Согласовано
Председатель родительского комитета Некрасова С.О

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск, CN=Шатрова Любовь Юрьевна, E=school3_okt@samara.edu.ru
00ebb37ca4c8a9fff4
2024.07.31 13:22:39+04'00'

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск
Л.Ю. Шатрова
Приказ от 27.04.2024г.№ ___35-в____

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 7 лет
СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск "Детский сад №5'

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность		№ рецептуры
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1-ый											
ЗАВТРАК	**1.Вермишель в молоке**	**150-200**	**5,4**	**7,21**	**8,37**	**10,97**	**19,28**	**32,8**	**150,2**	**270,2**	**172 (стр.)**
	вермишель	**10-15**									
	молоко	**130-150**									
	масло сливочное	**3-3**									
	сахар	**5-6**									
	соль	**0,5-0,5**									
	2. Какао с молоком	**180-200**	**2,36**	**2,62**	**2,01**	**2,23**	**12,68**	**14,09**	**126,19**	**140,21**	**416**
	какао-порошок	**2,0-2,0**									
	сахар	**9-10**									
	вода	**80-90**									
	молоко	**100-110**									
	3.Бутерброд с маслом	**38-50**	**2,16**	**3,63**	**1,32**	**1,74**	**18,92**	**20.16**	**85,85**	**115,03**	**1**
	хлеб пшеничный (батон)	**30-40**									
	масло сливочное	**8-10**									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	**150-180**	**2,11**	**2,67**	**0**	**0**	**10,58**	**13,43**	**70,12**	**89,03**	**418**
	и ягодные										
ОБЕД	***1. Кабачковая икра для***	**30-50**	**0,48**	**0,72**	**1,89**	**2,82**	**3,08**	**4,62**	**31**	**47**	**57**
	детского питания										
	2. Суп с рыбными консервами	**150-200**	**5,05**	**8,6**	**5,93**	**8,4**	**8,88**	**14.33**	**102,47**	**167,3**	**95**
	консервы рыбные в	**27-35**									
	собственном соку										
	картофель	**40-60**									
	морковь	**10-13**									
	лук репчатый	**5-7**									

	крупа рисовая	2-3									
	масло сливочное	4-5									
	вода	70-80									
	3. Каша гречневая рассыпчатая	110-130	6,82	7,62	4,62	5,32	31,15	32,45	182,66	210,07	108 стр.
	с маслом										
	крупа гречневая	43-55									
	вода	70-70									
	масло сливочное	4-4									
	соль	1-2									
	4. Биточки с морковью	58-58	6,11	10,02	8,77	11,18	20,95	25,86	182,66	252,07	302
	(полуфабрикат промышленного										
	производства)										
	Биточки с морковью(полуфабрикат	58-58									
	промышленного производства для										
	детей дошкольного										
	возраста (весовые)										
	масло сливочное	4-5									
	5.Компот из сушеных фруктов	150-180	0,21	0,47	0	0	15,43	16,65	65,56	85.56	394
	фрукты сушеные (смесь)	17-19									
	сахар	12-14									
	вода	150-180									
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86,67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Вареники ленивые (отварные)***	125-145	8,17	19,88	10,43	17,6	17,75	20,55	211,75	321,23	243-244
ПОЛДНИК	*творог*	87-113									
	мука пшеничная	14-16									
	сахар	5-5									
	яйца	7-8									
	соль	0,1-01									
	вода	100-100									
	масло сливочное	5-5									
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	3. Хлеб пшеничный (батон)	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	
	4. Плоды и ягоды свежие	95-100	1,99	2,7	0	0	11,06	13,17	72,15	90,6	386
Итого за первый день			48,76	76,07	46,05	63,57	208,46	222,66	1487,7	1971,75	
ВТОРНИК ДЕНЬ 2-ой											
ЗАВТРАК	***1. Омлет натуральный***	130-140	5,96	7,66	6,02	7,55	18,97	24,68	122,92	153,45	229
	молоко	90-100									
	масло сливочное	8-8									
	яйцо	46-60									
	соль	0,5-0,5									

	2. Кофейный напиток с	**150-180**	**2,36**	**2,78**	**2,01**	**2,36**	**12,68**	**14,91**	**126,19**	**148,45**	**414**
	молоком										
	кофейный напиток	**2,5-3,0**									
	молоко	**90-110**									
	сахар	**7-10**									
	вода	**40-50**									
	3.Бутерброд с маслом и сыром	**45-60**	**2,24**	**3,08**	**3,92**	**5,39**	**19,1**	**26,26**	**109,89**	**151,1**	**3**
	сыр	**10-15**									
	хлеб пшеничный (батон)	**30-40**									
	масло сливочное	**5-5**									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1.Плоды и ягоды свежие***	**95-100**	**1,99**	**2,7**	**0**	**0**	**11,06**	**13,17**	**72,15**	**90,6**	**386**
ОБЕД	***1. Салат из горошка зеленого консервированного***	**30-50**	**0,89**	**1,49**	**1,56**	**2,59**	**1,88**	**3,13**	**35,64**	**59,4**	**10**
	горошек зеленый консервированный	**28-47**									
	масло растительное	**3-4**									
	2.Суп картофельный с	**150-200**	**5,94**	**6,85**	**6,47**	**9,78**	**16,46**	**20,32**	**131,05**	**150,1**	**180 (стр.)**
	клецками, с мясом птицы										
	куры потрошеные охлажденные	**25-25**									
	масло сливочное	**3-4**									
	картофель свежий	**60-90**									
	лук репчатый	**10-10**									
	морковь свежая	**10-10**									
	соль	**1-2**									
	Клецки:										
	мука пшеничная	**8-10**									
	масло сливочное	**1-1**									
	яйца	**2-3**									
	молоко	**10-15**									
	вода	**60-80**									
	3. Тефтели рыбные тушеные	**60-70**	**8,66**	**11,06**	**4,67**	**5,59**	**10,98**	**13,4**	**121,13**	**148,88**	**277**
	рыба свежая	**70-80**									
	хлеб пшеничный	**5-5**									
	вода	**20-20**									
	мука пшеничная	**4-4**									
	масло растительное	**2-2**									
	соль	**0,3-0,5**									
	4. Соус томатный	**20**	**0,23**	**1,23**	**0,84**	**0,84**	**1,6**	**1,6**	**14,9**	**14,9**	**366**
	вода	**5**									
	лук репчатый	**5**									
	морковь	**5**									
	томатное пюре	**2**									

	мука пшеничная	2									
	соль	1-2									
	масло сливочное	2									
	5. Пюре картофельное	110-130	6,11	9,55	8,17	10,98	21.60	28,88	182,1	252,4	339
	масло сливочное	3-4									
	картофель	100-110									
	молоко	20-25									
	соль	1-2									
	6. Компот из сушеных фруктов	150-1800	0,21	0,47	0	0	15,43	16.65	65,56	85,56	394
	фрукты сушеные (смесь)	17-19									
	сахар	12-14									
	вода	150-180									
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86,67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1.Макароны отварные***	160-200	9,9	12,38	9,9	13,34	24,22	30,28	232,53	290,66	220,218
ПОЛДНИК	***с сыром***										
	масса отварных макаронных	73-109									
	Изделий №218										
	масло сливочное	4-5									
	соль	0,4-0,5									
	сыр твердый	29-43									
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2,89	3,47	1,93	2,31	10,85	13,02	67,26	88.34	420
	снежок										
	3.Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	95	
	4.Ватрушка	50-70	1,17	4,42	3,05	5	14,48	20,27	92,4	129,35	441
	тесто дрожжевое (№рецептуры 436):										436
	масло растительное	3-4									
	масло сливочное	1-1									
	яйцо	2-2									
	мука	41-53									
	дрожжи (сухие)	1-1,2									
	сахар	1-1									
	молоко	10-12									
	вода	*20-20*									
	соль	*0,1-0,1*									
	ватрушка:										
	яйцо	*2-2*									
	творог (повидло)	15-20									
	сахар	1-2									
	масло растительное	3-4									
Итого за второй день			53,56	73,6	50,09	66,73	207,16	262,32	1514,05	1944,86	
СРЕДА ДЕНЬ 3-ий	***1.Каша пшеничная молочная***	150-200	4,34	5,91	7,74	10,55	17,33	23,23	133,96	188,7	114 стр.
ЗАВТРАК	***жидкая***										

	молоко	110-130									
	крупа пшеничная	20-30									
	масло сливочное	4-5									
	сахар	3-3									
	соль	0,5-0.5									
	вода	50-70									
	2. Чай с молоком	150-180	2,7	3.18	2.29	2.69	14.50	17.06	126.19	148.45	413
	чай -заварка(№410, тех.карта 50):										
	чай сухой	10									
	вода	1080									
	чай-заварка	20-30									
	сахар	7-10									
	молоко	90-90									
	вода	40-60									
	3.Бутерброд с повидлом	45-60	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
	хлеб пшеничный (батон)	30\40									
	повидло	15/20									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	2.11	2.67	0	0	10.58	13.43	70.12	89.03	418
	и ягодные										
ОБЕД	***1. Салат из свеклы с яблоками***	30-50	0,33	0,55	1,55	2,58	3,43	5,72	29,01	48,35	36
	свекла	20-34									
	яблоки свежие	8-11									
	сахар	1-2									
	масло растительное	2-3									
	2.Суп картофельный с	150-200	3,98	5,31	3,11	4,14	9,27	12,35	81	108	89,129
	мясными фрикадельками										
	картофель	60-80									
	лук репчатый	10									
	морковь	10									
	масло растительное	2-3									
	вода	60-80									
	Фрикадельки мясные готовые (рец.№129, техкарта№17):	28-28	5.98	5.98	3.51	3.51	0.22	0.22	28.8	28.8	129
	говядина	22-22									
	лук репчатый	2-2									
	вода	2-2									
	яйца	2-2									
	соль	1-1									
	3.Плов из говядины	160-200	7,45	8,33	10,1	11,19	22,53	29,84	182,39	224,51	32 стр.
	говядина	50-60									
	крупа рисовая	40-55									
	масло сливочное	6-6									

	масло растительное	5-6									
	лук репчатый	15-15									
	морковь	15-15									
	соль	1-2									
	вода	50-50									
	4.Компот из свежих плодов	150-180	0.6	0.72	0	0	11.5	13.5	48	57.6	390
	свежие фрукты, ягоды	20-25									
	сахар	12-14									
	вода	130-150									
	5. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Сырники из творога***	130-140	24,18	26,04	16,48	17,72	13,99	15,06	301,6	324,8	245
ПОЛДНИК	*яйца*	20-20									
	мука пшеничная	15-20									
	масло сливочное	5-5									
	творог	75-100									
	сахар	9-12									
	масло растительное	2-2									
	соль	0,5-0.5									
	2. Соус молочный (сладкий)	20-30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20,3	30,45	369
	молоко	20-30									
	масло сливочное	1									
	мука пшеничная	2-3									
	сахар	1-2									
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	4.Кондитерские изделия										
	(печенье)	18-35	1.3	2.59	1.75	3.5	13.33	26.67	71.05	142.1	
	(вафли)	30	2.45	2.45	2.48	2.48	16.03	16.03	100	100	
	5. Хлеб пшеничный (батон)	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	95	
	6.Плоды и ягоды свежие	95-100	1,99	2,7	0	0	11,06	13,17	72,15	90,6	386
Итого за третий день			68,19	79,43	56,55	66,96	212,68	266,86	1628,16	2007,4	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4-ый	***1.Каша пшенная молочная***	150-200	5,98	7,22	6,29	10,45	20	40.34	150.96	250.94	113 стр.
ЗАВТРАК	***жидкая***										
	молоко	120-150									
	крупа пшено	15-20									
	масло сливочное	3-3									
	сахар	5-5									
	соль	0,5-0.5									
	вода	15-25									
	2. Какао с молоком	180-200	2.36	2.62	2.01	2.23	12.68	14.09	126.19	140.21	416
	какао порошок	2-2									
	сахар	8-10									

	молоко	100-110									
	вода	80-90									
	3.Бутерброд с маслом	38-50	2.16	3.63	1.32	1.74	18.92	20.16	85.85	115.03	1
	хлеб пшеничный (батон)	30-40									
	масло сливочное	8-10									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	2.11	2.67	0	0	10.58	13.43	70.12	89.03	418
	и ягодные										
	2.Кондитерские изделия										
	(печенье)	18-35	1.3	2.59	1.75	3.5	13.33	26.67	71.05	142.1	
	(вафли)	30	2.45	2.45	2.48	2.48	16.03	16.03	100	100	
ОБЕД	***1. Кабачковая икра для***	30-50	0,48	0,72	1.89	2,82	3,08	4.62	31	47	57
	детского питания										
	2. Щи из свежей капусты с	150-200	1.9	2.9	3.8	4.8	5.8	6.8	93.4	94.4	196 стр.
	мясом и со сметаной										
	говядина	25-25									
	масло сливочное	3-3									
	картофель	50-60									
	лук репчатый	10-10									
	морковь	10-10									
	томат	2-2									
	капуста белокочанная	30-40									
	соль	1-2									
	сметана	9-11									
	вода	60-80									
	3. Рулет с луком и яйцом	60-70	7,180	8,380	5,920	6,910	5,390	6,290	104,000	121,340	312
	говядина	50-60									
	хлеб пшеничный	5-5									
	лук репчатый	3-3									
	яйцо	20-20									
	масло сливочное	4-4									
	масло растительное	3-3									
	соль	1-2									
	4. Рис отварной	110-130	2,68	3,16	3,94	4,66	26,9	31,79	153,78	181,74	332
	крупа рисовая	50-60									
	масло сливочное	3-3									
	вода	60-70									
	5. Компот из свежих плодов	150-180	0.6	0.72	0	0	11.5	13.5	48	57.6	390
	свежие фрукты, ягоды	20-25									
	сахар	12-14									
	вода	130-150									
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	

УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Картофель в молоке***	**100-150**	**2.77**	**3.26**	**2.6**	**5.05**	**16.5**	**19.94**	**138**	**165.6**	**137**
ПОЛДНИК	*картофель*	**73-109**									
	молоко	**29-43**									
	масло сливочное	**4-5**									
	соль	**0.5-0.5**									
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**2.89**	**3.47**	**1.93**	**2.31**	**10.85**	**13.02**	**67.26**	**88.34**	**420**
	снежок										
	3. Хлеб пшеничный	**30-40**	**2,37**	**3,16**	**0,3**	**0,4**	**14,49**	**19,32**	**71**	**95**	
	4.Ватрушка	**50-70**	**1.17**	**4.42**	**3.05**	**5**	**14.48**	**20.27**	**92.4**	**129.35**	**441**
	тесто дрожжевое:										
	масло растительное	**3-4**									
	масло сливочное	**1-1**									
	яйцо	**2**									
	мука	**41-53**									
	дрожжи (сухие)	**1-1,2**									
	сахар	**1-1**									
	молоко	**10-12**									
	вода	**20-20**									
	соль	***0.1-0.1***									
	ватрушка:										
	тесто дрожжевое (рец№436)										
	яйцо	**2-2**									
	творог (повидло)	**15-20**									
	сахар	**1-2**									
	масло растительное	**3-4**									
	5.Плоды и ягоды свежие	**95-100**	**1,99**	**2,7**	**0**	**0**	**11,06**	**13,17**	**72,15**	**90,6**	**386**
Итого за четвертый день			**43,03**	**57,37**	**37,76**	**52,95**	**224,95**	**296,14**	**1544,49**	**1994,95**	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5-ый	***1. Каша манная с маслом***	**150-200**	**6**	**6.2**	**8**	**8.5**	**31**	**31.09**	**220**	**222.02**	**110 стр.**
ЗАВТРАК	*крупа манная*	**20-30**									
	молоко	**120-150**									
	масло сливочное	**2-2**									
	сахар	**5-5**									
	соль	**0,5-0.5**									
	вода	**50-70**									
	2. Кофейный напиток с молоком	**150-180**	**2.36**	**2.78**	**2.01**	**2.36**	**12.68**	**14.91**	**126.19**	**148.45**	**414**
	кофейный напиток	**2,5-3,0**									
	сахар	**7-10**									
	молоко	**90-110**									
	вода	**40-50**									
	3.Бутерброд с маслом и сыром	**45-60**	**2.24**	**3.08**	**3.92**	**5.39**	**19.10**	**26.26**	**109.89**	**151.1**	**3**
	хлеб пшеничный (батон)	**30-40**									
	сыр	**10-15**									

	масло сливочное	5-5									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	2.11	2.67	0	0	10.58	13.43	70.12	89.03	418
	и ягодные										
ОБЕД	***1.Салат из белокочанной***	30-50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,71	4,51	26,22	43,7	21
	капусты (до 01.03 текущего года)										
	капуста белокочанная	30-40									
	морковь	10-20									
	сахар	1									
	масло растительное	2-3									
	соль	0,1									
	2. Салат из кукурузы консервированной (с 01.03. текущего года)	30-50	0.89	1.49	1.56	2.59	1.88	3.13	35.64	59.4	12
	кукуруза консервированная	28-47									
	сахар	2-2									
	масло растительное	3-4									
	3. Борщ с капустой свежей,	150-200	1.8	2.8	3.7	4.7	6.8	7.8	92.6	93.6	166 стр.
	с мясом и со сметаной										
	говядина	25									
	масло сливочное	2-2									
	картофель	40-50									
	лук репчатый	10-10									
	морковь	10-10									
	капуста	20-30									
	томат	2-2									
	свекла	20-30									
	соль	1-2									
	сметана	9-11									
	вода	60-80									
	4. Тефтели «Нежные» (полуфабрикат)	58-58	16	16	8.5	8.5	6.5	6.5	170	170	302
	Тефтели «Нежные» (полуфабрикат)	58									
	масло сливочное	4-5									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110-130	6.82	7.62	4.62	5.32	31.15	32.45	182.66	210.07	108 стр.
	крупа гречневая	43-55									
	вода	100-100									
	масло сливочное	64-4									
	соль	1-2									
	5. Соус томатный	20-20	0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	366
	масло сливочное	2-2									

	лук репчатый	5-5									
	морковь	5-5									
	томат	2-2									
	мука	2-2									
	соль	1-2									
	вода	5-5									
	6. Кисель из кураги	180-200	0,6	0.9	0	0	11.5	24.87	48	48.19	398
	курага	18-22									
	сахар	10									
	крахмал	5-7									
	вода	180-200									
	7.Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Печень, тушенная в сметане***	40-50	9,8	11,1	4,9	5,4	1.5	1.8	110.57	120.32	57 стр.
ПОЛДНИК	*печень*	60-70									
	сметана	9-11									
	масло растительное	2-2									
	соль	1-2									
	мука	2-2									
	вода	20-30									
	2. Макаронные изделия	150-200	5.52	7.36	4.5	6.02	26.44	35.26	168	224	218
	отварные										
	макаронные изделия	29-43									
	вода	150-200									
	соль	0.5-0.5									
	3. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	95	
	4. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	5.Сдоба обыкновенная	50-70	3,88	5,43	2,36	3,3	26,15	36,61	141	197,4	449,436
	тесто дрожжевое:										436
	масло растительное	3-4									
	масло сливочное	1-1									
	яйцо	2-2									
	мука	41-53									
	дрожжи сухие	1-1,2									
	сахар	1-1									
	молоко	10-12									
	вода	20-20									
	соль	0,1-0.1									
	сдоба обыкновенная:										449
	тесто дрожжевое № 436	48-68									
	мука	1-1									
	масло растительное	1-1									
	яйцо	0.1-0.1									

	6.Плоды и ягоды свежие	**95-100**	**1,99**	**2,7**	**0**	**0**	**11,06**	**13,17**	**72,15**	**90,6**	**386**
Итого за пятый день			**68,56**	**80,99**	**49,14**	**58,77**	**239,35**	**302,43**	**1795,53**	**2152,79**	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6-Й	***1.Каша пшенная молочная***	**150-200**	**5,98**	**7,22**	**6,29**	**10,45**	**20**	**40.34**	**150.96**	**250.94**	**113 стр.**
ЗАВТРАК	***жидкая***										
	молоко	**120-150**									
	крупа пшено	15-20									
	масло сливочное	3-3									
	сахар	**5-5**									
	соль	**0,5-0.5**									
	вода	**15-25**									
	2. Чай с молоком	**150-180**	**2.7**	**3.18**	**2.29**	**2.69**	**14.5**	**17.06**	**126.19**	**148.45**	**413**
	Чай-заварка №410:	**1,7-2,0**									**410**
	чай высшего или 1-го сорта (сухой)	**10-10**									
	вода	**120**									
	Чай с молоком:										
	чай-заварка №410:	**20-30**									
	сахар	**7-10**									
	молоко	**90-90**									**413**
	вода	**40-60**									
	3. Бутерброд с повидлом	**45-60**	**3.16**	**4.21**	**1.32**	**3.33**	**18.72**	**24.96**	**85.85**	**115.85**	**2**
	хлеб пшеничный (батон)	**30-40**									
	повидло	**15-20**									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	**150-180**	**2.11**	**2.67**	**0**	**0**	**10.58**	**13.43**	**70.12**	**89.03**	**418**
	и ягодные										
ОБЕД	***1. Салат из свеклы***	**30-50**	**0,43**	**0,71**	**1,83**	**3,04**	**2,51**	**4,18**	**30,73**	**49.51**	**34**
	масло растительное	**2 — 3**									
	свекла	**27-47**									
	2. Суп с рыбными консервами	**150-200**	**5.05**	**8.6**	**5.93**	**8.40**	**8.88**	**14.33**	**102.47**	**167.3**	**95**
	консервы рыбные в	**27-35**									
	собственном соку										
	картофель	**40-60**									
	морковь	**10-13**									
	лук репчатый	**5-7**									
	крупа рисовая	**2-3**									
	масло сливочное	**4-5**									
	соль	**1-2**									
	вода	**70-80**									
	3. Рагу овощное (3 вариант)	**130-180**	**2.34**	**3.24**	**5.26**	**7.29**	**13.72**	**19**	**111.67**	**154.62**	**362**
	картофель	**42-58**									
	морковь	**21-29**									
	лук	**11-15**									

	капуста белокочанная	26-36									
	масло сливочное	5-7									
	4. Котлеты "Сочные"	58-58	3.36	6.5	7.69	9.17	17.99	20.95	154.62	181.66	302
	(полуфабрикат промышленного										
	производства)										
	котлеты "Сочные"(полуфабрикат)	58-58									
	промышленного производства для										
	детей дошкольного										
	возраста (весовые)										
	масло сливочное	4-5									
	5. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,21	0,47	0	0	15.43	16.65	65.56	85.56	394
	фрукты сушеные (смесь)отварные	17-19									
	сахар	12-14									
	вода	150-180									
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Рыба, тушенная с овощами***	130-150	5.61	5.7	9.53	13.9	15.69	20.9	168.48	256.57	261
ПОЛДНИК	*рыба свежая*	7-75									
	лук репчатый	20-40									
	морковь	30-40									
	масло растительное	5-6									
	томатное пюре	2-2									
	соль	0.4-1									
	вода	13-17									
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	3. Кондитерские изделия										
	(печенье,	18-35	1.3	2.59	1.75	3.5	13.33	26.67	71.05	142.1	
	вафли	30-30	2.45	2.45	2.48	2.48	16.03	16.03	10	100	
	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	95	
	5. Плоды и ягоды свежие	95-100	1,9	2,7	0	0	11,06	13,17	72,15	90,6	386
Итого за шестой день			44,5	60,17	47,08	67,56	217,14	296.71	1427,44	2102,2	
ВТОРНИК ДЕНЬ 7-Й	***1. Каша рисовая молочная***	150-200	5,9	6.4	5.82	8.38	18.19	25	125.02	140	115 стр.
ЗАВТРАК	***жидкая с изюмом***										
	молоко	120-150									
	крупа рисовая	15-20									
	масло сливочное	4-5									
	сахар	5-5									
	изюм без косточек	9-9									
	соль	0,5-0.5									
	вода	15-25									
	2. Какао с молоком	180-200	2.36	2.62	2.01	2.23	12.68	14.09	126.19	140.21	416

	какао	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	100-110									
	вода	80-90									
	3. Бутерброд с сыром	40-55	2.24	3.08	3.92	5.39	19.1	26.26	109.89	151.1	3
	хлеб пшеничный	30-40									
	сыр	10-15									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Плоды и ягоды свежие***	95-100	1,99	2,7	0	0	11,06	13,17	72,15	90,6	386
ОБЕД	***1. Салат из соленых огурцов***	30-50	0,26	0,43	1,53	2,55	0,78	1,3	17,94	29,9	20
	с луком (до 01.03 текущего года)										
	огурцы соленые	34-56									
	лук репчатый	6-10									
	масло растительное	2-3									
	2.Салат из свежих помидоров и	30-50	0,29	0,49	2,14	3,57	1,14	1,9	28,29	47,15	15
	огурцов										
	(от 01.03. текущего года)										
	лук репчатый	5-8									
	масло растительное	2-3									
	помидоры свежие	25-35									
	огурцы свежие	15-20									
	соль	0,5-0.5									
	3. Рассольник на курином	150-200	5.94	6.85	6.47	9.78	16.46	20.32	131.05	150.1	80
	бульоне со сметаной										
	бульон куриный №58:	80-130									58
	мясо бескостное (птица)	25-25									
	лук	4-4									
	морковь	4-4									
	соль	1-1									
	морковь	8-8									
	лук репчатый	8-8									
	картофель	60-80									
	крупа перловая	2-5									
	вода для крупы	30-40									
	томат	2-2									
	масло сливочное	3-4									
	соль	1-2									
	огурцы соленые	10-15									
	сметана	9-11									
	4. Рыба запеченная в сметанном	60-70	7,71	9	6,52	7,61	5,01	5,85	138,46	161,54	266
	соусе										
	рыба свежая	60-70									
	масло растительное	2-3									

	яйцо	20-20									
	соль	1-2									
	мука	2-3									
	соус №372:										
	сметана	10-12									
	мука пшеничная	2-3									
	вода или отвар	20-20									
	соль	1-2									
	5. Пюре картофельное	110-130	6.11	9.55	8.17	10.98	21.6	28.88	182.1	252.47	339
	картофель	100-110									
	молоко	20-25									
	масло сливочное	3-4									
	6. Компот из сушеных фруктов	150-180	0.21	0.47	0	0	15.43	16.65	65.56	86.67	394
	фрукты сушеные (смесь)	17-19									
	сахар	12-14									
	вода	150-180									
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Сырники из творога***	130-140	24,18	26,04	16,48	17,72	13,99	15,06	301,6	324,8	245
ПОЛДНИК	*яйц*	20-20									
	мука пшеничная	15-20									
	масло сливочное	5-5									
	творог	75-100									
	сахар	9-12									
	масло растительное	2-2									
	соль	0,5-0.5									
	2. Соус молочный (сладкий)	20-30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20,3	30,45	369
	молоко	20-30									
	масло сливочное	1-1									
	мука пшеничная	2-3									
	сахар	1-2									
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	4.Хлеб пшеничный (батон)	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	
Итого за седьмой день			65,48	78,14	56,67	72,88	176,79	221,5	1525,64	1874,0	
СРЕДА ДЕНЬ 8-Й	***1. Вермишель в молоке***	150-200	5.4	7.21	8.37	10.97	19.28	32.8	150.2	270.2	172 стр.
ЗАВТРАК	*вермишель*	10-15									
	молоко	130-150									
	масло сливочное	3-3									
	сахар	5-6									
	соль	0,5-0.5									
	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2.36	2.78	2.01	2.36	12.68	14.91	126.19	148.45	414
	кофейный напиток	2,5-3									

	молоко	90-110									
	сахар	7-10									
	вода	40-50									
	3. Бутерброд с маслом	38-50	2.16	3.63	1.32	1.74	18.92	20.16	85.85	115.03	1
	хлеб пшеничный	30-40									
	масло сливочное	5-8									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	2.11	2.67	0	0	10.58	13.43	70.12	89.03	418
	и ягодные										
ОБЕД	***1. Салат из белокочанной***	30-50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,71	4,51	26.22	43,7	21
	капусты(до 01.03 текущего года)										
	капуста белокочанная	22-33									
	морковь	6-14									
	сахар	1-1									
	масло растительное	2-3									
	соль	0.1-0.1									
	1. Салат из горошка зеленого консервированного (с 01.03. текущего года)	30-50	0,89	1,49	1,56	2,59	1,88	3,13	35,64	59,4	10
	горошек зеленый консервированный	28-47									
	масло растительное	3-4									
	2.Суп картофельный с мясными	150-200	3,98	5,31	3,11	4,14	9,27	12,35	81	108	89,129
	фрикадельками										
	картофель	60-80									
	лук репчатый	10-10									
	морковь	10-10									
	масло растительное	2-3									
	вода	60-80									
	фрикадельки мясные, готовые№129:	28-28	5.98	5.98	3.51	3.51	0.22	0.22	28.8	28.8	129
	говядина	22-22									
	лук репчатый	2-2									
	вода	2-2									
	яйцо	2-2									
	соль	1-1									
	3.Печень тушеная в сметане	40-50	9.8	11.1	4.9	5.4	1.5	1.8	110.57	120.32	57 стр.
	печень говяжья	60-70									
	сметана	9-11									
	масло растительное	2-2									
	соль	1-2									
	мука	2-2									

	вода	20-30									
	4. Рис отварной	110-130	2.68	3.16	3,94	4.66	26.9	31.79	153.78	181.74	332
	крупа рисовая	50-60									
	масло сливочное	3-3									
	вода	80-100									
	5. Компот из свежих плодов	150-180	0.6	0.72	0	0	11.5	13.5	48.	57.6	390
	свежие фрукты (ягоды)	20-25									
	сахар	12-41									
	вода	130-150									
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1.Винегрет овощной***	80-100	1.65	1.93	8.25	11.2	15.31	22.8	147.6	156.1	46
ПОЛДНИК	*картофель*	20-25									
	свекла	16-20									
	морковь	12-15									
	огурцы соленые	8-10									
	зеленый горошек	8-10									
	лук репчатый	11-14									
	масло растительное	5-6									
	соль	0,4-04									
	2. Яйцо вареное	40	6.01	6.01	0	0	0.03	0.03	30.34	30.34	227
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	95	
	5. Плоды и ягоды свежие	95-100	1,99	2,7	0	0	11,06	13,17	72,15	90,6	386
Итого за восьмой день			53,93	65,32	41,2	52,42	180,54	233,64	1374,05	1769,32	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9-Й	***1. Макаронные изделия***	155-205	0.4	0.4	1.3	1.3	16.27	10.30	165.3	175	218-219
ЗАВТРАК	***отварные с маслом***										
	макаронные изделия	29-43									
	вода	150-200									
	соль	0.5-0.5									
	масло сливочное	5-5									
	2. Кабачковая икра для	30-50	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57
	детского питания										
	3. Чай с молоком	150-180	2.70	3.18	2.29	2.69	14.5	17.06	126,19	148,45	413
	чай-заварка:										
	чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10									
	вода	1080									
	чай с молоком:										
	чай-заварка №410	20-30									
	сахар	7-10									
	молоко	90-90									

	вода	40-60									
	4.Бутерброд с сыром	40-55	2.24	3.08	3.92	5.39	19.1	26.26	109.89	151.1	3
	хлеб пшеничный (батон)	30-40									
	сыр	10-15									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	2.11	2.67	0	0	10.58	13.43	70.12	89.03	418
	и ягодные										
ОБЕД	***1. Салат из кукурузы***	30-50	0,89	1.49	1.56	2.59	1.88	3.13	35.64	59.4	12
	(консервированной)										
	кукуруза консервированная	28-47									
	сахар	02.фев									
	масло растительное	3-4									
	2. Свекольник с мясом и	150-200	2.8	3.38	4.2	5.2	10.03	11.03	115.11	116.11	175 стр.
	со сметаной										
	говядина бескостная	25									
	масло сливочное	4-5									
	картофель	40-50									
	лук	7-10									
	морковь	7-10									
	томат	2									
	свекла красная	20-30									
	сметана	5-10									
	соль	1-2									
	сахар	1									
	вода	60-80									
	3. Голубцы ленивые "Вкусные"	58-58	6.11	9.55	8.17	10.98	21.6	28.88	182.1	252.47	302
	(полуфабрикат промышленного										
	производства)										
	голубцы ленивые (полуфабрикат)	58									
	промышленного производства для										
	детей дошкольного										
	возраста (весовые)										
	масло сливочное	4-5									
	4. Пюре картофельное	110-130	2.29	2.7	4.0	4.7	15.07	17.8	103.84	122.72	339
	картофель	100-110									
	молоко	20-25									
	масло сливочное	3-4									
	соль	1-2									
	5. Компот из свежих плодов	150-180	0.6	0.72	0	0	11.5	13.5	48	57.6	390
	свежие фрукты (ягоды)	20-25									
	сахар	12-14									
	вода	130-150									
	6.Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69.33	86.67	

Уплотненный полдник	***1. Омлет натуральный***	**130-140**	**5.96**	**7.66**	**6.02**	**7.55**	**18.97**	**24.68**	**122.92**	**153.45**	**229**
	молоко	**90-100**									
	масло сливочное	**8-8**									
	яйца	**46-60**									
	соль	**0.5-0.5**									
	2.Хлеб пшеничный	**30-40**	**2,37**	**3,16**	**0,3**	**0,4**	**14,49**	**19,32**	**71**	**95**	
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**2.89**	**3.47**	**1.93**	**2.31**	**10.85**	**13.02**	**67.26**	**88.34**	**420**
	снежок										
	4. Плоды и ягоды свежие	**95-100**	**1,99**	**2,7**	**0**	**0**	**11,06**	**13,17**	**72,15**	**90,6**	
Итого за девятый день			**36,47**	**48,18**	**36,06**	**46,53**	**192,34**	**232,9**	**1389,85**	**1732,94**	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10-Й	***1. Каша манная с маслом***	**150-200**	**6.0**	**6.2**	**8.0**	**8.5**	**31.0**	**31.09**	**220.0**	**222.02**	**110 стр.**
ЗАВТРАК	*крупа манная*	**20-30**									
	молоко	**120-150**									
	масло сливочное	**2-2**									
	сахар	**5-5**									
	соль	**0.5-0.5**									
	вода	**50-70**									
	2. Кофейный напиток с молоком	**150-180**	**2.36**	**2.78**	**2.01**	**2.36**	**12.68**	**14.91**	**126.19**	**148.45**	**414**
	кофейный напиток	**2,5-3**									
	молоко	**90-110**									
	сахар	**7-10**									
	вода	**40-50**									
	3. Бутерброд с маслом	**38-50**	**2.16**	**3.63**	**1.32**	**1.74**	**18.92**	**20.16**	**85.85**	**115.03**	**1**
	хлеб пшеничный	**30-40**									
	масло сливочное	**5-8**									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Плоды и ягоды свежие***	**95-100**	**1,99**	**2,7**	**0**	**0**	**11,06**	**13,17**	**72,15**	**90,6**	**386**
ОБЕД	***1. Салат из моркови (до 01.03. текущего года)***	**30-50**	**0,37**	**0,62**	**0,03**	**0,05**	**3,48**	**5,81**	**15,69**	**26,15**	**42**
	морковь	**36-60**									
	сахар	**1**									
	масло растительное	**3-4**									
	1.Нарезка из свежих огурцов (с 01.03. текущего года)	**30-50**	**0.23**	**0.38**	**1.83**	**3.04**	**0.71**	**1.19**	**20.19**	**33.65**	
	огурцы свежие	**30-50**									
	2. Суп картофельный с	**150-200**	**3.74**	**4.09**	**3.46**	**4.62**	**9.79**	**13.06**	**85.35**	**113.8**	**87**
	бобовыми										
	картофель	**50-60**									
	горох	**15-25**									
	лук репчатый	**8-8**									

	морковь	8-8									
	масло растительное	2-2									
	соль	1-2									
	Бульон №58:	125-125	27.8	27.8	17.76	17.76	0	0	290.58	290.58	58
	мясо бескостное	25-25									
	лук	4-4									
	морковь	4-4									
	соль	1-1									
	вода	100-100									
	3. Гуляш из отварного мяса	60-70	7,71	9.0	6,2	7,24	1,98	2,31	94,5	110,25	293
	говядина	50-60									
	лук	10-10									
	морковь	10-10									
	томат	2-2									
	масло сливочное	3-3									
	мука пшеничная	5-5									
	соль	1-2									
	отвар или вода	30-40									
	3. Каша гречневая рассыпчатая	110-130	6,82	7,62	4,62	5,32	31,15	32,45	182,66	210,07	108 стр.
	с маслом										
	крупа гречневая	43-55									
	вода	70-70									
	масло сливочное	4-4									
	соль	1-2									
	4. Компот из свежих плодов	150-180	0.6	0.72	0	0	11.5	13.5	48	57.6	390
	свежие фрукты (ягоды)	20-25									
	сахар	12-14									
	вода	130-150									
	5. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,33	86.67	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Пудинг из творога с рисом***	120-140	17,68	20,62	11,93	13,92	22,72	26,5	268,8	313,6	250
ПОЛДНИК	*творог*	75-100									
	яйца	20-20									
	масло сливочное	2-4									
	крупа рисовая	19-23									
	сахар	7-8									
	2. Соус молочный (сладкий)	20-30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20,3	30,45	369
	молоко	20-30									
	масло сливочное	1-1									
	мука пшеничная	2-3									
	сахар	1-2									
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	2.89	3.47	1.93	2.31	10.85	13.02	67.26	88.34	420
	снежок										
	4. Сдоба обыкновенная	50-70	1.16	2.47	4.0	5.99	5.11	11.14	131.87	144.77	449

	тесто дрожжевое (№436):										**436**
	масло растительное	**3-4**									
	масло сливочное	**1-1**									
	яйцо	**2-2**									
	мука	**41-53**									
	дрожжи сухие	**1-1,2**									
	сахар	**1-1**									
	молоко	**10-12**									
	масло сливочное	**1**									
	вода	**20-20**									
	соль	**0.1-0.1**									
	сдоба обыкновенная:										
	тесто дрожжевое(№ 436)	***48-68***									
	мука	**1-1**									
	масло растительное	**1-1**									
	яйцо	**0.1-0.1**									
	5.Хлеб пшеничный (батон)	**30-40**	**2,37**	**3,16**	**0,3**	**0,4**	**14,49**	**19,32**	**71**	**95**	
Итого за десятый день			**86,91**	**95,98**	**64,77**	**75,21**	**201,42**	**238,31**	**1869,53**	**2177,03**	
Итого за весь период			**569,39**	**715,25**	**485,37**	**623,58**	**2060,83**	**2573,48**	**15556,44**	**19727,26**	
Среднее значение за период			**56,939**	**71,525**	**48,537**	**62,358**	**206,083**	**257,348**	**1555,644**	**1972,726**	