



Перспективное 10-дневное меню зима-весна 2025 года

	Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г					
		1-3 лет	3-6 лет		1-3 лет	цена	стоимость	3-6 лет	цена	стоимость
	ПОНЕДЕЛЬНИК									
завтрак	Каша 5 злаков на молоке с маслом, сахаром	180	200	5 злаков	20	637,5	12,75	20	637,5	12,75
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
							0		0	0
	батон бутерброд с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	какао на молоке	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
							0		0	0
10.00	сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4
							0		0	0
	Салат из свежей капусты на р.масле.	40	60	капуста	40	180	7,2	60	180	10,8
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
							0		0	0
1 блюдо (обед)	Суп полевой на мкб со сметаной.	160	180	мясо говяжье(кости)	30	2800	84	30	2800	84
				пшено	15	160	2,4	15	160	2,4
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
							0		0	0
2 блюдо	Гуляш с кашей ячневой .	180	200	говядина	60	2800	168	70	2800	196
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				ячневая крупа	30	160	4,8	45	160	7,2
							0		0	0
	Хлеб 1 сорт и ржаной ароматный	20	50	хлеб 1 сорт	20	452	9,04	50	452	22,6
		30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4
							0		0	0
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
							0		0	0
15.00	молоко кипяченое, печенье	180	200	молоко	180	481	86,58	200	481	96,2
				печенье	10	1000	10	20	1000	20
							0		0	0
ужин	творожный пудинг с сгущенным молоком	180	200	творог	100	1892	189,2	100	1892	189,2
				сгущенное молоко	20	1473,68	29,4736	20	1473,68	29,4736
				яйцо	0,5	60	0,03	0	60	0,006
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	чай сладкий , хлеб пшеничный	150	180	чай	0,2	4420	0,884	0	4420	0,884
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
		20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
							0		0	0
	ИТОГО						993,3			1134,54
	ВТОРНИК									
завтрак	Каша манная на молоке с маслом, сахаром.	180	200	молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				манная крупа	20	260	5,2	20	260	5,2
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	какао на молоке	160	180	какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
							0		0	0
	батон бутерброд и сыром голл.	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
		10	10	сыр голл.порц	5	3460	17,3	5	3460	17,3
							0		0	0
	фрукты	160	180	фрукты	160	1344	215,04	180	1344	241,92
							0		0	0
салат	Салат свекольный на р.м	40	60	свекла	40	190	7,6	60	190	11,4
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
							0		0	0
	Щи со сметаной на мкб.	160	180	курица	55	1456	80,08	65	1456	94,64

обед 1блюда и т				капуста	30	180	5,4	40	180	7,2	
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28	
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35	
							0		0	0	
второе блюдо	Домашнее жаркое с курицей	180	200	курица	55	1456	80,08	65	1456	94,64	
				масло растительное	5	750	3,75	5	750	3,75	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28	
							0		0	0	
кисель плодово-ягодный	150	180	кисель	20	900	18	20	900	18		
						0		0	0		
Хлеб 1сорт и ржаной	20	50	хлеб1сорт	20	452	9,04	40	452	18,08		
	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	50	590	29,5		
						0		0	0		
полдник	ряженка, булочка домашняя	180	200	ряженка 500	180	461	82,98	180	461	82,98	
		60	60	молоко	100	481	48,1	100	481	48,1	
				дрожжи	1	600	0,6	1	600	0,6	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
				яйцо	0,5	60	0,03	0,5	60	0,03	
				мука	30	240	7,2	35	240	8,4	
							0		0	0	
ужин	плов бухарский с изюмом	180	200	рис	30	550	16,5	40	550	22	
				изюм	10	1792	17,92	15	1792	26,88	
				курага	10	2500	25	15	2500	37,5	
				морковь	15	190,4	2,856	20	190,4	3,808	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
							0		0	0	
	чай сладкий , хлеб пшеничный	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
		20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04	
						0		0	0		
ИТОГО:						960,43			1114,89		
завтрак	СРЕДА										
	Омлет на молоке с маслом	150	180	молоко	100	481	48,1	100	481	48,1	
				яйца	1,5	60	0,09	1,5	60	0,09	
				сахар	5	430	2,15	5	430	2,15	
	Какао на молоке с сахаром	160	180	какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4	
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
							0		0	0	
	батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	30	602,5	18,075	
		5	5	масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
							0		0	0	
	сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4	
							0		0	0	
	обед 1блюда и салат	Салат морковный с чесноком на р.м.	40	60	морковь	40	190,4	7,616	50	190,4	9,52
					чеснок	1	2128	2,128	2	2128	4,256
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25	
							0		0	0	
Суп шахтерский на мкб со сметаной.		150	180	мясо говяжье(кости)	30	2800	84	30	2800	84	
				гречка	15	250	3,75	15	250	3,75	
				картофель	80	212,8	17,024	90	212,8	19,152	
				сметана	5	1665	8,325	5	1665	8,325	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
			масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825		
			соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35		
						0		0	0		
второе блюдо	Бигус с мясом.	180	200	фарш говяжий	55	2800	154	70	2800	196	
				рис	30	550	16,5	45	550	24,75	
				масло растительное	3	3565	10,695	3	3565	10,695	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				капуста	100	180	18	150	180	27	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
							0		0	0	
компот из сухофруктов	160	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5		
			сахар	10	430	4,3	10	430	4,3		
						0		0	0		
Хлеб 1сорт и ржаной ароматный	20	50	хлеб1сорт	20	452	9,04	50	452	22,6		
	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4		
						0		0	0		
полдник	кисель плодово-ягодный, вафля	150	180	кисель	20	900	18	20	900	18	
		25	25	вафли	25	1608	40,2	25	1608	40,2	
							0		0	0	

ужин	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром.	180	200	геркулес	20	200	4	20	200	4
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	чай с конфетой	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
				конфета	5	1200	6	10	1200	12
							0		0	0
	ИТОГО:						783,73			933,78
	ЧЕТВЕРГ									
завтрак	Каша молочная полтавка с маслом, сахаром.	180	200	молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				полтавка	20	220	4,4	20	220	4,4
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
		5	5	масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	какао на молоке	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
			кофейный напиток	1	3700	3,7	2	3700	7,4	
						0		0	0	
фрукты	160	180	фрукты	160	949	151,84	180	949	170,82	
						0		0	0	
	Салат овощной на р. м.	40	60	помидоры	20	1344	26,88	30	1344	40,32
				огурцы	20	1000	20	30	1000	30
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
							0		0	0
	Борщ на мкб со сметаной.	160	180	мясо говяжье(кости)	30	350	10,5	30	350	10,5
				капуста	15	180	2,7	15	180	2,7
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	10	1665	16,65	10	1665	16,65
			томатная паста	5	1000	5	5	1000	5	
			лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
			морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
			масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
			соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35	
						0		0	0	
второе блюдо	Рыбные котлеты с пропущенным рисом	60	60	рыба минтай	100	1000	100	100	1000	100
		120	150	масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				рис	30	550	16,5	45	550	24,75
				томат	5	1000	5	5	1000	5
							0		0	0
	кисель плодово-ягодный	150	180	кисель	20	900	18	20	900	18
							0		0	0
Хлеб 1сорт и ржаной	20	40	хлеб1сорт	20	452	9,04	40	452	18,08	
	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4	
						0		0	0	
15.00	Компот с/фр.	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
	Печенье.	20	20	печенье	20	1000	20	20	1000	20
							0		0	0
ужин	Отварные рожки с сыром.	180	200	рожки	30	380	11,4	45	380	17,1
				сыр	10	3460	34,6	10	3460	34,6
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	чай с лимоном. Хлеб пшеничный	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				лимон	10	985,6	9,856	10	985,6	9,856
		20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
					0		0	0		
ИТОГО:						779,34			892,29	
ПЯТНИЦА										
завтрак	Суп молочный пшенный с маслом, сахаром.	180	200	пшено	30	160	4,8	45	160	7,2
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
		5	5	масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	какао на молоке	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
			какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4	
						0		0	0	
сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4	
						0		0	0	
Салат овощной на р. м.	40	60	помидоры	20	1344	26,88	30	1344	40,32	
			огурцы	20	1000	20	30	1000	30	

обед 1блюдо и салат	Суп вермишелевый на мкб со сметаной			масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
							0		0	0
		160	180	мясо говяжье(кости)	30	2800	84	30	2800	84
				вермишель	15	380	5,7	15	380	5,7
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35
					0		0	0		
второе блюдо	Биточки мясные с гороховым пюре	60	60	фарш мясной(говядина)	55	2800	154	70	2800	196
		120	150	масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				томат	5	1000	5	5	1000	5
				горох	30	200	6	45	200	9
							0		0	0
	компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	Хлеб 1сорт и ржаной	20	50	хлеб1сорт	20	452	9,04	50	452	22,6
		30	60	хлеб ржано ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4
							0		0	0
полдник	кефир, вафля	180	200	кефир	180	418	75,24	200	418	83,6
		25	25	вафля	25	1608	40,2	25	1608	40,2
						0		0	0	
ужин	Тушенная капуста.	180	200	капуста	100	180	18	150	180	27
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				лук	10	150	1,5	10	150	1,5
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
						0		0	0	
	ЧАЙ сладкий с молоком	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
				молоко	100	481	48,1	100	481	48,1
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	Хлеб пшеничный	20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
						0		0	0	
	ИТОГО:					887,29			1063,11	
	ПОНЕДЕЛЬНИК									
завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром.	180	200	геркулес	30	200	6	45	200	9
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0
	батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
						0		0	0	
	какао на молоке	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
			сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
			какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4	
						0		0	0	
10.00	сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4
							0		0	0
	Салат морковный с чесноком на р.масле.	40	60	капуста	40	180	7,2	60	180	10,8
				масло растительное	3	3565	10,695	3	3565	10,695
				чеснок	1	2128	2,128	3	2128	6,384
							0		0	0
1 блюдо (обед)	Щи на курином бульоне со сметаной	160	180	курица	30	1456	43,68	30	1456	43,68
				капуста	15	180	2,7	15	180	2,7
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35
							0		0	0
2 блюдо	Гречка с курицей и овощами	180	200	курица	55	1456	80,08	70	1456	101,92
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				гречка	30	250	7,5	45	250	11,25
							0		0	0
Хлеб 1сорт и ржаной ароматный	20	50	хлеб 1 сорт	20	452	9,04	50	452	22,6	
	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4	
						0		0	0	

15.00	кисель плодоваягодный	150	180	кисель	20	900	18	20	900	18
	молоко кипяченоею, вафли	180	200	молоко	180	481	0		0	0
		25	25	вафли	25	1608	86,58	200	481	96,2
						40,2	25	1608	40,2	
ужин	ленивые вареники с творогом	180	200	творог	100	0		0	0	
				яйцо		1892	189,2	100	1892	189,2
				сахар	10	60	0		60	0
				мука	30	430	4,3	10	430	4,3
						240	7,2	40	240	9,6
	чай сладкий , хлеб пшеничный	150	180	чай		0		0	0	
				сахар	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
		20	20	сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
ИТОГО						0		0	0	
ВТОРНИК						887,63			1023,72	
завтрак	Каша манная на молоке с маслом, сахаром.	180	200	молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				манная крупа	30	260	7,8	45	260	11,7
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
						0		0	0	
	какао на молоке	160	180	какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
	батон бутерброд и сыром голл.					0		0	0	
		20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
10		10	сыр голл.порц	10	3460	34,6	10	3460	34,6	
фрукты	160	180	фрукты	160	980	156,8	180	980	176,4	
					0		0	0		
					0		0	0		
обед 16людо и салат	Салат из капусты на р.м	40	60	капуста	40	180	7,2	60	180	10,8
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
						0		0	0	
	Свекольник с курицей со сметаной	160	180	куры	30	1456	43,68	30	1456	43,68
				свекла	30	190	5,7	40	190	7,6
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
			соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35	
				0		0	0			
второе блюдо	Плов с курицей	180	200	курица	55	1456	80,08	70	1456	101,92
				масло растительное	3	3565	10,695	3	3565	10,695
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				рис	30	550	16,5	45	550	24,75
						0		0	0	
компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5	
			сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
					0		0	0		
Хлеб 1сорт и ржаной	20	50	хлеб 1 сорт	20	452	9,04	50	452	22,6	
	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4	
					0		0	0		
полдник	ряженка, печенье	150	180	ряженка 500	150	462	69,3	180	462	83,16
		20	20	печенье	20	1000	20	20	1000	20
						0		0	0	
						0		0	0	
ужин	каша молочная кукурузная с маслом	180	200	кукурузная крупа	30	455	13,65	45	455	20,475
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
						0		0	0	
	чай с повидлом , хлеб пшеничный	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
				повидло	5	1300	6,5	5	1300	6,5
		20	20	хлеб пшеничный	20	482	9,64	20	482	9,64
				0		0	0			
ИТОГО:						828,28			987,59	
завтрак	СРЕДА									
	Вермишель на молоке с сахаром, маслом	150	180	молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				вермишель	30	380	11,4	45	380	17,1
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
						0		0	0	
	Какао на молоке с сахаром	160	180	какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
						0		0	0	
батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1	
	5	5	масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
					0		0	0		

10	обед 1блюдо и салат	сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4
		Салат свекольный с чесноком на р.м.	40	60	свекла	40	190	0		0	0
					чеснок	2	2128	7,6	60	190	11,4
					масло растительное	3	750	4,256	3	2128	6,384
							750	2,25	3	750	2,25
		Суп гороховый на мкб со сметаной.	150	180	мясо говяжье(кости)	30		0		0	0
					горох	15	2800	84	30	2800	84
					картофель	80	200	3	15	200	3
					сметана	5	212,8	17,024	100	212,8	21,28
					лук репчатый	10	1665	8,325	10	1665	16,65
			морковь	10	150	1,5	10	150	1,5		
			масло сливочное	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904		
			масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825		
			соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35		
						0		0	0		
второе блюдо	Котлета мясная с отварными макаронами	180	200	фарш говяжий	55	2800	154	70	2800	196	
				макароны	30	380	11,4	45	380	17,1	
				масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35	
							0		0	0	
	кисель плодово-ягодный	160	180	кисель	20	900	18		900	0	
							0		0	0	
	Хлеб 1сорт и ржаной ароматный	20	50	хлеб1сорт	20	452	9,04	40	452	18,08	
		30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	50	590	29,5	
							0		0	0	
полдник	компот из сухофруктов , вафли	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
		25	25	вафли	25	1608	40,2	25	1608	40,2	
							0		0	0	
ужин	Овощное рагу	180	200	капуста	50	180	9	100	180	18	
				картофель	100	212,8	21,28	100	212,8	21,28	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
						0		0	0		
	чай сладкий с молоком , хлеб пшеничный	150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
				молоко	100	481	48,1	100	481	48,1	
20		20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04		
					0		0	0			
ИТОГО:						799,88			937,23		
10	завтрак	ЧЕТВЕРГ									
		Каша молочная пшенная с маслом, сахаром.	180	200	молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
					пшено	30	250	7,5	45	250	11,25
					сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0	
		батон с маслом	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
			5	5	масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
							0		0	0	
		какао на молоке	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
					сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
					какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
							0		0	0	
сок	130	160	сок	130	590	76,7	160	590	94,4		
						0		0	0		
обед 1блюдо и салат	Салат капустный на р. м.	40	60	капуста	40	180	7,2	60	180	10,8	
				масло растительное	3	750	2,25		750	0	
							0		0	0	
	Суп перловый со сметаной	160	180	мясо говяжье(кости)	30	2800	84	30	2800	84	
				перловая крупа	15	160	2,4	15	160	2,4	
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28	
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
			соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35		
						0		0	0		
второе блюдо	Рыбные тефтели с картофельным пюре	60	60	рыба	100	2100	210	100	2100	210	
				рис	10	550	5,5	10	550	5,5	
		120	150	масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25	
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5	
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904	
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825	
				картофель	150	212,8	31,92	180	212,8	38,304	
							0		0	0	
	компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты	10	500	5	10	500	5	
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3	
							0		0	0	
	Хлеб 1сорт и ржаной	20	40	хлеб1с пшеничный	20	452	9,04	40	452	18,08	

15.00	кисель пл/ягодный Печенье.	30	60	хлеб ржаной ароматный	30	590	17,7	60	590	35,4
							0		0	0
		150	180	кисель		900	0		900	0
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
		20	20	печенье	20	1000	20	20	1000	20
ужин	Отварные макароны с маслом.						0		0	0
		180	200	макароны	30	380	11,4	40	380	15,2
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
	чай с лимоном. Хлеб пшеничный						0		0	0
		150	180	чай	0,002	4420	0,00884	0	4420	0,00884
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				лимон	10	985,6	9,856	10	985,6	9,856
		20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
					0		0	0		
ИТОГО:						787,79			886,18	

ПЯТНИЦА

завтрак	Гречка на молоке с сахаром, маслом	180	200	гречка	30	250	7,5	45	250	11,25
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	батон с сыром	20	40	батон	20	602,5	12,05	40	602,5	24,1
		10	10	сыр	10	3460	34,6	10	3460	34,6
							0		0	0
	Какао на молоке.	160	180	молоко	150	481	72,15	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				какао	1	4200	4,2	2	4200	8,4
							0		0	0
	сок	130	160	сок	130	590	76,7	150	590	88,5
							0		0	0
Салат овощной на р. м.		40	60	помидоры	20	1344	26,88	30	1344	40,32
				огурцы	20	1000	20	30	1000	30
			масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25	
						0		0	0	
обед 1блюда и салат	Суп кудрявый на мкб со сметаной	160	180	мясо говяжье(кости)	35	2800	98	40	2800	112
				яйцо	0,5	60	0,03	0,5	60	0,03
				картофель	80	212,8	17,024	100	212,8	21,28
				сметана	5	1665	8,325	10	1665	16,65
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				соль йодированная	2	70	0,14	5	70	0,35
							0		0	0
	второе блюдо	Ленивый голубцы	60	60	фарш мясной(говядина)	55	2800	154	70	2800
120			150	масло растительное	3	750	2,25	3	750	2,25
				лук репчатый	10	150	1,5	10	150	1,5
				морковь	10	190,4	1,904	10	190,4	1,904
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
				рис	30	550	16,5	45	550	24,75
						0		0	0	
компот пл/ягодный		150	180	кисель	20	900	18	20	900	18
						0		0	0	
	Хлеб 1сорт и ржаной	20	50	хлеб1сорт	20	452	9,04	40	452	18,08
		30	60	хлеб ржано ароматный	30	590	17,7	50	590	29,5
						0		0	0	
полдник	йогурт, плюшка	180	200	йогурт	180	644	115,92	200	644	128,8
		60	60	печенье	20	1000	20	20	1000	20
ужин	Каша молочная 5 злаков с маслом, сахаром						0		0	0
		180	200	5 злаков	20	637,5	12,75	20	637,5	12,75
				молоко	130	481	62,53	150	481	72,15
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
				масло сливочное	5	3565	17,825	5	3565	17,825
	ЧАЙ сладкий						0		0	0
		150	180	чай	0,02	4420	0,0884	0,02	4420	0,0884
				сахар	10	430	4,3	10	430	4,3
							0		0	0
	Хлеб пшеничный	20	20	хлеб пшеничный	20	452	9,04	20	452	9,04
							0		0	0
							975,51			1160,75
		ИТОГО:					8683,19			10134,08
		Всего:								

868,32

1013,41

за один день

Гл.бухгалтер:
Диет сестра:

Конакбай Ж.А.
Калкамбаева К.Д.