Десятидневное меню муниципальных дошкольных образовательных учреждений Пильнинского района 2023год

Наименование	Выход		1,5 – 3	года	3-7 лет				Химическ	ий соста	В		кало	рии	Nº
блюда и продукта	блюда		Кол-во	(гр)	Кол-во	(гр)	б	елки	жиры		углево	ды			рецеп туры
	1,5-3 г	3-7	Брутт о	нетто	брутто	1,5-3г	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
День 1 завтрак-1															
Суп молочный с макар.изд	150	200					5,01	6,68	5,50	7,33	16,39	21,8 5	134,25	179	171
молоко			135	135	180	180									
вода			15	15	20	20									
Макар.издел			12	12	16	16									
caxap			2	2	3	3									
масло			1,5	1,5	2	2									
сливочное															
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3 4	135,9	181,1 8	22
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты	95	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45	46	368
обед															
Икра кабачковая	40	60					0.76	1.14	3.56	5.34	3.08	4.62	47.6	71.4	19
Борщ	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57
картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук репка			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томатное. пюре			5.4	5.4	6	6									

				_									,		
м/растительное			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или			144	144	160	160									
вода															
Сметана			4	4	5	5									
Макароны	100	150					3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,4	112	168	317
отварные												4			
Макароны			32	32	49	49									
Macca			-	97	-	145									
отвар.макарон															
Масло сливоч			3,5	3,5	5	5									
Курица отварная	75	80					15,8	16,88	10,2	10,8	0	0	154,69	165	637
							3			8					
Мясо птицы			131	94	139,7	100,3									
Лук репчатый			2,5	2	2,7	2,1									
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сухофр.												3			
Смесь			19	19	23	23									
сухофруктов															
Или курага			19	19	23	23									
Или чернослив			19	19	23	23									
Или изюм			19	19	23	23									
Или яблоки			19	19	23	23									
сушенные															
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
полдник															
Булочка	60	70					4.33	5.05	8.26	9.63	28.73	33.5	155.50	177.7	274
домашняя		, 0					7.55	3.03	0.20	3.03	20.73	2	133.30	1,,,,	
Мука			40	40	46	46						 			
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
Сахар			7	7	8	8									
Сахар для отделки			1.7	1.7	2	2									
Яйцо			1/11	3.6	1/10ш	4	1	1			1				

					T_										
Масло сливочное			шт 6.8	6.8	7.8	7.8		-					+		
			1/33	1.2		1.4									
Яйцо для смазки			1	1.2	1/29ш -	1.4									
Пистиния пистем			ШТ	1.2	T 1 4	1.4						-			
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			17	17	20	20									
Масса п/ф				73		85									
Масло раст д/смазки			0.1	0.1	0.2	0.2									
Чай с сахаром	150	200					0	0	0	0	8,98	11,9 8	30	45	263
чай			0,5	0,5	0,6	0,6							1		
сахар			12	12	15	15									
хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Итого за 1день							42.4	54.35	41.06	50.7 7	179.1	228. 02	1205.7 4	1518. 88	
День-2							1			+'	+	02	4	00	
день-2 завтрак -1															
Каша рисовая	150	200					4.16	5.55	5.6	7.47	19.56	26.0	144	192	173
молочная	130	200					4.16	3.33	3.0	7.47	19.50	8	144	192	1/3
Крупа рис			15	15	20	20						8			
вода			26	26	35	35									
вода молоко			113	113	150	150							1		
СОЛЬ			0.2	0.2	0.25	0.25							1		
сахар			4	4	5	5							+		
м/сливочное			2	2	3	3							+		
Кофейный	180	200			+	-	2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1	84	93.3	395
напиток							0	3.12				8		33.3	
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120							+		
молоко			90	90	100	100									
MOJORO			30	30	100	100									<u> </u>

сахар			10	10	11	11									
Завтрак -2															
Фрукты	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
обед															
Салат из свеклы с чесноком	45	60					0.62	0.83	3.41	4.54	3.41	4.55	48.75	65	22
Свекла															
До 1 января			53	53	71	71									
С 1 января			57	57	76	75									
Масса отвар.очищ.свекл				42		55.7									
Чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп Уха	170	200					4.24	5.3	5.2	6.5	20.24	25.3	112.8	150.3	41
Консервы			32	32	40	40									
рыбные															
Крупа рис или			5	5	6	6									
перл,пшенная															
Бульон или вода			110	110	135	135									
Картофель															
C 01.09-31.10			68	60	100	75									
C 31.10- 31.12			86	60	107	75									
C 31.12-28.02			93	60	116	75									
C 29.02-01.09		1	100	60	125	75									
Морковь															
До 1 января			10	8	13	10									
С 1 января			11	8	14	10									
лук			10	8	13	10									
, Масло сливочное			3	3	4	4									
Тефтели из говядины	80	80					22.4 7	22.47	9.14	9.14	24.73	24.7 3	271	271	286
говядина			70	51	70	51									
Хлеб пшеничный				11		11		1					1		
молоко			16	16	16	16									
лук			19	16	19	16									

Масло сливочное				3		3									
Macca				12		12									
припущенного															
лука															
Мука пшеничная				4		4									
Масса п/ф				95		95									
вода				16		16									
Масло сливочное				3		3									
Картофельное	130	150					6,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,0	99,75	142	206
пюре												6			
картофель															
C 01.09-31.10			147	111	170	128									
C 31.10-31.12			159	111	183	128									
C 31.12-28.02			171	111	197	128									
C 29.02-01.09			185	111	214	128									
молоко			21	21	24	24									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Чай с лимоном	150	180					0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	393
чай			20	20	30	30									
сахар			7	7	10	10									
лимон			4	3,5	7	6,5									
полдник															
Мучные	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2	137.5	275	
кондитерские изд												5			
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сухофр.												3			
,															
Смесь			19	19	23	23									
сухофруктов															
Или курага			19	19	23	23									
Или чернослив			19	19	23	23									
или чернослив															

Или яблоки			19	19	23	23									
сушенные															
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 2 день							94.6 5	55.28	39.53	53.8 7	201.8	246. 72	1335. 8	1728. 2	
День -3															
Завтрак -1															
Омлет натуральный	80	100					10.8 8	13.60	14.82	18.5 3	1.79	2.24	183	228.7	115
яйцо			1 1/5шт	48	1 1/2	60									
молоко			30	30	37	37									
Масса омлетной смеси				78		97									
м/сливочное			2	2	3	3									
Масса готового омлета				78		97									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Сыр	10	15					23,2	23,2	29,5	29,5	0	0	360	360	7
сыр			10,6	10	16	15									
Чай с сахаром	150	200					0	0	0	0	8,98	11,9 8	30	45	263
чай			0,5	0,5	0,6	0,6									
сахар			12	12	15	15									
Завтрак-2															
Фрукты															

обед													<u> </u>		
Салат из	40	60					0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,41	34,96	52,44	21
бел.капусты															
капуста			39,4	31,6	59,2	47,3									
морковь			5	4	7,5	6									
Лим.кислота			0,12	0,12	0,18	0,18									
сахар			2	2	3	3									
Масло растительное			2	2	3	3									
Щи из свежей	180	200					1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
капусты с картофелем															
Капуста свеж			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томат-пюре			1.8	1.8	2	2									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
сметана			4	4	5	5									
Рыба туш.с овощами	60	70					6,7	7,66	3,47	3,97	30,22	34,6 5	70,88	81	247
минтай			81	37	94	43									
Или треска			89	37	102	43									
морковь			21	17	24	19									
Томат пюре			1,7	1,7	1,7	1,7									
лук			8	7	10	8									
Масло растит			3	3	3,5	3,5									
Рис отварной	110	130					2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150	177,3	11
рис			39,6	39,6	46,8	46,8									
Масло сливочное			4,9	4,9	5,9	5,9		ļ					ļ		
Кисель из сока	180	200				1	0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
сок			54	54	60	60		1					1		
сахар			21.6	21.6	24	24									

крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из	100/2	130					8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130
творога	0	/30													
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13	3	1/10ш	4									
			шт		Т										
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко			20	20	30	30									
сгущенное															
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Итого за 3 день							67.9 9	80.09	74.77	87.6	183.03	229. 12	1605.2 3	1960. 64	
День -4															
Завтрак -1															
Каша пшенная	150	200					5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.3	159.75	213	
молоч			40	10								9			
Пшено			19	19	25	25									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
сахар			4	4	5	5									
Масса каши				148		197									
м/сливочное			2	2	3	3									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3 4	135,9	181,1 8	22
Какао			2	2	2	2									
порошок															

сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
фрукты	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед															
Салат из	45	60					1.38	1.84	5.12	6.83	4.87	6.49	72	96	
картофеля с															
зеленым горош.															
картофель															
C 01.09-31.10			32	24	43	32									
C31.10-31.12			35	24	46	32									
C 31.12-28.02			37	24	49	32									
C 29.02-01.09			40	24	53	32									
Лук			5	4	6	5									
Масло растительн			4	4	5	5									
Зеленый горошек			17	17	23	23									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
Суп	170/1	200					4.12	5.2	5.63	7.1	15.13	19.0	139.6	169.0	37
картофельный с	0	/15										9		9	
клецками															
Картофель															
C 01.09-31.10			47	35	59	44									
C 31.10-31.12			50	35	63	44									
C 31.12-28.02			54	35	68	44									
C 29.02-01.09			58	35	73	44									
Морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
Лук			10	8	11	9									
Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Клецки :															
Мука пшеничная			8	8	10	10									
Масло сливочное			1	1	1.25	1.25									
Яйца			1/20	2	1/16ш	2.5									

			ШТ		Т										
Вода или молоко			12	12	15	15									
Масса теста				22		28									
Выход клецек				24		30									
Бульон или вода			110	110	125	125									
Варка бульона:															
Куры			31	27	45	37									
потрошенные охл															
Циплята-			29	25	42	37									
бройлеры															
потр.охл															
Отв.мякоть птицы				10		15									
без кожи															
Капуста тушеная с	200	220					9	10	7.5	8.2	7.36	10.8	255	280	336
курицей															
Капуста			190	152	209	167									
Говядина б/к			97	89	107	98									
Или курица			177	157	206	183									
Масло			6	6	7	7									
растительное															
Томат пюре			4	4	5	5									
морковь			14	11	15	12									
Лук репчатый			11	9	12	10									
Мука пшеничная			1,6	1,6	1,8	1,8									
сахар			1,2	1,2	2	2									
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399
Полдник															
Ватрушка с	60	70					4.8	5.6	3.7	4.3	20.9	24.4	156.3	182.3	289.31
творогом												8			4
Мука пшеничная			29	29	34	34									
caxap			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
СОЛЬ				1											
Дрожжи			1.2	1.2	1.4	1.4									
пресованные															
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									

Вода или молоко			12	12	14	14									
Фарш творожный	24	28													
творог			23	22	26	25									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
сахар			1.7	1.7	2	2									
мука			1.7	1.7	2	2									
ванилин			0.02	0.02	0.03	0.03									
Масло раст.для смазки листов			1	1	1	1									
Яйцо для смазки ватрушек			1/24 шт	1.7	1/20ш т	2									
Молоко	180	200	158	150	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 4день							44.9 9	54.98	94.86	49.1 2	168.98	213. 03	1422.5 5	1710. 47	
День -5															
Завтрак- 1															
Каша овсяная	160	210					3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.2 6	154	187	199
овсянка			23	23	31	31									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
СОЛЬ			0.2	0.2	0.25	0.25									
Масло сливоч															
Кофейный	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1	84	93.3	395
напиток												8			
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120									

молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	46	368
Обед															
Салат из свеклы с	45	60					0.85	1.13	3.42	4.56	3.07	4.09	48	64	53
зел.горошком															
Свекла до 1 января			35	27	46	36									
Свекла с 1 января			37	27	49	36									
Горошек зелен.консер			27	27	36	36									
Масло растительное			15	15	20	20									
Рассольник ленинградский	180	200					1.5	1.68	3.69	4.1	11.95	13.2 8	86.94	96.6	76
Крупа рис			3.6	3.6	4	4									
Картофель			72	54	80	60									
Морковь			9	7.2	10	8									
Лук			4.32	3.6	4.8	4									
Огурец соленый			12.06	10.8	13.4	12									
вода			135	135	150	150									
Масло растительное			3.6	3.6	4	4									
Сметана			4	4	5	5									
Жаркое по домашнему	170	220					20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,9	205	265	292
Мясо говядины			132	97	175	129									
лук			12	10	13	11									
картофель			155	116	175	131									
Томат пюре			-	-	10	10									
Масло сливочное			4	4	6	6									
Чай с лимоном	150	180					0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	393
чай			20	20	30	30									

сахар			7	7	10	10									
лимон			4	3,5	7	6,5									
Полдник															
Манник со	50/10	60/					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.0	145.3	145.3	274
сгущ.молоком		15										7			
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
сахар			3	3	4	4									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
сметана			15	15	18	18									
мука			12	12	14	14									
Крупа манная			20	20	24	24									
молоко			5	5	6	6									
Масло			1	1	1.2	1.2									
растительное															
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 5день							43.1 5	54.39	29.88	34.4 3	175.77	209. 12	1104.5 4	1318. 8	
День 6															
Завтрак 1															
Запеканка из	100/2	140					10.9	19.6	8.86	16.7	30.36	43.1	278.07	475.3	117
творога	0	/30					3								
творог			95	94	132	131									
Мука или крупа			6	6	9	9									
манная			8	8	11	11									
молоко			24	24	34	34									
сахар			6	6	9	9									
яйцо			1/13 шт	3	1/10ш т	4									
Масло сливочное			2	2	3	3									
сухари			2	2	3	3		1							

сметана			4	4	5	5									
Macca				100		140									
готов.запеканки															
Молого сгущеное			20	20	30	30									
Чай с сахаром	150	200					0	0	0	0	8,98	11,9 8	30	45	263
чай			0,5	0,5	0,6	0,6									
caxap			12	12	15	15									
Amura :	95	100					0.38	0.4	0.29	0.3	9.78	10.2	43.7	46	368
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	45./	40	308
Обед								1					1	1	
Салат из кукурузы с луком репч.	45	60					3.66	4.88	5.43	7.24	21.38	28.5 1	148.5	198	
Кукуруза консер.			56	56	75	75									
Кукуруза конс.без жидкости				38		46									
лук			9	8	12	10									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп с фрикадельками	172/2 8	215 /35					5,2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.5 2	133.8	191	39
картофель															
C 01.09-31.10			91	69	114	86									
C 31.10-31.12			98	69	123	86									
C31.12-28.02			106	69	132	86									
C29.02-01.09			115	69	144	86									
морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9		1						1	
лук			4	3	5	4									
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
фрикадельк				28		35									
Фарш для															

фрикаделек:															
Говядина бескосн			35	32	44	40									
Или на костях			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20	2	1/13ш	3									
			ШТ		Т										
Масса п/ф				38		47									
Суфле из рыбы	70	80					4,55	9,58	7,44	12,1 6	13,3	8,06	135,89	179,8 9	146
Минтай			73	60	88	69									
Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
Яйцо			1/7	6	1/6	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливочное			2,6	2,6	3	3									
Картофельное	130	150					6,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,0	99,75	142	206
пюре												6			
картофель															
C 01.09-31.10			147	111	170	128									
C 31.10-31.12			159	111	183	128									
C 31.12-28.02			171	111	197	128									
C 29.02-01.09			185	111	214	128									
молоко			21	21	24	24									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
Сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									

Полдник															
Мучные	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2	137.5	275	
кондитерские изд												5			
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 6день							45.3 7	60.9	36.57	54.5	200.76	232. 87	1304.9 5	1805. 39	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	150/5	200 /5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.4 1	122	151	ттк
Крупа рис			12	12	16	16									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3 4	135,9	181,1 8	22
Какао			2	2	2	2									
порошок															
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат картоф.с	45	60					0,63	0,84	5,09	6,79	4,23	5,64	66	88	43

солен огурцами															
картофель															
C 01.09-31.10			27	27	36	36									
C31.10-31.12			29	29	38	38									
C 31.12-28.02			21	21	41	41									
C29.02-01.09			34	34	45	45									
Лук			5	4	6	5									
Огурцы солен			15	8	20	12									
морковь															
До 1 января			12,6	12,6	17	17									
С 1 января			13,4	13,4	18	18									
Масло			4	4	5	5									
растительное															
Суп	180	200					3.69	4.1	3.85	4.28	11.61	12.9	95.94	106.6	81
картофельный с															
бобов.															
картофель			48.06	36	53.4	40									
горох			14.58	14.4	16.2	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
морковь			11.52	9	12.8	10									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			126	126	140	140									
Суфле из кур	70	80													
Мясо птицы			132	115	147	131									
яйцо			1/3	13	1/3	15									
молоко			15	15	17	17									
вода			3	3	3,4	3,4									
мука			3	3	3,4	3,4									
Масло слив на			1	1	1,1	1,1									
смаз															
Масло слив			5	5	6	6									
Каша гречневая	100	150					3	4.5	4.27	6.4	14.6	21.9	175.33	263	186
Греча			46	46	69	69									
Вода			68	68	103	103									
Масло сливочное			3	3	5	5									
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	

		/12										8			
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Сдоба обыкновенная	60	70					5.04	5.88	3.64	4.24	29.45	34.3 6	183.60	214.2 0	280
мука			43	43	45	45									
, Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
caxap			4.8	4.8	5	5									
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4									
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2									
Яйцо(для смаз)			1/25	1.6	1/24ш	1.7									
,			и шт		T										
Дрожжи пресов.			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
молоко			19	19	20	20									
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 7 день							34.5 9	36.83	27.93	35.1 1	180.29	227. 03	1162.4 7	1475. 58	
День 8															
Завтрак 1															
Каша манная	150	200					4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,0 9	144	192	88
Крупа манная			15	15	20	20									
молоко			113	113	150	150									
вода			27	27	36	36									
caxap			4	4	5	5									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	

		/12										8			
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.75	0.79	0.16	0.17	18.5	19.5 6	78.3	82.5	371
Обед															
Салат из свеклы с	45	60					0.65	1.68	2.3	3.49	3.92	4.43	38.25	57.33	
сыром															
Свекла															
До 1января			52	52	69	69									
С 1 января			55	55	73	73									
Масса отв.свеклы				41		55									
сыр			3.5	3	4.7	4									
Масло растител.			2	2	3	3									
Борщ с капустой и картофелем	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57
свекла															
Картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10						+			
капуста			18	14.4	20	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8						+			
свекла			36	28.8	40	32						1			1
Томат пюре			5.4	5.4	6	6						1			
Масло растител.			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160						1			

Сметана			4	4	5	5									
Гуляш из	120	160					15.4	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	293
отварного мяса							2								
говядина			132	97	175	129									
Масса отварной				60		80									
говядины															
лук			12	10	17	14									
морковь			25	20	19	15									
Томат пюре			-	-	6	6									
Масло сливочное			4	4	5	5									
СОЛЬ				0.2		0.25									
Мука пшеничная			3	3	4	4									
Овощной отвар				40		53									
Macca coyca				60		80									
Макароны	120	150					4.41	5.52	3.16	4.52	21.16	26.4	135	168	317
отварные															
Макаронные			41	41	51	51									
изделия															
Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сухофруктов												3			
Смесь			19	19	23	23									
сухофруктов															
Или курага			19	19	23	23									
Или чернослив			19	19	23	23									
Или изюм			19	19	23	23									
Или яблоки			19	19	23	23									
сушенные			<u> </u>												
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Пирожок с капус и яйцом	70	80					4.51	5.15	5.04	5.76	28.47	32.5 4	189	216	294
мука			32	32	37	37									
сахар		1	2	2	2.3	2.3							1		

Масло слив			4	4	6	6									
Яйцо			1/10	4	1\7	6									
Дрожжи пресован			1.3	1.3	1.5	1.5									
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5									
Вода или млоко			8	8	9	9									
Фарш:															
Капуста св			43	34	49	39									
Масло растит			0.8	0.8	0.9	0.9									
Мука на подпыл			1	1	1	1									
Масло для смазки лист			0.2	0.2	0.3	0.3									
Яйцо для смазки пирог			1/27	1,5	1/24	1.7									
ряженка	180	200					5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.20	101.3 4	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 8 день							45.4 3	58.28	96.93	49.1 3	187.16	228. 07	1285.5 5	1597. 77	
День 9															
Завтрак 1															
Каша гречневая	160	210					4.67	6.21	4.86	5.28	25.83	32.7 9	166.	203	182
Крупа гречневая			37.5	37.5	50	50									
Вода			48	48	64	64									
Молоко			72	72	96	96									
Сахар			5	.5	.5	.5									
Масло			5	5	5	5									
сливочное															
Соль			02	0.2	0.3	0.3									
Молоко	180	200	189	180	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
молоко			158	158	189	189									
Фрукты	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед									1						

Салат из кукурузы с яйцом и луком	45	60					3.95	5.27	5.37	7.16	15.8	21.0 7	127	169.3 3	154
кукуруза			37	25	49	33						1			
лук			10	8	13	11									
яйцо			1/4шт	10	1/3шт	13									
Масло растител.			3	3	4	4									
тиасло растител.			<u> </u>	<u> </u>	•	† ·									
Щи из свеж.капусты	180	200					1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
Капуста свеж.			45	36	50	40									
, Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томатная паста			1.8	1.8	2	2									
Масло растит.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Сметана			4	4	5	5									
Картофельная запеканка	125	165					8.91	12.31	6.59	9.5	20.43	25.7	177	237	291
говядина			54	40	72	53									
Или курица			20	18	24.3	22									
Или рыба			33.3	29	35	33.3									
Масло сливоч			2	2	3	3									
картофель			153	115	204	153									
лук			10	8	13	11									
Масло сливоч			1	1	2	2									
Масло сливоч			2	2	3	3									
сухари			5	5	5	5									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Полдник															
Мучные кондитерские изд	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2 5	137.5	275	
Чай с сахаром	150/9	200 /12					0	0	0	0	8.98	11.9 8	30	45	

чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
caxap			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
За 9 день							34.5 8	44.32	27.54	34.2	157.5 7	322. 38	1065. 02	1311	
День 10															
Завтрак 1															
Запеканка рисовая или манная	150	205					5.53	7.77	4.78	7.06	42.56	55.8 9	235	318	0.49
Крупа рис или манка			34	34	45	45									
вода				50		65									
молоко			75	75	100	100									
сахар			8	8	10	10									
яйцо			1/8	5	1/4	10									
изюм			8.	7.5	10.5	10									
Масло/сливочн			2	2	3	3									

сухари			3	3	4	4									
сметана				2		3									
п/ф				170		225									
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	
		/12										8			
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из	40	60					0.66	0.98	3	4	2.05	3.12	38.07	52.75	19
кваш.капусты															
Капуста			40	32	60	47									
квашенная															
Масло			3	3	4	4									
растительное															
сахар			1	1	1	1									
Суп с	172/2	215					5.2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.5	133.8	191	39
фрикадельками	8	/35										2			
Картофель															
C 01.09-31.10			91	69	114	86									
C 31.10-31.12			98	69	123	86									
C 31.10-28.02			106	69	132	86									
C 29.02-01.02			115	69	144	86									
Морковь			<u> </u>												
До 1 января			9	7	11	9									

С 1 января			10	7	12	9									
Лук			4	3	5	4									
Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
Фрикадельки готовые			121	28	131	35									
Фарш для фрикад.															
Говядина бескосн.			35	32	44	40									
Или на кости			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20 шт	2	1/13ш т	3									
Масса п/ф	1		1	38		47	1								
Рис отварной	110	130					2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150	177,3	11
рис			39,6	39,6	46,8	46,8									
Масло сливочное			4,9	4,9	5,9	5,9									
Котлета из говядины	60	80					9.32	12.44	0.07	9.24	9.64	12.5	139	183	299
Говядина на кости			60	44	80	59									
Или филе				44		59									
Хлеб			11	11	14	14									
Молоко			14	14	19	19									
Сухари				6		8									
Масло сливочн			4	4	5	5									
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241
сухофруктов												3			
Смесь			19	19	23	23									
сухофруктов															
Или курага			19	19	23	23									
Или чернослив			19	19	23	23	+							+	

Или изюм			19	19	23	23									
Или яблоки			19	19	23	23									
сушенные															
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Блинчики с джемом	75/10	75/ 10					6.24	6.24	8.1	8.1	34.31	34.3 1	234	234	265
Мука			32	32	32	32									
, Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Caxap			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Молоко															
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Всего за 10 день							38.9 7	48.57	26.83	41.8	210.35	256. 18	1320.5 7	1650. 65	
Итого за весь							493.	547.99	495.9	490.	1844.8	2392	12818.	16077	
период							13			57	1	.54	42	.38	
Среднее							49.3	54.79	49.59	49.0	184.48	239.	1281.2	1607.	
значение за период							1			6		25	4	73	

^{*}Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.