

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад

Заведующий Беспалов

Приказ № 6\01-18-П от 09 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 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

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					цена	стоимость
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг		
1 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК	213/2014	Яйцо отварное	40	1 шт.	40	5.08	4.6	0.28	62.8	56	22	4.8	76.8	1	0.1	0.028	0.176	0.08	0	10.55	10.55
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.08332
																					10.63332
	50/2009	Консервы овощные закусочные порциями(икра 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	4.9	137.52	10.20398
	г/п	Хлеб ржаной	30	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	57.84	1.7352
	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		Итого за завтрак	360			10.84	20.04	40.8307	404.4554	371.19	227.485	39.57	248.622	2.916	0.15665	0.06121	0.26	0.818	5.35		33.58785
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	87.8	8.78
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1.5991	4.7565	10.9669	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	39.65	1.3481
		капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	42	6.72	2.24	4.34	0.084	0	0.0042	0.0056	0.098	6.3	44	0.7612
		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	56.2	1.75906
		морковь		13.3	10	0.13	0.01	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.529739
		лук репчатый		10		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	41.05	0.4105
		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	235.67	0.636309
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108
		сахар-песок		2	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672
		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	4.416	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996
		лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.00657
		вода		160	160	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	276.88	1.10752
																					7.331794
	235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70			10.2365	11.3511	5.2948	164.896	288.888	40.103	37.505	159.691	0.7685	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	0.728	0	275.86	33.35147
		масло растительное подсолнечное		6.5	6.5	0	6.4935	0	58.435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.976755
		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	0.0676	0	0
		яйца куриные, 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	10.55	0.68575
		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	41.05	0.53365
		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	104.23	0.812994
		петрушка (зелень)		2.6	1.3	0.0481	0.0052	0.0988	0.637	10.4	3.185	1.105	1.235	0.0247	0	0.00065	0.00065	0.0091	1.95	433.36	1.126736
		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	850	4.25
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332
																					41.74569
	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	56.2	8.32884
		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	850	3.91
		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	85.82	1.7164	
		соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.010415
																					13.96566
	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	226.76	4.08168
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
	вода		182.7	182.7	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	0.2	826.33	0.148739	
																				5.286803	
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	57.84	1.1568	
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	50.84	1.0168	
	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		70.50354	
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	48.39	2.167872
		сахар-песок		17.6	17.6	0	0	17.5648	66.704	0.528	0.352	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.291136
		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	850	9.52
		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	10.55	1.5825
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249
		дрожжи сухие		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.730522
		вода		16	16	0	0	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	150.27	0.060108	
																				15.35839	
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	700	2.1
	сахар-песок			10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
	молоко			110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	85.82	9.4402
	вода			80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					12.2738
	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		27.63219
Всего за 1 день			1344			38.5094	56.163	192.1733	1439.6484	2096.253	508.263	193.786	766.504	9.5559	200.37815	0.2219	0.40392	5.03462	50.9081		140.50
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		
		крупa 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	56.28	1.497048
		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	85.82	7.354774
		вода		64.3	64.3	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	73.36	0.99036
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249
																					9.848431
	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	748.76	11.98016
		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	850	4.25
		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	50.84	2.0336
																					18.26376
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		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	192.95	1.5436
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					2.533742
		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		30.64593
2 ЗАВТРАК	368/2014	Плоды 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	107.42	12.24588
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	56.2	4.496
		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	68.3	0.5464	
		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	39.83	0.3983
		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	41.05	0.4105
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.30054
		вода		140	140	0	0	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	20.83	0.027079
																					6.178819
	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	216.89	29.15002
		масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0	80.91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.35243
		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	39.83	0.529739
		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	235.67	0.636309
		лук репчатый		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	41.05	0.45155
		крупa рисовая		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	108.2	5.0854
		соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.037494
																					37.24294
	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	139	2.8634
	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	226.76	4.08168
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
		вода		182.7	182.7	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	0.2	826.33	0.148739
																					5.286803
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
		Итого за обед	640			29.83	22.87	94.55	712.70	820.15	67.07	73.38	289.75	4.38	198.08	0.19	0.25	9.74	22.14		53.74556
ПОЛДНИК																					
	237/2014	Запеканка из творога с соусом яблочным	105			13.587	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		75	73.6	12.2912	3.68	1.472	114.3008	82.432	120.704	16.928	161.92	0.2944	0.05888	0.02944	0.2208	0.2944	0.368	428.25	32.11875
		крупa манная		5	5	0.515	0.05	3	16.4	6	1	1.5	4.2	0.115	0	0.007	0.0035	0.05	0	56.28	0.2814
		сахар-песок		6.4	6.4	0	0	6.3872	24.256	0.192	0.128	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.4695050

		яйца куриные, гр		3.2	3.2	0.41	0.37	0.02	5.02	4.48	1.76	0.38	6.14	0.08	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	10.55	0.844
		масло сливочное"Крестьянское"		3.2	3.2	0.0256	2.32	0.0416	21.152	0.736	0.704	0.096	0.608	0.0064	0.016	0	0.00032	0.0032	0	850	2.72
		сухари панировочные		3.2	3.2	0.2464	0.096	1.5936	8.384	4.064	0.832	1.12	2.656	0.0512	0	0	0	0.04928	0	104.23	0.333536
		сметана		3.2	3.2	0.08	0.48	0.1088	6.592	3.488	2.752	0.256	1.92	0.0064	0.0048	0.00096	0.00352	0.0032	0.0096	276.88	0.886016
362/2014		соус яблочный	25																		0
		яблоки свежие		6.4	5.6	0.0224	0.0224	0.5488	2.632	15.568	0.896	0.504	0.616	0.1232	0	0.00168	0.00112	0.0168	0.56	107.42	0.687488
		сахар-песок		3	3	0	0	2.994	11.37	0.09	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.22008
		крахмал картофельный		0.8	0.8	0	0	0.6368	2.616	0.12	0.32	0	0.616	0	0	0	0	0	0	161	0.1288
		кислота лимонная		0.03	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.02479
		вода		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					38.71436
394/2014		Чай с молоком	180			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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		молоко		92	90	2.52	2.88	4.23	52.2	131.4	108	12.6	81	0	0	0	0	0	1.17	85.82	7.89544
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					8.885582
		Итого за полдник	285			16.167	9.8964	31.4309	303.2822	256.31	238.841	34.708	262.152	0.9226	0.08783	0.04153	0.24634	0.44728	2.1376		47.59995
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452			58.23	45.75	201.54	1483.69	1602.51	602.33	153.38	782.14	9.05	198.22	0.37	0.62	11.47	38.64		144.24
3 ДЕНЬ																					
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	3.0	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	54.0	137.9	3.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	69.22	2.63036
		молоко		85.5	85.5	2.394	2.736	4.0185	49.59	124.83	102.6	11.9									

		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996
																					10.73461
372/2014	Компот из свежих плодов	180				0.144	0.144	21.492	85.14	100.62	6.12	3.24	3.96	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	3.96	0.792	0	0	0	0	3.6	107.42	4.447188	
	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	73.36	1.32048	
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.148739	
																				5.916407	
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	57.84	1.1568	
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	50.84	1.0168	
	Итого за обед	624			19.4	28.5	67.8	624.6	1126.7	94.9	117.9	261.1	4.9	191.9	0.1	0.1	7.0	35.7		57.52279	
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	0.03184	0.4776	0		
	453/2014	тесто дрожжевое для пирожков		62.7																	
		мука пшеничная в/с		39.8	39.8	4.0994	0.4378	27.462	132.932	70.048	9.552	17.512	45.77	0.8358	0	0.06766	0.03184	0.4776	0	48.39	
		сахар-песок		2.80	2.8	0	0	2.7944	10.612	0.084	0.056	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	
		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	0	0	850	
		соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	
		дрожжи сухие		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	
		вода		18.8	18.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		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	0.00152	0.0228	0	48.39	
	503/2014	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	0.3055	4.7	56.2	
		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	0.69	41.05	0.340715	
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	0.999	0	8.99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0.3	0.3	0	0.2997	0	2.697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1.6	1.6	0.20	0.18	0.01													

[illegible]

[illegible]

2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		Итого за завтрак	378			11.32	25.60	41.63	459.43	394.70	247.03	41.88	263.45	2.93	0.19	0.06	0.26	0.83	5.55		40.752241
	2 ЗАВТРАК	г/п	100	100	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0	0.2	2	87.8	8.78
	ОБЕД																				
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1.5991	4.7565	10.9669	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	39.65	1.3481
		капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	42	6.72	2.24	4.34	0.084	0	0.0042	0.0056	0.098	6.3	44	0.7612
		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	56.2	1.75906
		морковь		13.3	10	0.13	0.01	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.529739
		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	41.05	0.4105
		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	235.67	0.636309
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108
		сахар-песок		2	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672
		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	4.416	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996
		лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.00657
		вода		160	160	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	276.88	1.10752
																					7.331794
	229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	110			12.6556	5.6646	7.338	132.608	443.93	53.25	55.98	205.08	1.1352	2.92	0.02	0.02	1.3172	4.95		
		минтай		147.6	74.4	11.8296	0.6696	0	53.568	312.48	29.76	40.92	178.56	0.5952	0	0	0	0.9672	0	275.86	40.716936
		морковь		27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	39.83	1.07541
		вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0.9	41.05	0.4926
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.75135
		сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672
		томатная паста		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	235.67	0.94268
		соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.04166
		лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.0093859
																					44.176742
	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	56.2	8.32884
		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	850	3.91
		молоко		20	19.5	0.546	0.624	0.9165	11.31	28.47	23.4	2.73	17.53	0	0	0	0	0.2533	85.82	1.7164	
		соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.010415
																					13.96566
	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	226.76	4.08168
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
		вода		182.7	182.7	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	0.2	826.33	0.148739
																					5.286803
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
		Итого за обед	664			20.3135	16.6641	79.1654	543.151	1463.583	134.017	119.773	372.453	3.8334	202.949	0.08886	0.07957	3.8276	43.8605		72.934594
ПОЛДНИК	459/2014	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	48.39	2.114643
		сахар-песок		2.6	2.6	0	0	2.5948	9.854	0.078	0.052	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.190736
		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	850	1.785
		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	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	0.606625
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332
		дрожжи сухие		0.32	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.179821
		вода		18.4	18.4	0	0	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	150.27	0.036065
		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	203.46	5.412036
																					10.33326
	394/2014	Чай с молоком	180			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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		молоко		92	90	2.52	2.88	4.23	52.2	131.4	108	12.6	81	0	0	0	0	0	1.17	85.82	7.89544
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					8.885582
		Итого за полдник	260			7.3															

Всего за 6 день			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						141.6857																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ЗАВТРАК			7 ДЕНЬ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

		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		57.99143
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		153.3828
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	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	68.15	2.3171	
		быстрорастворяющейся	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	85.82	10.21258	
		молоко	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	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	73.36	0.99036	
		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	20.83	0.005624	
																				13.52566	
	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	850	8.5	
		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	50.84	1.5252	
																				10.0252	
	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	855.14	0.256542	
		сахар-песок	10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																				0.990142	
		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		24.54101
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	87.8	8.78
	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	56.2	4.496	
		крупa(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	108.2	0.4328	
		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	39.83	0.3983	
		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	41.05	0.39408	
		масло растительное подсолнечное	2	2	0	1.998	0	17.98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.30054	
		соль йодированная	1.3	1.3	0	0	0	0	0	4.784	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.027079	
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																				6.048799	
	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	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	216.89	23.96635	
		хлеб пшеничный	10.4	10.4	0.8008	0.312	5.1792	27.248	13.208	2.704	3.64	8.632	0.1664	0	0	0	0.16016	0	50.84	0.528736	
		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	0.104	0	0	0	0.1001	0	104.23	0.677495	
		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	0.01	0.025	0	0	0	0	850	4.25	
		соль йодированная	1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411	
		масло растительное подсолнечное	4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108	
																				30.05907	
	132/2014	Капуста тушеная	130			3.203	6.6651	13.7792	129.583	487.803	75.512	30.174	59.912	0.9563	200	0.04732	0.05928	1.1683	66.705		
		капуста белокачанная свежая	179	143	2.574	0.143	6.721	40.04	429	68.64	22.88	44.33	0.858	0	0.0429	0.0572	1.001	64.35	44	7.876	
		масло растительное подсолнечное	6.5	6.5	0	6.4935	0	58.435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.976755	
		томатная паста	1.9	1.9	0.0912	0	0.361	1.938	16.625	0.38	0.95	1.292	0.0437	0	0	0	0.0361	0.855	235.67	0.447773	
		морковь	11.5	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.458045	
		лук репчатый	11	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	41.05	0.45155	
		мука пшеничная	2.6	2.6	0.2678	0.0286	1.794	8.684	4.576	0.624	1.144	2.99	0.0546	0	0.00442	0.00208	0.0312	0	48.39	0.125814	
		сахар-песок	3.4	3.4	0	0	3.3932	12.886	0.102	0.068	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.249424	
		соль йодированная	1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411	
																				10.62077	
	372/2014	Компот из свежих плодов	180			0.144	0.144	21.492	85.14	100.62	6.12	3.24	3.96	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	3.96	0.792	0	0	0	0	0	3.6	107.42	4.447188
		вода	155	155	0	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	73.36	1.32048	
		кислота лимонная	0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.148739	
																				5.916407	
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
		Итого за обед	620			20.07	22.52	74.67	574.57	1165.78	119.71	115.53	254.01	4.12	391.88	0.14	0.12	7.67	84.32		54.81865
ПОЛДНИК																					
	424/2005	Булочка домашняя	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		
		мука пшеничная в/с	54	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	48.39	2.61306	
		сахар-песок	11.50	11.5	0	0	11.477	43.585	0.345	0.23	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.84364	
		масло сливочное "Крестьянское"	12	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	850	10.2	
		яйцо куриное столовое, гр	1.5	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	10.55	0.395625	
		соль йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.010415	
		дрожжи сухие	0.32	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.179821	
		вода	22.8	22.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																				14.24256	
	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		

[illegible]

	r/n	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	57.84	1.1568	
	r/n	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	670			22.483	21.9783	100.3832	678.744	742.705	80.16	75.082	272.891	4.4559	200.05675	0.22546	0.18429	3.5327	16.9025		58.72705	
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	48.39	2.525958	
		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	10.55	0.68575	
		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	85.82	4.479804	
		дрожжи сухие		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.224776	
		сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.132048	
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.02083	
		масло растительное подсолнечное		4.6	4.6	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.691242	
		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	203.46	1.566642	
																					10.32705	
		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	103.26	19.1031
			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		29.43015
	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		119.6103
	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			
		крупа 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	108.2	2.87812	
		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	
		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	85.82	7.2947	
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036	
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249	
																					11.169429	
	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	203.46	4.109892	
		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	850	4.25	
		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	50.84	1.5252	
																					9.885092	
	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	700	2.1	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		молоко		110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	85.82	9.4402	
		вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					12.2738	
		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		33.32832	
2 ЗАВТРАК	r/n	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	87.8	8.78	
		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 белокачанная 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	44	1.892	
		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	56.2	2.248	
		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	39.83	0.529739	
		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	41.05	0.4105	
		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	235.67	0.306371	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108	
		соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.027079	
		лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.0065701	
		вода		160	160	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	276.88	1.10752	
																					7.1288591	
		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	216.89	29.15002
			масло растительное подсолнечное		7.3	7.3	0	7.2927	0	65.627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.096971
			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	56.2	6.744
			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	39.83	0.936005
			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	235.67	0.636309
			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	41.05	0.55007
			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	48.39	0.053229
			соль йодированная		3.3	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.068739
																						39.23534
		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	226.76	4.08168
			сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
			вода		182.7	182.7	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	0.2	826.33	0.148739
																						5.286803
		r/n	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	57.84	1.1568
		r/n	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	50.84	1.0168
			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		53.8246
	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	180	16.65
		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	20.83	0.010415
		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	850	4.25
																					20.91042
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		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		21.90056
	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		117.8335
		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		1281.12
	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		128.1119	
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК		403.6		10.27508	15.46535	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	23.90617	82.48429	640.01011	1050.126	92.9944	98.8795	294.2507	6.11094	271.77655	0.151193	0.156625	7.178792	36.5944			
	В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК		275.5		9.88855	8.703436	46.82272	314.25265	194.7643	134.32315	28.6966	154.0625	1.13346	0.190093	0.10519	0.134847	0.608468	37.0052			

Прошито и пронумеровано

14 листов (черновика листов)



Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18» Респалова