.994	114.79	378.16	23.42	28.2	69.5	1.48	200.008	0.144	0.0288	0.9992	9.3
		картофель		53.4	40				0.8	0.16	6.52	30.8	227.2	4	9.2	23.2	0.36	0	0	0	0.52	8
		горох лущеный		16.2	16				3.68	0.256	8.13	50.24	116.96	14.24	14.08	36.16	1.12	0.01	0.14	0.03	0.38	0
		лук репчатый		9.6	8				0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0	0.8
		морковь		12.6	10				0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	200	0	0	0.1	0.5
		масло растительное подсолнечное		4	4				0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1.2	1.2				0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
		вода		140	140				0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
		лавровый лист		0.007	0.007				0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
		274/2005 Зразы рубленные с соусом сметанным с томатом	100						9.729	12.5933	11.525	191.308	236.003	30.632	21.692	118.761	1.5079	0.02375	0.02346	0.11949	2.0775	6.3625
		говядина б/к		38	38				7.068	6.08	0	82.992	123.5	3.42	8.36	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0
		хлеб пшеничный		8	8				0.616	1.6	3.984	20.96	10.16	2.08	2.8	6.64	0.128	0	0.0128	0.0064	0.1232	0
		вода		11	11				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		31	28				0.392	0	2.296	11.48	49	8.68	3.92	16.24	0	0	0	0	0	2.8
		масло растительное подсолнечное		8	8				0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйцо куриное столовое, гр		5	5				0.64	0.58	0.04	7.85	7.00	2.75	0.60	9.60	0.13	0.01	0.00	0.02	0.01	0.00
		петрушка (зелень)		3	2				0.074	0.008	0.152	0.98	16	4.9	1.7	1.9	0.038	0	0.001	0.001	0.014	3
		сухари панировочные		6	6				0.462	0.18	2.988	15.72	7.62	1.56	2.1	4.98	0.096	0	0	0	0.0924	0
		соль йодированная		3	3				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		331/2005 Соус сметанный с томатом	30																			
		сметана		7.5	7.5				0.1875	1.125	0.255	15.45	8.175	6.45	0.6	4.5	0.015	0.01125	0.00225	0.00825	0.0075	0.0225
		мука пшеничная		2.3	2.3				0.2369	0.0253	1.587	7.682	4.048	0.552	1.012	2.645	0.0483	0	0.00391	0.00184	0.0276	0
		вода		22.5	22.5				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		1.2	1.2				0.0576	0	0.228	1.224	10.5	0.24	0.6	0.816	0.0276	0	0	0	0.0228	0.54
		соль йодированная		0.3	0.3				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		309/2005 Макароны изделия отварные	130						4.616	4.109	30.733	181.33	55.71	9.02	7.19	39.23	0.538	0.025	0	0	0	0
		макаронные изделия в/с		44	44				4.576	0.484	30.668	148.28	54.56	7.92	7.04	38.28	0.528	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1.5	1.5				0	0	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	0.01	0.025	0	0	0	0
		итого																				
		70/2005 Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	22	20				0.16	0.02	0.34	2.6	28.2	4.6	2.8	4.8	0.12	0	0.004	0.004	0.02	1
		376/2014 Компот из сушеных фруктов	180						0.396	0	24.9912	100.116	0.432	0.488	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
		сухофрукты(смесь)		18	45				0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
		сахар-песок		14.4	14.4				0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182.7	182.7				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0.18	0.18				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
		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	670						22.483	21.9783	100.3832	678.744	742.705	80.16	75.082	272.891	4.4559	200.0568	0.22546	0.18429	3.5327	16.9025
ПОЛДНИК																						
		449/2014 Оладьи с повидлом	100						2.2018	4.9694	12.033	100.76	96.879	69.784	8.159	52.665	0.1651	0.0065	0.00259	0.01298	0.0629	0.7171
		400/2014 <i>тесто для оладий</i>			108.5																	
		мука пшеничная		52.2	52.2				0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0
		яйцо куриное столовое, гр		2.6	2.6				0.33	0.30	0.02	4.08	3.64	1.43	0.31	4.99	0.07	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00
		молоко		52.2	52.2				1.4616	1.6704	2.4534	30.276	76.212	62.64	7.308	46.98	0	0	0	0	0	0.6786
		дрожжи сухие		0.4	0.4				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1.8	1.8				0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4.6	4.6				0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		7.7	7.7				0	0	5.005	19.25	9.933	1.078	0.539	0.693	0.1001	0	0.00077	0.00154	0.0077	0.0385
		401/2014 Ряженка	180	185	180				5.22	4.5	7.56	97.2	262.8	223.2	25.2	165.6	0.18	0.036	0.036	0.234	1.44	0.54

		Итого за полдник				280			7.4218	9.4694	19.593	197.96	359.679	292.984	33.359	218.265	0.3451	0.0425	0.03859	0.24698	1.5029	1.2571
Всего за 9 день						1457			39.231	44.264	195.398	1348.620	1493.531	661.033	171.693	765.804	9.373	200.207	0.479	0.506	6.319	24.515
10 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром				180			4.242	2.986	36.4604	188.245	138.869	108.654	17.486	102.302	0.4788	0	0.02128	0.01064	0.4256	1.105
		крупя рисовая	26.6	26.6	1.862	0.266	18.9924	87.78	14.364	6.384	5.586	25.802	0.4788	0	0.02128	0.01064	0.4256	0	0.02128	0.01064	0.4256	0
		вода	65	65	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	0.0	0.0
		молоко	85	85	2.38	2.72	3.995	49.3	124.1	102	11.9	76.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.105
		сахар-песок	13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным				55			2.35	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42
		повидло	20.2	20	0	0	13	50	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0.002	0.004	0.02	0	0.002	0.004	0.02	0.1
		масло сливочное"Крестьянское"	5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.15	1.1	0.15	0.95	0.01	0.025	0	0.0005	0.005	0	0	0.0005	0.005	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	0.048	0.024	0.462	0
	397/2014	Какао с молоком				180			3.809	3.97	15.456	110.37	206.17	136.04	28.15	118.65	0.66	0.09	0.003	0.006	0.054	1.43
		какао порошок	3	3	0.729	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	0.003	0.006	0.054	0
		сахар-песок	10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко	110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.43
		вода	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак				415			10.401	15.806	66.8164	464.315	403.789	409.594	56.286	328.402	1.6288	0.1465	0.02428	0.07364	1.0016	2.955
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	0	0.2	2
ОБЕД	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной				200/4			1.6238	4.7533	8.3471	85.5	325.715	27.964	18.348	41.727	0.5167	200.006	0.01119	0.01993	0.7648	23.082
		капуста белокочанная свежая	43	33.3	0.5994	0.0333	1.5651	9.324	99.9	15.984	5.328	10.323	0.1998	0	0.00999	0.01332	0.2331	14.985	0.00999	0.01332	0.2331	14.985
		картофель	40	31	0.62	0.124	5.053	23.87	176.08	3.1	7.13	17.98	0.279	0	0	0	0.403	6.2	0	0	0.403	6.2
		морковь	13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	200	0	0	0.1	0.5	0	0	0.1	0.5
		лук репчатый	10	8	0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0	0.8	0	0	0	0.8
		томатная паста	1.3	1.3	0.0624	0	0.247	1.326	11.375	0.26	0.65	0.884	0.0299	0	0	0.00221	0.0247	0.585	0	0	0.0247	0.585
		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
		соль йодированная	1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист	0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0.0012	0.0044	0.004	0.012
	289/2005	Рагу из птицы				210			22.7163	18.1766	18.1062	328.0282	839.609	33.598	50.27	205.295	3.0182	542.08	0.10267	0.19723	8.89586	21.205
		бройлер-цыпленок	134.4	95.2	20.2776	10.472	0	175.7392	247.52	15.232	19.04	133.28	1.904	38.08	0.0952	0.1904	7.45416	0	0.0952	0.1904	7.45416	0
		масло растительное подсолнечное	7.3	7.3	0	7.2927	0	65.627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		картофель	120	89.6	1.792	0.3584	14.6048	68.992	508.928	8.96	20.608	51.968	0.8064	0	0	0	1.1648	17.92	0	0	1.1648	17.92
		морковь	23.5	19	0.247	0.019	1.311	6.65	38	5.13	7.22	10.45	0.133	504	0	0	0.19	0.95	0	0	0.19	0.95
		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	0.00459	0.0513	1.215	0	0	0.0513	1.215
		лук репчатый	13.4	11.2	0.1568	0.0224	0.9184	4.592	19.6	3.472	1.568	6.496	0.0896	0	0.0056	0.00224	0.0224	1.12	0	0.0056	0.00224	1.12
		мука пшеничная	1.1	1.1	0.1133	0.0121	0.759	3.674	1.936	0.264	0.484	1.265	0.0231	0	0.00187	0	0.0132	0	0.00187	0	0.0132	0
		соль йодированная	3.3	3.3	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	0.03	0	0	0	0	0.24
		сухофрукты(смесь)	18	45	0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.03	0	0	0	0.04
		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	0	0	0
		вода	182.7	182.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная	0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	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	0.022	0.016	0.128
	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	0.032	0.016	0.308
		Итого за обед				634			27.5961	24.7699	68.2445	602.2442	1209.956	74.05	83.818	287.622	4.3449	742.086	0.16786	0.24916	10.09666	44.527
ПОЛДНИК																						
	395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным				105			9.6985	13.3525	36.204	294.5625	47.11	31.2925	13.793	54.867	0.277	1.32	0.518	0.0005	0.0127	0

	Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженные с фаршем картофельным		92.5	92.5	9.62	9.7125	35.89	260.2025	45.325	30.0625	13.468	53.502	0.259	1.295	0.518	0	0	0
	соль йодированная		0.5	0.5	0.0385	0.015	0.249	1.31	0.635	0.13	0.175	0.415	0.008	0	0	0	0.0077	0
	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
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	285			9.7585	13.3525	46.2047	332.9179	54.85	32.9775	15.113	57.339	0.523	1.32015	0.51821	0.0035	0.0367	0.03
Всего за 10 день		1434			48.3	54.0	191.4	1445.5	1788.6	523.6	159.2	680.4	7.9	743.6	0.7	0.3	11.3	49.5
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14221			442.322	482.350	2005.284	14364.622	16991.67	5376.972	1835.163	7320.532	113.452	2720.678	3.827	4.398	91.854	809.538
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1422.1			44.23	48.23	200.53	1436.46	1699.17	537.70	183.52	732.05	11.35	272.07	0.38	0.44	9.19	80.95
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	403.6			10.27508	15.4654	61.18135	435.99947	302.6766	301.5796	50.9402	275.94	2.54077	0.10118	0.12032	0.144318	1.1781	3.75417
	В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100			0.48	0.16	10.04	46.2	151.6	8.8	5	7.8	1.56	0	0.006	0.004	0.22	3.6
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	643			23.58859	23.9062	82.48429	640.01011	1050.126	92.9944	98.8795	294.2507	6.11094	271.7766	0.151193	0.156625	7.178792	36.5944
	В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	275.5			9.88855	8.70344	46.82272	314.25265	194.7643	134.3232	28.6966	154.0625	1.13346	0.190093	0.10519	0.134847	0.608468	37.0052