

## Примерное 10- дневное меню

(составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", сборника рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под редакцией М. П. Могильного, 2015 )

### Меню 1-го дня (понедельник)

**сад**

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>з а в т р а к - 1 день</b>											
<b>Каша с фруктами</b>	<b>200</b>										<b>195</b>
рис		45	45	3,15	0,45	32,13	145,17				
масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
Яблоко		80	70	0,28	0,28	6,86	31,08				
сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92				
				<b>3,45</b>	<b>2,91</b>	<b>49,01</b>	<b>236,00</b>				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>										<b>411</b>
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17				
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94				
				<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>7,09</b>	<b>29,12</b>				
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>42</b>										<b>3</b>
Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,20	9,62	46,60				
Масло		10	10	0,13	7,25	0,09	66,13				
сыр		12	12	3,22	3,28	0,00	42,35				
				<b>4,926</b>	<b>10,726</b>	<b>9,71</b>	<b>155,078</b>				
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>											
<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,40	0,00	10,60	44,00				
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>				
<b>Всего в завтрак</b>	<b>442</b>			<b>8,97</b>	<b>13,63</b>	<b>76,4086</b>	<b>464,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>о б е д - 1 день</b>											
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>										<b>21</b>
капуста		55	28	0,39	0,00	1,20	6,38				
морковь		16	12	0,12	0,00	0,67	3,17				
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
лук		10	9	0,14	0,00	0,77	3,64				
				<b>0,65</b>	<b>2,00</b>	<b>2,65</b>	<b>31,17</b>				
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>										<b>63</b>
Мясо		25	19	3,53	3,04	0,00	41,50				
Зелень		3	2	0,08	0,01	0,18	1,12				
масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97				
Капуста		50	37	0,67	0,04	1,74	9,95				
Картофель		80	48	0,96	0,19	7,82	36,86				
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44				
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78				

Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
Свекла		20	15	0,23	0,02	1,37	6,50					
				<b>5,75</b>	<b>7,75</b>	<b>12,63</b>	<b>143,24</b>					
<b>Котлета рубленая</b>	<b>70</b>											<b>298</b>
Мясо		73	62	11,53	9,92	0,00	135,41					
Лук		12	10	0,14	0,00	0,92	4,23					
Масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97					
Яйцо		5	4	0,55	0,51	0,03	6,88					
Мука пшеничная		3	3	0,31	0,03	2,07	9,80					
				<b>12,53</b>	<b>13,46</b>	<b>3,02</b>	<b>183,29</b>					
<b>гарнир- каша пшеничная вязкая</b>	<b>150</b>											<b>331</b>
крупя пшеничная		37	37	4,20	1,20	24,27	124,72					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
Масло сливочное		4	4	0,03	2,90	0,05	26,44					
				<b>4,23</b>	<b>4,10</b>	<b>24,32</b>	<b>151,16</b>					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>											<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>760</b>			<b>28,945</b>	<b>28,21</b>	<b>95,3272</b>	<b>750,94</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>п о л д н и к - 1 день</b>												
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>											<b>420</b>
ряженка		150	150	4,50	9,00	6,15	123,60					
				<b>4,5</b>	<b>9</b>	<b>6,15</b>	<b>123,6</b>					
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>15</b>	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71					
				<b>0,615</b>	<b>0,345</b>	<b>9,285</b>	<b>42,705</b>					
<b>свежие фрукты (яблоко)</b>	<b>88</b>	100	88	0,35	0,35	8,62	39,07					<b>386</b>
				<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>39,07</b>					
<b>Всего в полдник</b>	<b>253</b>			<b>5,47</b>	<b>9,70</b>	<b>24,06</b>	<b>205,38</b>					
<b>у ж и н - 1 день</b>												
<b>Яйцо варенное</b>	<b>35</b>											<b>227</b>
Яйцо		40	35	4,40	4,05	0,25	55,02					
				<b>4,40</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,02</b>					
<b>Икра свекольная</b>	<b>200</b>											<b>55</b>
свекла		247	146	2,19	0,15	13,29	63,22					
лук		34	17	0,24	0,00	1,55	7,14					
масло растительное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,96					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
				<b>2,44</b>	<b>6,59</b>	<b>14,86</b>	<b>128,53</b>					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>414</b>
кофе		1,3	1,3	0,00	0,01	0,00	0,08					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>3,73</b>	<b>4,26</b>	<b>13,24</b>	<b>106,23</b>					

Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60					
				1,58	0,2	9,62	46,6					
Всего в ужин	455			12,1506	15,102	37,965	336,3759					
Всего в день				55,53	66,6	233,76	1756,9					

## Меню 2-го дня (вторник)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>з а в т р а к - 2 день</b>												
Запеканка со свежими плодами	220											204
Крупа манная		40	40	4,12	0,40	27,08	128,40					
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	35,28					
сахар		11	11	0,00	0,00	10,98	43,91					
масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
яблоко		40	35	0,14	0,14	3,43	15,54					
яйцо		22	19	2,43	2,23	0,14	30,32					
				8,39	6,87	44,48	273,28					
Повидло	20		20									401
				0,00	0,00	0,00	0,00					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
Кофейный напиток с молоком	200											414
кофе		1,3	1,3	0,00	0,01	0,00	0,08					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				3,73	4,26	13,24	106,23					
Бутерброд с маслом	35											1
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,03	58,25					
Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09					
				2,055	7,5	12,155	124,34					
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>												
сок	100	100	100	0,30	0,00	13,80	56,40					
				0,3	0	13,8	56,4					
Всего в завтрак	475			14,471	18,63	83,6774	560,25					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>о б е д - 2 день</b>												
Салат из белокочанной капусты	50											21
капуста		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53					
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19					
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
лук		10	8	0,31	0,03	0,67	4,23					
				0,97	2,07	2,85	33,94					

Суп картофельный с бобовыми	200											87
Мясо (куры)		30	26	4,73	4,78	0,18	62,71					
Картофель		100	60	1,20	0,24	9,78	46,08					
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44					
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
Бобы ( горох)		20	19,9	4,58	0,32	10,11	61,61					
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				10,75	9,52	21,43	214,43					
<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>											<b>321</b>
Мясо (куры)		123	109	19,84	20,06	0,76	262,91					
Рис		35	35	2,45	0,35	24,99	112,91					
Морковь		20	15	0,20	0,02	1,08	5,24					
масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	27,87					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
Лук		20	17	0,24	0,00	1,55	7,14					
				22,74	24,87	28,41	429,28					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>											<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				0,18	0,00	10,47	42,58					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				5,61	0,9	42,24	199,5					
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>			<b>40,244</b>	<b>37,36</b>	<b>105,399</b>	<b>918,83</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>п о л д н и к - 2 день</b>											
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>										<b>420</b>
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80				
				4,35	4,8	7,05	88,8				
<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>										<b>452</b>
Мука пшеничная		50	50	5,15	0,55	34,45	163,35				
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,82				
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
яйцо		8	7	0,88	0,81	0,05	10,94				
дрожжи		2,5	2,5	0,31	0,01	0,21	2,17				
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96				
				6,78	6,02	40,44	243,05				
<b>свежие фрукты (яблоко)</b>	<b>79</b>	90	79	0,55	0,08	19,80	82,13				<b>386</b>
				0,5544	0,0792	19,8	82,1304				
<b>Всего в полдник</b>	<b>299</b>			<b>11,6859</b>	<b>10,897</b>	<b>67,2905</b>	<b>413,98</b>				
<b>у ж и н - 2 день</b>											
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>15</b>	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71				
				0,62	0,35	9,29	42,71				
<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>250</b>										<b>199</b>
молоко		160	152	4,26	4,86	7,14	89,38				
пшено		18	18	2,07	0,59	11,97	61,51				

сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92					
Масло сливочное		15	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
				<b>6,35</b>	<b>7,63</b>	<b>29,13</b>	<b>210,63</b>					
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>											<b>412</b>
какао		1,2	1,2	0,24	0,00	0,13	1,48					
молоко		140	133	0,00	0,00	132,73	530,94					
сахар		7	7	0,06	0,00	0,25	1,26					
				<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>133,12</b>	<b>533,68</b>					
<b>Всего в ужин</b>	<b>465</b>			<b>7,268</b>	<b>7,978</b>	<b>171,5348</b>	<b>787,01</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>73,67</b>	<b>74,9</b>	<b>427,9</b>	<b>2680,1</b>					

### Меню 3-го дня (среда)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>з а в т р а к - 3 день</b>											
<b>Лапшевник с творогом</b>	<b>150</b>										<b>226</b>
Макаронные изделия		25	25	0,26	0,02	1,88	8,76				
Творог		90	90	10,80	8,10	2,97	127,98				
Яйцо		15	13	1,68	1,52	0,09	20,74				
Сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
				<b>12,75</b>	<b>11,09</b>	<b>14,95</b>	<b>210,62</b>				
<b>сметана</b>	<b>20</b>	20	20	0,42	4,00	0,60	40,08				
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>										<b>416</b>
какао		1	1,2	0,29	0,21	0,33	4,39				
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20				
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94				
				<b>4,01</b>	<b>4,47</b>	<b>13,57</b>	<b>110,54</b>				
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30</b>										<b>1</b>
Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,20	9,62	46,60				
Сливочное масло		10	10	0,13	7,25	0,09	66,13				
				<b>1,71</b>	<b>7,45</b>	<b>9,71</b>	<b>112,73</b>				
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>											
<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,40	0,00	10,60	44,00				
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>				
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>			<b>19,30</b>	<b>27,01</b>	<b>49,43</b>	<b>517,97</b>				

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>о б е д - 3 день</b>											
<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>										<b>34</b>
Свекла		51	41	0,57	0,00	0,74	5,25				
Лук репчатый		13	11	0,17	0,00	0,95	4,44				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				<b>0,74</b>	<b>2,00</b>	<b>1,68</b>	<b>27,67</b>				

<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>										<b>63</b>
Мясо		25	19	3,53	3,04	0,00	41,50				
Масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97				
Капуста		50	37	0,67	0,04	1,74	9,95				
Картофель		80	48	0,96	0,19	7,82	36,86				
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44				
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78				
Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
Свекла		20	15	0,23	0,02	1,37	6,50				
зелень		2	1	0,04	0,00	0,08	0,50				
				<b>5,71</b>	<b>7,74</b>	<b>12,53</b>	<b>142,63</b>				
<b>Котлета рыбная запеченная</b>	<b>80</b>										<b>271</b>
рыба		152	76	12,08	0,68	0,00	54,49				
Лук		8	7	0,10	0,00	0,64	2,94				
яйцо		6	5	0,66	0,61	0,04	8,28				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
Мука		4	4	0,41	0,04	2,76	13,07				
				<b>13,26</b>	<b>3,34</b>	<b>3,43</b>	<b>96,77</b>				
<b>гарнир- пюре картофельное</b>	<b>150</b>										<b>339</b>
картофель		204	122	2,44	0,49	19,89	93,70				
молоко		30	29	0,81	0,93	1,36	17,05				
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05				
				<b>3,29</b>	<b>5,04</b>	<b>21,31</b>	<b>143,79</b>				
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>180</b>										<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62				
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96				
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>				
Хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20				
Хлеб ржаной	<b>50</b>	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30				
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>				
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>			<b>28,779</b>	<b>19,02</b>	<b>91,6681</b>	<b>652,93</b>				

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>п о л д н и к - 3 день</b>											
<b>Ряженка (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>										<b>420</b>
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80				
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>				
<b>Кондитерское</b>	<b>15</b>	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71				
				<b>0,615</b>	<b>0,345</b>	<b>9,285</b>	<b>42,705</b>				
<b>свежие фрукты (банан)</b>	<b>60</b>	100	60	0,42	0,06	15,00	62,22				<b>386</b>
				<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>62,22</b>				
<b>Всего в полдник</b>	<b>225</b>			<b>5,385</b>	<b>5,205</b>	<b>31,335</b>	<b>193,73</b>				
<b>у ж и н - 3 день</b>											
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>										<b>21</b>
капуста		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53				
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19				
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
лук		10	9	0,13	0,00	0,82	3,78				

				0,79	1,04	3,00	24,49					
<b>Омлет с сыром</b>	<b>190</b>											<b>230</b>
Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	70,56					
Яйцо		95	84	10,50	9,66	0,59	131,29					
Сыр		10	10	2,30	2,90	0,00	35,30					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				16,16	18,40	6,23	255,13					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>414</b>
кофе		1,3	1,3	0,00	0,01	0,00	0,08					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				3,73	4,26	13,24	106,23					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60					
				1,58	0,2	9,62	46,6					
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>			22,2526	23,9	32,0866	432,45					
<b>Всего в день</b>				75,71	75,1	204,52	1797,1					

### Меню 4-го дня (четверг)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
<b>з а в т р а к - 4 день</b>										
<b>пюре картофельное</b>	<b>150</b>									<b>339</b>
картофель		204	122	2,44	0,49	19,89	93,70			
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,64			
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05			
				3,32	5,07	21,36	144,38			
<b>сельдь</b>	<b>90</b>	180	90	15,30	7,65	0,00	130,05			<b>8</b>
				15,3	7,65		130,05			
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>									<b>414</b>
кофе		1,3	1,3	0,00	0,01	0,00	0,08			
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20			
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94			
				3,73	4,26	13,24	106,23			
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	15	15	1,19	0,15	7,22	34,95			
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>47</b>									<b>3</b>
Хлеб пшеничный		25	25	1,98	0,25	12,03	58,25			
Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,09			
Сыр		12	12	2,76	3,48	0,00	42,36			
				6,00	11,13	19,37	201,65	0,00	0,00	
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>										
<b>сок</b>	<b>100</b>	100	100	0,40	0,00	10,60	44,00			
				0,4	0	10,6	44			
<b>Всего в завтрак</b>	<b>487</b>			28,747	28,12	64,5706	626,31			

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				

о б е д - 4 день											
Салат из белокочанной капусты	50										21
капуста белокочанная		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53				
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19				
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
лук		10	9	0,13	0,00	0,82	3,78				
				<b>0,79</b>	<b>2,04</b>	<b>3,00</b>	<b>33,48</b>				
Суп картофельный с клёцками	200										91
Мясо		25	19	3,53	3,04	0,00	41,50				
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	18,5814				
Картофель		100	60	1,20	0,24	9,78	46,08				
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44				
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
Мука пшеничная		20	20	2,06	0,22	13,78	65,34				
яйцо		5	4,4	0,55	0,51	0,03	6,88				
				<b>7,58</b>	<b>7,46</b>	<b>24,94</b>	<b>197,82</b>				
Тефтели	80										303
мясо		89	76	14,14	12,16	0,00	165,98				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
яйцо		4	4	0,44	0,40	0,02	5,50				
лук		12	10	0,14	0,00	0,91	4,20				
Мука		4	4	0,41	0,04	2,76	13,07				
				<b>15,13</b>	<b>14,61</b>	<b>3,69</b>	<b>206,74</b>				
Соус томатный с овощами	20										349
Томатная паста		2	2	0,02	0,00	0,07	0,36				
Мука пшеничная		1	1	0,10	0,01	0,69	3,27				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
Лук репчатый		5	3	0,05	0,00	0,31	1,43				
Морковь		5	3	0,04	0,00	0,20	0,98				
				<b>0,21</b>	<b>2,01</b>	<b>1,27</b>	<b>24,01</b>				
Гарнир - каша пшеничная вязкая	130										331
пшено		32	32	3,65	1,05	21,08	108,32				
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
				<b>3,67</b>	<b>3,22</b>	<b>21,12</b>	<b>128,15</b>				
Компот из сушеных фруктов	180										394
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62				
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96				
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30				
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>				
Всего в обед	750			<b>33,154</b>	<b>30,24</b>	<b>106,727</b>	<b>831,67</b>				

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>п о л д н и к - 4 день</b>											
Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	150										420
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80				
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>				
Кондитерское изделие	15	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71				

				0,615	0,345	9,285	42,705					
свежие фрукты (яблоко)	88	100	88	0,62	0,09	22,00	91,26					386
				0,616	0,088	22	91,256					
<b>Всего в полдник</b>	<b>253</b>			<b>5,581</b>	<b>5,233</b>	<b>38,335</b>	<b>222,76</b>					
<b>у ж и н - 4 день</b>												
Яйцо варенное	35											0
Яйцо		40	35	4,38	4,03	0,25	54,71					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
				4,38	4,03	0,25	54,71					
Суп молочный с макаронными изделиями	250											100
молоко		185	176	4,93	5,63	8,27	103,49					
макаронны		25	25	2,60	0,28	17,43	82,58					
сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
				7,54	7,36	35,70	239,20					
Чай с сахаром	200											411
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				0,19	0	7,09	29,12					
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>			<b>12,11</b>	<b>11,38</b>	<b>43,04</b>	<b>323,02</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>79,59</b>	<b>75</b>	<b>252,67</b>	<b>2003,8</b>					

### Меню 5-го дня (пятница)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>з а в т р а к - 5 день</b>											
Вареники ленивые (отварные)	150										224
творог		102	102	17,03	9,18	2,04	158,92				
Мука пшеничная		40	40	4,12	0,44	27,56	130,68				
Яйцо		4	4	0,44	0,40	0,02	5,50				
Сахар		12	12	0,00	0,00	11,98	47,90				
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
				21,62	12,20	41,64	362,83				
сметана	25	25	25	0,70	5,00	0,80	51,00				
				0,7	5	0,8	51				
Чай с сахаром	200										411
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17				
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94				
				0,19	0,00	7,09	29,12				
Бутерброд с маслом	30										1
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60				
Сливочное масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09				
				1,66	7,45	9,75	112,69				
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>											
сок	100	100	100	0,40	0,00	10,60	44,00				

				0,4	0	10,6	44					
<b>Всего в завтрак</b>	<b>405</b>			<b>24,568</b>	<b>24,65</b>	<b>69,8792</b>	<b>599,64</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>о б е д - 5 день</b>												
<b>Борщ летний (со свеклой)</b>	<b>200</b>											<b>70</b>
Мясо		20	15	2,79	2,40	0,00	32,76					
Растительное масло		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97					
свекла		70	48	0,72	0,05	4,37	20,78					
Картофель		90	54	1,08	0,22	8,80	41,47					
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44					
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90					
сметана		10	10	0,28	2,00	0,32	20,40					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
Зелень		3	2	0,08	0,01	0,18	1,12					
				<b>5,24</b>	<b>9,13</b>	<b>15,19</b>	<b>163,85</b>					
<b>Говядина тушеная с капустой</b>	<b>200</b>											<b>371</b>
Мясо		100	74	13,76	11,84	0,00	161,62					
Капуста свежая		190	152	2,74	0,15	7,14	40,89					
Лук репчатый		20	17	0,24	0,00	1,55	7,14					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
морковь		20	15	0,20	0,02	1,08	5,24					
Томатная паста		6	6	0,06	0,00	0,21	1,08					
Растительное масло		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				<b>17,02</b>	<b>16,18</b>	<b>10,02</b>	<b>253,77</b>					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>											<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>690</b>			<b>28,038</b>	<b>26,21</b>	<b>77,9196</b>	<b>659,69</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>п о л д н и к - 5 день</b>												
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>											<b>420</b>
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80					
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>					
<b>Кондитерское</b>	<b>15</b>	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71					
				<b>0,615</b>	<b>0,345</b>	<b>9,285</b>	<b>42,705</b>					
<b>свежие фрукты (яблоко)</b>	<b>88</b>	100	88	0,62	0,09	22,00	91,26					<b>386</b>
				<b>0,616</b>	<b>0,088</b>	<b>22</b>	<b>91,256</b>					
<b>Всего в полдник</b>	<b>253</b>			<b>5,581</b>	<b>5,233</b>	<b>38,335</b>	<b>222,76</b>					

у ж и н - 5 день											
Салат из горошка зеленого консервированного	50										10
Зеленый горошек		52	34	1,05	0,07	2,20	13,59				
Лук репчатый		18	15	0,21	0,00	1,38	6,35				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				1,26	2,07	3,57	37,92				
Запеканка картофельная с печенью	200										308
картофель		225	135	2,70	0,54	22,01	103,68				
печень		125	116	21,58	18,56	0,00	253,34				
Лук репчатый		25	21	0,29	0,00	1,91	8,82				
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				24,59	23,27	23,96	403,65				
Соус томатный соус с овощами	20										349
Томатная паста		2	2	0,02	0,00	0,07	0,36				
Масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99				
Мука пшеничная		1	1	0,10	0,01	0,69	3,27				
Лук		5	3	0,05	0,00	0,31	1,43				
морковь		5	3	0,04	0,00	0,20	0,98				
				0,21	1,01	1,27	15,02				
Какао с молоком	200										416
какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,33	4,39				
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20				
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94				
				4,01	4,47	13,57	110,54				
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60				
				1,58	0,2	9,62	46,6				
<b>Всего в ужин</b>	<b>490</b>			<b>31,6549</b>	<b>31,017</b>	<b>51,98972</b>	<b>613,74</b>				
<b>Всего в день</b>				<b>89,84</b>	<b>87,1</b>	<b>238,12</b>	<b>2095,8</b>				

Меню 6-го дня (понедельник)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>з а в т р а к - 6 день</b>											
				0,00	0,00	0,00	0,00				0
				0,00	0,00	0,00	0,00				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами</b>	<b>180</b>										<b>181</b>
пшено		45	45	4,73	1,04	28,62	142,70				
масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83				
яблоко		70	62	0,53	0,00	22,75	93,12				
сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92				
				5,28	3,21	61,39	295,57				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>										<b>411</b>
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17				

сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94						
				<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>7,08955</b>	<b>29,1182</b>						
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>47</b>												<b>3</b>
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,03	58,25						
Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09						
сыр	12	12	12	3,22	3,28	0,00	42,35						
				<b>5,271</b>	<b>10,776</b>	<b>12,155</b>	<b>166,688</b>						
<b>второй завтрак</b>													
сок	100	100	100	0,40	0,00	10,60	44,00						
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>						
<b>Всего в завтрак</b>	<b>427</b>			<b>11,137</b>	<b>13,99</b>	<b>91,2376</b>	<b>535,37</b>						

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы							
<b>о б е д - 6 день</b>													
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>												<b>21</b>
капуста		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53						
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19						
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98						
				0,00	0,00	0,00	0,00						
лук		10	9	0,13	0,00	0,82	3,78						
				<b>0,79</b>	<b>2,04</b>	<b>3,00</b>	<b>33,48</b>						
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>												<b>88</b>
Куры		40	35	6,37	6,44	0,25	84,42						
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98						
Картофель		100	60	1,20	0,24	9,78	46,08						
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44						
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78						
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22						
макароны		25	25	0,26	0,02	1,88	8,76						
Зелень		3	2	0,08	0,01	0,18	1,12						
				<b>8,15</b>	<b>10,17</b>	<b>13,43</b>	<b>177,80</b>						
<b>Котлета рубленая из кур</b>	<b>80</b>												<b>324</b>
Куры		135	69	12,56	12,70	0,48	166,43						
Лук		12	10	0,14	0,00	0,92	4,23						
Яйцо		6	5	0,66	0,61	0,04	8,28						
Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	6,53						
масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97						
Хлеб пшеничный		5	5	0,40	0,05	2,41	11,65						
				<b>13,96</b>	<b>16,37</b>	<b>5,22</b>	<b>224,10</b>						
<b>гарнир- пюре картофельное</b>	<b>150</b>												<b>339</b>
картофель		204	122	2,44	0,49	19,89	93,70						
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,64						
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05						
				<b>3,32</b>	<b>5,07</b>	<b>21,36</b>	<b>144,38</b>						
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>180</b>												<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62						
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96						
				<b>0,176</b>	<b>0</b>	<b>10,468</b>	<b>42,576</b>						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>39</b>	39	39	3,08	0,39	18,76	90,87						

Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				5,531	0,89	41,759	197,17					
<b>Всего в обед</b>	<b>749</b>			<b>31,92</b>	<b>34,54</b>	<b>95,24</b>	<b>819,52</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>п о л д н и к - 6 день</b>												
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>											<b>420</b>
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80					
				4,35	4,8	7,05	88,8					
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>15</b>											
изделие		15	15	0,62	0,35	9,29	42,71					
				0,615	0,345	9,285	42,705					
<b>свежие фрукты (яблоко)</b>	<b>88</b>											<b>386</b>
фрукты		100	88	0,62	0,09	22,00	91,26					
				0,616	0,088	22	91,256					
<b>Всего в полдник</b>	<b>253</b>			<b>5,581</b>	<b>5,233</b>	<b>38,335</b>	<b>222,76</b>					
<b>у ж и н - 6 день</b>												
<b>Блинчики</b>	<b>150</b>											<b>430</b>
молоко		153	153	4,28	4,90	7,19	89,96					
Мука пшеничная		51	51	5,25	0,56	35,14	166,62					
яйцо		10	9	1,13	1,04	0,06	14,07					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
Масло растительное		8	8	0,00	7,99	0,00	71,93					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
<b>Повидло</b>	<b>20</b>											
повидло		20	20									
				10,69	16,66	47,42	382,36					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>414</b>
кофе		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				3,724	4,256	13,237	106,148					
<b>Всего в ужин</b>	<b>370</b>			<b>14,41</b>	<b>20,915</b>	<b>60,659</b>	<b>488,51</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>63,05</b>	<b>74,7</b>	<b>285,47</b>	<b>2066,2</b>					

Меню 7-го дня (вторник)											сад				
Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы									
<b>з а в т р а к - 7 день</b>															
<b>Яйцо варёное</b>	<b>35</b>											<b>227</b>			
яйцо варёное		40	35	4,40	4,05	0,25	55,02								
		40	35	4,4	4,048	0,2464	55,0176								
<b>Икра кабачковая консервированная</b>	<b>180</b>											<b>57</b>			
икра кабачковая		180	180	3,60	16,20	15,30	221,40								
				3,6	16,2	15,3	221,4								

<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>416</b>
Кофейный напиток		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>3,72</b>	<b>4,26</b>	<b>13,24</b>	<b>106,15</b>					
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40</b>											<b>1</b>
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,43	69,90					
Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09					
				<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,56</b>	<b>135,99</b>					
<b>второй завтрак</b>												
<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,40	0,00	10,60	44,00					
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>					
<b>Всего в завтрак</b>	<b>455</b>			<b>14,574</b>	<b>32,05</b>	<b>53,9434</b>	<b>562,56</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>о б е д - 7 день</b>											
<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	<b>50</b>										<b>20</b>
Огурцы соленые		40	30	0,39	21,75	0,27	198,39				
Лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,92	4,23				
горошек зеленый		12	8	0,24	0,02	0,51	3,14				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
				<b>0,77</b>	<b>23,76</b>	<b>1,69</b>	<b>223,74</b>				
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>										<b>63</b>
Мясо		25	19	3,53	3,04	0,00	41,50				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
Капуста		50	37	0,67	0,04	1,74	9,95				
Картофель		80	48	0,96	0,19	7,82	36,86				
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44				
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78				
Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
Свекла		20	15	0,23	0,02	1,37	6,50				
Зелень		2	1	0,04	0,00	0,08	0,50				
				<b>5,71</b>	<b>6,74</b>	<b>12,53</b>	<b>133,64</b>				
<b>Макаронник с печенью</b>	<b>210</b>										<b>309</b>
Печень		140	131	24,37	20,96	0,00	286,10				
лук		35	29	0,41	0,00	2,64	12,18				
				0,00	0,00	0,00	0,00				
Масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97				
яйцо		15	13	1,63	1,50	0,09	20,32				
				<b>26,40</b>	<b>25,45</b>	<b>2,73</b>	<b>345,58</b>				
											<b>0</b>
Макаронные изделия		45	45	4,73	1,04	28,62	142,70				
Масло сливочное		4	4	0,03	2,90	0,05	26,44				
				<b>4,76</b>	<b>3,94</b>	<b>28,67</b>	<b>169,13</b>				
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>180</b>										<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62				

сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,176</b>	<b>0</b>	<b>10,468</b>	<b>42,576</b>					
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,56	0,45	21,65	104,85					
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>6,005</b>	<b>0,95</b>	<b>44,645</b>	<b>211,15</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>735</b>			<b>43,813</b>	<b>60,84</b>	<b>100,741</b>	<b>1125,8</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				

**п о л д н и к - 7 день**

Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	150	150	150	4,35	4,80	7,05	88,80					420
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>					
Кондитерское изделие	15	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71					
				<b>0,615</b>	<b>0,345</b>	<b>9,285</b>	<b>42,705</b>					
свежие фрукты (яблоко)	88	100	88	0,62	0,09	22,00	91,26					386
				<b>0,616</b>	<b>0,088</b>	<b>22</b>	<b>91,256</b>					
<b>Всего в полдник</b>	<b>253</b>			<b>5,581</b>	<b>5,233</b>	<b>38,335</b>	<b>222,76</b>					

**у ж и н - 7 день**

Рагу из овощей	220											148
Картофель		150	90	1,80	0,36	14,67	69,12					
Капуста		123	70	1,26	0,07	3,29	18,83					
Лук		30	19	0,27	0,00	1,73	7,98					
Морковь		30	15	0,20	0,02	1,08	5,24					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
Томатная паста		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				<b>3,60</b>	<b>4,62</b>	<b>20,98</b>	<b>139,87</b>					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>											411
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>7,09</b>	<b>29,12</b>					
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,03	58,25					
				<b>1,975</b>	<b>0,25</b>	<b>12,025</b>	<b>58,25</b>					
<b>Всего в ужин</b>	<b>445</b>			<b>5,76</b>	<b>4,868</b>	<b>40,09755</b>	<b>227,24</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>69,73</b>	<b>103</b>	<b>233,12</b>	<b>2138,4</b>					

**Меню 8-го дня (среда)**

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				

**з а в т р а к - 8 день**

Сырники из творога	150											245
Творог		109	109	18,20	9,81	2,18	169,82					
Мука		43	43	4,43	0,47	29,63	140,48					
Яйцо		8	7	0,88	0,81	0,05	10,94					
Сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
масло растительное		2	2									
				<b>23,52</b>	<b>12,54</b>	<b>41,86</b>	<b>374,38</b>					

Сметана	20	20	20	0,56	4,00	0,64	40,80					
				0,56	4	0,64	40,8					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>414</b>
кофе		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				3,724	4,256	13,237	106,148					
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30</b>											<b>1</b>
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60					
Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09					
				1,66	7,45	9,75	112,69					
<b>второй завтрак</b>												
сок	100	100	100	0,40	0,00	10,60	44,00					
				0,4	0	10,6	44					
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>			<b>29,867</b>	<b>28,24</b>	<b>76,089</b>	<b>678,02</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>о б е д - 8 день</b>												
<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>50</b>											<b>21</b>
капуста		55	44	0,79	0,04	2,07	11,84					
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19					
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
лук		10	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
				1,07	2,05	3,75	37,79					
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>200</b>											<b>87</b>
Мясо		40	30	5,58	4,80	0,00	65,52					
Картофель		100	60	1,20	0,24	9,78	46,08					
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44					
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
Бобы (фасоль)		20	19,9	4,64	0,34	10,85	64,97					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				11,66	9,56	21,99	220,61					
<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>											<b>259</b>
Рыба		140	70	11,13	0,63	0,00	50,19					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
Лук		10	8	0,11	0,00	0,73	3,36					
Морковь		10	8	0,11	0,01	0,59	2,88					
Томатная паста		3	3	0,03	0,00	0,11	0,54					
Мука		3	3	0,31	0,03	2,07	9,80					
				11,69	2,67	3,49	84,75					
<b>гарнир- пюре картофельное</b>	<b>150</b>											<b>339</b>
картофель		204	122	2,44	0,49	19,89	93,70					
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,64					
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05					
				3,32	5,07	21,36	144,38					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>180</b>											<b>394</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					

сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>			<b>33,526</b>	<b>20,25</b>	<b>103,302</b>	<b>729,6</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>п о л д н и к - 8 д е н ь</b>												
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>											<b>420</b>
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80					
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>					
<b>Кондитерское</b>	<b>20</b>	20	20	0,82	0,46	12,38	56,94					
				<b>0,82</b>	<b>0,46</b>	<b>12,38</b>	<b>56,94</b>					
<b>свежие фрукты(яблоко)</b>	<b>75</b>	85	75	0,52	0,07	18,70	77,57					<b>386</b>
				<b>0,5236</b>	<b>0,0748</b>	<b>18,7</b>	<b>77,5676</b>					
<b>Всего в полдник</b>	<b>245</b>			<b>5,6936</b>	<b>5,3348</b>	<b>38,13</b>	<b>223,31</b>					

<b>у ж и н - 8 д е н ь</b>												
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>50</b>											<b>35</b>
Свекла		44	35	0,53	0,04	3,19	15,16					
Зеленый горошек		10	7	0,23	0,01	0,48	2,97					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				0,00	0,00	0,00	0,00					
Лук		10	8	0,12	0,00	0,76	3,53					
				<b>0,87</b>	<b>2,05</b>	<b>4,43</b>	<b>39,64</b>					
<b>Омлет натуральный</b>	<b>180</b>											<b>229</b>
Молоко		122	122	3,42	3,90	5,73	71,74					
Яйцо		80	70	8,75	8,05	0,49	109,41					
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99					
				<b>12,17</b>	<b>12,95</b>	<b>6,22</b>	<b>190,14</b>					
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>											<b>416</b>
какао		1,2	1,2	0,29	0,21	0,33	4,39					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>4,01</b>	<b>4,47</b>	<b>13,57</b>	<b>110,54</b>					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	25	25	1,98	0,25	12,03	58,25					
				<b>1,975</b>	<b>0,25</b>	<b>12,025</b>	<b>58,25</b>					
<b>Всего в ужин</b>	<b>455</b>			<b>19,0274</b>	<b>19,717</b>	<b>36,2512</b>	<b>398,57</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>88,11</b>	<b>73,6</b>	<b>253,77</b>	<b>2029,5</b>					

### Меню 9-го дня (четверг)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					

з а в т р а к - 9 день												
<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>											<b>336</b>
Картофель		241	145	2,90	0,58	23,64	111,36					
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05					
				<b>2,94</b>	<b>4,21</b>	<b>23,70</b>	<b>144,41</b>					
<b>Рыба отварная</b>	<b>90</b>											<b>256</b>
Рыба		182	109	17,33	0,98	0,00	78,15					
Лук		5	4	0,06	0,00	0,38	1,76					
				<b>17,39</b>	<b>0,98</b>	<b>0,38</b>	<b>79,92</b>					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>											<b>411</b>
чай		0,95	0,95	0,19	0,00	0,10	1,17					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>7,08955</b>	<b>29,1182</b>					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,19	0,15	7,22	34,95					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>48</b>											<b>3</b>
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,03	58,25					
Сливочное масло	10	10	10	0,13	7,25	0,09	66,13					
сыр	13	13	13	3,48	3,55	0,00	45,88					
				<b>6,77</b>	<b>11,20</b>	<b>19,33</b>	<b>205,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>в т о р о й      з а в т р а к</b>												
<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,40	0,00	10,60	44,00					
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>					
<b>Всего в завтрак</b>	<b>488</b>			<b>27,694</b>	<b>16,39</b>	<b>61,1018</b>	<b>502,65</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>о б е д - 9 день</b>												
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>											<b>21</b>
				0,00	0,00	0,00	0,00					
капуста		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53					
морковь		16	12	0,16	0,01	0,86	4,19					
Лук		10	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
				<b>0,79</b>	<b>2,04</b>	<b>3,00</b>	<b>33,48</b>					
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>											<b>63</b>
Мясо		25	19	3,53	3,04	0,00	41,50					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
Капуста		50	37	0,67	0,04	1,74	9,95					
Картофель		80	48	0,96	0,19	7,82	36,86					
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44					
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78					
Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
Свекла		20	15	0,23	0,02	1,37	6,50					
Зелень		2	1	0,04	0,00	0,08	0,50					
				<b>5,71</b>	<b>6,74</b>	<b>12,53</b>	<b>133,64</b>					
<b>Плов из мяса</b>	<b>200</b>											<b>295</b>
Мясо		119	88	16,37	14,08	0,00	192,19					

рис		40	40	2,82	0,40	28,77	130,01					
лук		25	21	0,29	0,00	1,91	8,82					
морковь		25	19	0,25	0,02	1,37	6,63					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22					
Масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97					
				<b>19,75</b>	<b>18,95</b>	<b>32,08</b>	<b>377,84</b>					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>											<b>390</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>					
Хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
Хлеб ржаной	<b>50</b>	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>			<b>32,02</b>	<b>28,63</b>	<b>100,32</b>	<b>787,03</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						
<b>п о л д н и к - 9 день</b>												
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>	150	150	4,35	4,80	7,05	88,80					<b>420</b>
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>					
<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>											<b>452</b>
Мука пшеничная		50	50	5,15	0,55	34,45	163,35					
молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,82					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
яйцо		8	7	0,88	0,81	0,05	10,94					
дрожжи		2,5	2,5	0,31	0,01	0,21	2,17					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>6,78</b>	<b>6,02</b>	<b>40,44</b>	<b>243,05</b>					
<b>свежие фрукты (яблоко)</b>	<b>88</b>	100	88	0,62	0,09	22,00	91,26					<b>386</b>
				<b>0,616</b>	<b>0,088</b>	<b>22</b>	<b>91,256</b>					
<b>Всего в полдник</b>	<b>308</b>			<b>11,7475</b>	<b>10,906</b>	<b>69,4905</b>	<b>423,11</b>					
<b>у ж и н - 9 день</b>												
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>15</b>	15	15	0,62	0,35	9,29	42,71					
				<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>9,29</b>	<b>42,71</b>					
<b>Каша овсяная молочная жидкая</b>	<b>250</b>											<b>414</b>
Овсяные хлопья		18	18	2,36	1,12	11,25	64,48					
молоко		160	152	4,26	4,86	7,14	89,38					
сахар		8	8	0,00	0,00	7,98	31,94					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,04	19,83					
				<b>6,64</b>	<b>8,16</b>	<b>26,42</b>	<b>205,62</b>					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>											<b>400</b>
Молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
кофейный напиток		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				<b>3,724</b>	<b>4,256</b>	<b>13,237</b>	<b>106,148</b>					
<b>Всего в ужин</b>	<b>465</b>			<b>10,977</b>	<b>12,756</b>	<b>48,939</b>	<b>354,47</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>82,44</b>	<b>68,7</b>	<b>279,85</b>	<b>2067,3</b>					

Меню 10-го дня (пятница)

сад

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>з а в т р а к - 10 день</b>											
<b>Запеканка из творога с рисом</b>	<b>155</b>										<b>250</b>
Творог		102	102	17,03	9,18	2,04	158,92				
рис		20	20	1,41	0,20	14,42	65,17				
сахар		10	10	0,00	0,00	9,98	39,92				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
яйцо		15	13,2	1,65	1,52	0,09	20,63				
				<b>20,11</b>	<b>12,35</b>	<b>26,56</b>	<b>297,85</b>				
<b>Сметана</b>	<b>20</b>	20	20	0,56	4,00	0,64	40,80				
				<b>0,56</b>	<b>4,00</b>	<b>0,64</b>	<b>40,80</b>				
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>										<b>416</b>
какао		1,2	1,2	0,30	0,18	0,34	4,17				
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20				
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94				
				<b>4,0204</b>	<b>4,436</b>	<b>13,579</b>	<b>110,3216</b>				
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30</b>										<b>1</b>
Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,20	9,62	46,60				
Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,09				
				<b>1,66</b>	<b>7,45</b>	<b>9,75</b>	<b>112,69</b>				
<b>в т о р о й з а в т р а к</b>											
<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,40	0,00	10,60	44,00				
				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>				
<b>Всего в завтрак</b>	<b>405</b>			<b>22,734</b>	<b>23,8</b>	<b>47,5512</b>	<b>495,34</b>				

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>о б е д - 10 день</b>											
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>										<b>21</b>
зелень		3	2	0,08	0,01	0,18	1,12				
капуста		55	28	0,50	0,03	1,32	7,53				
морковь		10	9	0,12	0,01	0,65	3,14				
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
лук		16	12	0,17	0,00	1,09	5,04				
				<b>0,87</b>	<b>2,04</b>	<b>3,23</b>	<b>34,81</b>				
<b>Рассольник на мясном бульоне</b>	<b>200</b>										<b>80</b>
Мясо		30	22	4,09	3,52	0,00	48,05				
масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97				
Картофель		100	60	1,20	0,24	9,78	46,08				
Морковь		14	7	0,09	0,01	0,50	2,44				
Лук		14	9	0,13	0,00	0,82	3,78				
Томат		5	5	0,05	0,00	0,18	0,90				
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	13,22				
Крупа перловая		20	20	1,86	0,22	13,30	62,62				
сметана		15	15	0,42	3,00	0,48	30,60				
Огурцы соленые		20	12	0,16	8,70	0,11	79,36				

Зелень		3	2	0,08	0,01	0,18	1,12					
				<b>8,09</b>	<b>20,14</b>	<b>25,37</b>	<b>315,14</b>					
<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>	<b>70</b>											<b>99</b>
Мясо		105	89	16,55	14,24	0,00	194,38					
Лук		10	8	0,11	0,00	0,73	3,36					
Морковь		9	7	0,09	0,01	0,50	2,44					
масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98					
Томат		2	2	0,02	0,00	0,07	0,36					
				<b>16,78</b>	<b>16,25</b>	<b>1,30</b>	<b>218,52</b>					
<b>гарнир - каша вязкая ячневая</b>	<b>130</b>											<b>331</b>
крупя ячневая		28	28	2,80	0,36	18,56	88,73					
Масло сливочное		4	4	0,03	2,90	0,05	26,44					
				<b>2,83</b>	<b>3,26</b>	<b>18,62</b>	<b>115,17</b>					
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>											<b>390</b>
Сухие фрукты		11	11	0,18	0,00	5,48	22,62					
сахар		5	5	0,00	0,00	4,99	19,96					
				<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>42,58</b>					
Хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,16	0,40	19,24	93,20					
Хлеб ржаной	<b>50</b>	50	50	2,45	0,50	23,00	106,30					
				<b>5,61</b>	<b>0,9</b>	<b>42,24</b>	<b>199,5</b>					
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>			<b>34,359</b>	<b>42,6</b>	<b>101,229</b>	<b>925,72</b>					

Наименование блюда и сырья	Выход блюда	Количество (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>п о л д н и к - 10 день</b>											
<b>Ряженка (кефир) (рецептура № 645)</b>	<b>150</b>										
ряженка		150	150	4,35	4,80	7,05	88,80				
				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>88,8</b>				
<b>Кондитерское</b>	<b>20</b>	20	20	0,82	0,46	12,38	56,94				
				<b>0,82</b>	<b>0,46</b>	<b>12,38</b>	<b>56,94</b>				
<b>свежие фрукты (банан)</b>	<b>60</b>	100	60	0,42	0,06	15,00	62,22				
				<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>62,22</b>				
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>			<b>5,59</b>	<b>5,32</b>	<b>34,43</b>	<b>207,96</b>				
<b>у ж и н - 10 день</b>											
<b>Котлета капустная</b>	<b>180</b>										<b>155</b>
капуста		185	148	2,66	0,15	6,96	39,81				
Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	6,89	32,67				
яйцо		12	11	1,38	1,27	0,08	17,19				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,64				
Крупа манная		11	11	1,13	0,11	7,45	35,31				
				<b>7,04</b>	<b>4,59</b>	<b>22,78</b>	<b>160,61</b>				
<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>20</b>										<b>349</b>
Томатная паста		2	2	0,02	0,00	0,07	0,36				
Мука пшеничная		1	1	0,10	0,01	0,69	3,27				
Лук		5	4	0,06	0,00	0,38	1,76				
Масло растительное		2	2	0,00	2,00	0,00	17,98				
Морковь		5	4	0,05	0,00	0,27	1,31				
				<b>0,23</b>	<b>2,01</b>	<b>1,41</b>	<b>24,68</b>				

Кофейный напиток с молоком	200											414
кофе		1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00					
молоко		140	133	3,72	4,26	6,25	78,20					
сахар		7	7	0,00	0,00	6,99	27,94					
				3,724	4,256	13,237	106,148					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,62	46,60					
				1,58	0,2	9,62	46,6					
Всего в ужин	420			12,5766	11,06	47,0482	338,04					
Всего в день				75,26	82,8	230,26	1967,1					
За 10 дней				75,29	78,1	263,944	2060,2	0	0	0	0	0

1966 -5%

Среднесуточные наборы пищевой продукции (в нетто на 1 ребенка в сутки) +/- 5%

сад	нормы нетто	факт
Хлеб пшеничный	80	80
Хлеб ржаной	50	50
Мука пшеничная	29	28
Мука картоф.		
Крупа, бобовые	43	43
Картофель	140	140
Овощи	220	218
Фрукты свежие	100	98
Фрукты сухие	11	11
Кондитерские изд.	20	20
Сахар	30	30
Масло сливочное	21	21
Масло раст.	11	11
Яйцо	40	39
Молоко	450	445
Творог	40	40
Говядина	55	55
Рыба	37	35
Сметана	11	11
Сыр	6	6
Чай	0,6	0,6
Кофе злаковый	1,2	1,2
Соль	5	5
Дрожжи	0,5	0,50
Сок фруктовый	100	100
Какао	0,6	0,60
макарон.изделия	12	12,0
птица	24	24
печень	25	25
напиток витам.	50	



Подписан: Волосных Светлана Владимировна  
 DN: C=RU, OU=заведующий, O=МБДОУ№32 г. Азова, CN=Волосных Светлана Владимировна, E=ds32azov@yandex.ru  
 Основание: Я являюсь автором этого документа  
 Местоположение: г. Азов  
 Дата: 2021.02.17 23:12:22+03'00'

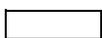








































**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Волосных Светлана Владимировна

Действителен с 15.03.2021 по 15.03.2022