

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»
Н.Г. Майорова

«01» _____ 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ МБДОУ «СКАЗКА»
(с 10 часовым пребыванием)

	<i>Свекла отварная</i> 28/43										
	<i>Огурцы солённые</i> 10/15										
	<i>Масло раст.</i> 4/6										
	2.Пиц из свежей капусты с картофелем ТК №49, сб.2011 г.	150/3 200/5	1,11 1,44	3,06 4,14	5,16 6,98	52,36 70,65	21,59 26,68	0,42 0,59	0,03 0,04	0,03 0,04	7,2 9,7
	<i>Капуста белок</i> 38/50										
	<i>Картофель</i> 26/36										
	<i>Морковь</i> 8/11										
	<i>Лук репчат</i> 7/10										
	<i>Масло раст</i> 3,0/4,0										
	<i>Соль пиц</i> 1/1,2										
	<i>Сметана</i> 3,0/5,0										
	3.Котлеты ТК №92 сб.2011	50/5 60/5	7,82 9,38	10,86 12,25	7,77 9,32	160,63 185,65	21,9 26,16	0,91 1,09	0,04 0,05	0,08 0,09	0,05 0,06
	<i>Говядина(котлетное мясо)</i> 50/60										
	<i>Сухари панир.</i> 5,0/6,0										
	<i>Хлеб пшен.</i> 9,0/11,0										
	<i>Молоко или вода</i> 12/14										
	<i>Соль пиц</i> 1/1										
	<i>Масло раст.</i> 3,0/4,0										
	<i>Масло слив</i> 5,0/5,0										
	4.Каша гречневая рассыпчатая ТК №160, сб.2011 г.	100/3 120/4	5,16 5,37	3,77 3,95	22,52 23,35	146,77 176,79	8,43 43,93	2,71 3,30	0,15 0,16	0,08 0,10	0 0
	<i>Крупа гречневая</i> 46/59,8										
	<i>Соль</i> 2/2,3										
	<i>Вода</i> 68/89										
	<i>Масло сливочн</i> 3,0/4,0										
	5.Напиток лимонный ТК №270, сб. 2011 г.	150 200	0,04 0,13	0,01 0,01	14,2 18,57	54,0 73,0	2,57 3,43	0,03 0,13	0 0	0 0	1,75 2,4
	<i>Лимон (сок)</i> 12/17										
	<i>Вода</i> 161/214										
	<i>Сахар-песок</i> 15/20										
	6.хлеб ржаной	30/40	1,98/2,6	0,36/0,48	10,02/13,36	52,13/69,51	10,5/14	1,17/1,56	0,05/0,07	0,02/0,03	0/0
	Итого за прием		16,61/19	21,2/26,13	61,67/75,28	506,89/640,	75,28/131,0	5,61/7,22	0,274/0,3	0,22/0,27	9,4/12,7

			,62			6	8		26		6
Полдник	1. Сок фруктовый	100/150	0,3/0,45	0,2/0,3	16,3/24,45	64,94/97,41	20/30	0,4/0,6	0,02/0,03	0,01/0,02	1/1,5
	2. Печенье	35/50	2,24/3,2	5,88/8,4	23,98/34,25	153/218,55	8,05/11,5	0,28/0,4	0,04/0,05	0,02/0,04	0
	Итого за прием		2,54/3,5	6,08/8,60	40,28/50,55	217,94/272,25	28,05/31,5	0,68/0,8	0,06/0,07	0,03/0,05	1/1
	Итого за день		30,27/45,07	36,35/63,55	166,8/216,99	1083,64/1369,29	372,97/301,34	15,82/13,66	1,48/0,65	0,62/0,61	20,14/43,86

2 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Макароны изделия с тёртым сыром ТК №199, сб.2011 г.	100/4/10 115/15/10	6,35 8,16	6,4 12,59	22,16 25,31	173,63 249,57	100,48 156,32	0,08 0,7	0 0,05	0,04 0,08	0,07 0,1
	<i>Макароны изделия в/с 30/33,1</i>										
	<i>Соль 1,5/2</i>										
	<i>Сыр 13/16</i>										
	<i>Масло слив 7/10</i>										
	3. кофейный напиток на молоке	150 200	2,3 3,0	2,6 3,5	12,1 16,1	79,0 105	90,23 120,30	0,1 0,13	0,03 0,04	0,11 0,15	0,98 1,3
	<i>Кофейный напиток 1,5/2</i>										
	<i>Молоко 75/100</i>										
	<i>Вода 83/110</i>										
	<i>Сахар- песок 7,5/10</i>										
3. хлеб пшеничный.	15/5	1,19/0,4	0,15/0,05	7,25/2,42	35,7/11,9	3,45/1,15	0,3/0,1	0,02/0,01	0,01/0	0/0	
Итого за приём		9,84/11,56	9,15/16,14	41,5/43,83	288,33/366,47	194,16/277,77	0,46/0,93	0,05/0,10	0,18/0,24	1,05/1,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	80 100	1,2 1,5	0,4 0,5	16,8 21	72,72 90,9	6,4 8	0,48 0,6	0,03 0,04	0,04 0,05	8 10
	Итого за приём		1,2/1,5	0,4/0,5	16,8/21	72,72/90,9	6,4/8	0,48/0,6	0,03/0,04	0,04/0,05	8/10

к											
Обед	1.Свекольник ТК №64, сб.2011 г.	150/6 250/10	5,29 7,12	6,37 8,72	9,6 12,83	116,18 158,22	22,43 31	1,38 1,85	0,05 0,06	0,06 0,08	3,29 4,41
	<i>Свекла 52/69</i>										
	<i>Картофель 34/46</i>										
	<i>Морковь 8/11</i>										
	<i>Лук репч 8/11</i>										
	<i>Масло раст ¾</i>										
	<i>Томат-паста 0,8/1,0</i>										
	<i>Сахар-песок 1/1,3</i>										
	<i>Соль пицев 1,5/2,0</i>										
	<i>Бульон 150/250:</i>										
	<i>Говядина 1 кат. 33/44</i>										
	<i>Морковь 2,1/3,6</i>										
	<i>Лук репч. 1,2/2,0</i>										
	<i>Вода 189/323</i>										
<i>Сметана прокипяченная 6/10</i>											
2. Рыба тушеная в томате с овощами ТК №75, сб.2011 г.	115 100	14,2 15,75	6,9 7,6	2,8 3,1	130 144	16,05 17,8	0,52 0,57	0,11 0,12	0,09 0,1	1,44 1,6	
	<i>Минтай неразд.148/196</i>										
	<i>Масса гот.рыбы 60/80</i>										
	<i>Морковь 17/24</i>										
	<i>Лук репч6/7</i>										
	<i>Томат-паста 2/3</i>										
	<i>Масло раст. ¾</i>										
	<i>Кислота лим. 0,1/0,1</i>										
	<i>Сахар-песок 1/2</i>										
	<i>Вода 11/15</i>										
	<i>Масса готовых овощей 30/40</i>										
3.Картфельное пюре Т.К. № 321.	100 150	2,04 3,06	3,2 4,8	13,62 20,43	92 138	24,65 36,97	0,67 1,00	0,09 0,13	0,07 0,10	12,1 18,15	

	<i>Картофель</i> 85,5/128										
	<i>Молоко 15/22</i>										
	<i>Масло слив 3,5/5</i>										
	3. Компот из смеси сухофруктов ТК №268, сб.2011 г.	150 200	0,53 0,7	0,02 0,03	20 26,67	78,38 104,51	12,34 16,45	0,27 0,37	0,01 0,01	0,02 0,02	0,3 0,4
	<i>Смесь сухофруктов 15/20</i>										
	<i>Сахар-песок 15/20</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,1/0,1</i>										
	<i>Вода 150/200</i>										
	4. хлеб пшеничный	20 20	1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,6 47,6	4,6 4,6	0,4 0,4	0,03 0,03	0,01 0,01	0 0
	Хлеб ржаной	10 25	0,66 1,65	0,12 0,3	3,34 8,35	17,38 43,45	3,5 8,75	0,39 0,98	0,02 0,05	0,01 0,02	0 0
	Итого за прием		25,0/29,94	16,8/21,20	59,01/81,07	481,00/57/635,70	83,57/115,57	3,61/5,17	0,3/0,4	0,2/0,3	17,1/24,57
Полдник	Булочка сдобная ТК №250, СБ.2011 г.	50 60	3,94 4,73	4,27 5,12	26,27 31,52	159,57 191,48	13,84 16,6	0,5 0,6	0,05 0,06	0,04 0,05	0,02 0,03
	<i>Мука пшеничная в/с 30/36</i>										
	<i>Дрожжи сухие 0,4/0,45</i>										
	<i>Соль 0,3/0,4</i>										
	<i>Сахар-песок 8,0/9,0</i>										
	<i>Масло сливочное 4,5/5,0</i>										
	<i>Яйцо 4,0/5,5</i>										
	<i>Яйца на смазку 0,9/1,3</i>										
	<i>Молоко 4,5/5,0</i>										
	<i>Вода 9/10</i>										
	<i>Масса п/ф 60,5/73</i>										
	Сок фруктовый	100 150	0,5 0,75	0 0	12,7 19,05	55 82,5	20 30	0,2 0,3	0,02 0,03	0,04 0,06	4 6
	Итого за прием		4,44/5,46	4,27/5,12	38,97/50,57	214,57/273,96	33,84/46,6	0,7/0,9	0,07/0,09	0,08/0,11	4,02/6,03

	<i>Сахар-песок 10/15</i>										
	6. Хлеб ржаной	20/30	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,51/86,89	14/17,5	1,56/1,95	0,07/0,09	0,03/0,03	0/0
	7. Хлеб пшенич.	25/25	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,76/52,13	7/10,5	0,78/1,17	0,04/0,05	0,02/0,02	0/0
	Итого за прием		22,87/31,17	13,77/17,50	72,50/98,00	503,87/676,10	81,25/127,82	4,93/6,24	0,3/0,37	0,22/0,27	32.36/44.20
Полдни к	Вареники ленивые TK 230,сб,2011 г.	120 150	17,13 21,89	15,17 16,03	17,71 22,6	276 321	109,2 140,6	0,67 0,85	0,05 0,08	0,29 0,32	0,23 0,28
	<i>Творог95/119</i>										
	<i>Мука пшеничная12/16</i>										
	<i>Сахар7/8,5</i>										
	<i>Яйца1/6,1/5</i>										
	<i>Соль0,3/0,35</i>										
	<i>Масса п/ф-та</i>										
	<i>Масса творожная вареная</i>										
	<i>Масло сливочное5/5</i>										
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	150 0	1,1 0	0,84 0	6,17 0	35,38 0	39,2 0	0,05 0	0,01 0	0,04 0	0,19 0
	<i>Чай 0,48</i>										
	<i>Вода 105</i>										
	<i>Сахар-песок 5</i>										
	<i>Молоко 37</i>										
	Чай с сахаром №258, сб.2011 г.	0 200	0 0,12	0 0,03	0 6,08	0 23,84	0 0,18	0 0,02	0 0	0 0	0 0
	<i>Чай 0,57</i>										
	<i>Вода 190</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	Печенье прил.3, сб. 2011 г.	10 0	0,85 0	1,13 0	6,79 0	41 0	4,10 0	0,10 0	0,01 0	0,006 0	0 0
Итого за прием		19.40/22.40	17.70/16.3	33.07/31.10	364.20/374.30	153.40/141,90	0,90/1.00	0,09/0,10	0,34/0,32	0,42/0,28	
Итого за день		52.50 66.10	42.20 49.90	162.37 198.00	1228.67 1478.10	428,3 661,1	7,95 9,79	2,46 0,65	0,64 0,92	36.20 49.50	

Яйца 1,3/1,3 гр.										
Дрожжи сухие 0,2/0,2										
Вода 10/10										
Соль повар. 0,4/0,4										
Тесто дрожжевое 39/39										
Творог 16/16										
Мука пшенич. 0,8/0,8										
Масло слив. 0,8/0,8										
Яйца 1,6/1,6 гр.										
Сахар 1,8/1,8										
Ванилин 0,002/0,002										
Фарш творожный 20/20										
Мука на подпыл 1/1										
Меланж на смазку 1/1										
Масло раст. на смазку 0,2/0,2										
Итого за прием		9,92/11,3	7,8/9,2	31,7/35,8	220/276	188,86/24 1,34	1,45/0,65	0,07/0,08	0,26/0,28	0,4/0,56
Итого за день		37,2/45,55	41,63/52,2 7	151,5/174, 7	1073,45/1 358	444,86/57 0,64	6,25/8,46	0,46/1,35	0,66/0,83	9,22/12, 63

	Мука на подпыл 1,5/2,1										
	Дрожжи сухие 0,13/0,18										
	Молоко 20/28										
	Соль 0,5/0,7										
	Итого за прием		4,9/6,8	1,2/1,7	42,27/55,9	213,44/265,9	49,1/64,87	0,86/1,1	0,08/0,1	0,05/0,0 7	2,1/2,55
	Итого в день		33,18/42,5 4	32,72/42,4 7	151,98/196,6 5	1044,9/1335,0 9	241,35/311,9 1	5,84/7,6 5	0,45/0,4 8	0,55/0,5 5	16,7/20,2 5

3. Тефтели из говядины(2 вариант)ТК№100, сб.2011 г.	50/20	7,5	12,3	11,1	185	20,84	0,86	0,04	0,07	1,96
	70/30	10,5	17,2	15,6	259	29,18	1,02	0,05	0,09	2,74
	<i>Говядина 52/60</i>									
	<i>Молоко 12/14</i>									
	<i>Хлеб пшеничн 8/9</i>									
	<i>Лук репч 25/29</i>									
	<i>Масло раст 3/3,5</i>									
	<i>Мука пшеничн 4/5,6</i>									
	<i>Масса п/ф 71/83</i>									
	<i>Масло раст 3/3,5</i>									
	<i>Соус:</i>									
	<i>Бульон 18/27</i>									
	<i>Масло слив 1/1,5</i>									
	<i>Мука пшеп 1/1,5</i>									
	<i>Морковь 1,3/2,0</i>									
	<i>Лук репч 0,5/0,7</i>									
	<i>Томат паста 3,0/4,5</i>									
	<i>Масло слив. 0,3/0,5</i>									
	<i>Сахар-песок 0,2/0,3</i>									
	<i>Соль пицев 1</i>									
<i>Соус томатный 20/30</i>										
4.Рагу из овощей №141,сб.2011 г.	100	1,9	5	10,92	95,93	26,06	0,81	0,06	0,05	7,59
	120	2,25	5,39	13,10	115,12	31,26	0,97	0,07	0,06	9,12
<i>Картофель 45/67</i>										
<i>Морковь 27/40</i>										
<i>Лук репч 15/21</i>										
<i>Капуста бел. 30/45</i>										
<i>Масло раст 4/6</i>										
<i>Соус:</i>										
<i>Бульон 27,5/41</i>										
<i>Масло слив 1,5/2,0</i>										
<i>Мука пшеп 1,5/2,0</i>										
<i>Морковь 2,6/4,0</i>										
<i>Лук репч 0,6/1</i>										
<i>Масло слив 0,5/0,7</i>										
<i>Сахар песок 0,3/0,5</i>										
<i>Томат-паста ¾,5</i>										
<i>Соль пицев 1/1,5</i>										
5. компот из смеси сухофр. №268,сб.2011 г.	150	0,73	0,04	16,94	67,79	21,42	0,45	0,01	0,02	0,24
	200	0,98	0,05	22,59	82,35	28,56	0,6	0,01	0,03	0

	<i>Курага 15,3/20,4</i>										
	<i>Сахар-песок 15/20</i>										
	<i>Вода 150/200</i>										
	6. Хлеб ржаной	30/20	1,98/1,32	0,36/0,24	10,02/6,68	52,13/34,76	10,5/7	1,17/0,78	0,05/0,04	0,02/0,02	0/0
	Итого за прием		13,90/19,30	21,70/32,30	56,60/76,40	487,87/633,20	113,80/127,37	4,5/4,57	0,2/0,26	0,2/0,25	30,27/43,37
Полдник	1. Булочка молочная ТК №252,сб.2011 г.	55 90	4,67 6,53	1,09 1,52	25,97 36,36	148,50 188	29,19 40,87	0,46 0,65	0,06 0,08	0,04 0,06	0,1 0,15
	<i>Мука пшен. в/с 38,5/54</i>										
	<i>Мука на подпыл 1,5/2,1</i>										
	<i>Дрожжи сухие 0,13/0,18</i>										
	<i>Молоко 20/28</i>										
	<i>Соль 0,5/0,7</i>										
	2. Напиток яблочно- морковный ТТК №2,сб.2012	150 200	0,34 0,46	0,09 0,12	16,53 22,05	65,05 86,73	3,14 4,19	0,41 0,55	0 0,01	0 0	0,78 1,04
	<i>Морковь отварная 22,5/30</i>										
	<i>Яблоки 22,2/29,6</i>										
	<i>Вода 150/200</i>										
<i>Сахар 15/20</i>											
	Итого за прием		5,01/6,95	1,16/1,64	42,5/58,41	213,55/274,73	32,33/45,06	0,87/1,2	0,06/0,09	0,04/0,06	0,88/1,19
	Итого за день		30,07/41,77	31,20/45,67	153,90/206,00	1063,30/1353,70	490,08/638,55	6,97/8,29	0,4/0,53	0,63/0,77	32,71/45,60

	3.Кисель плодово- ягодный	150 200	0,11 0,14	0,1 0,13	22,75 29,51	89,42 115,95	7,23 9,35	0,61 0,78	0,01 0,01	0,01 0,01	2,55 1,36
	<i>Кисель плодово- ягодный 18/24</i>										
	<i>Сахар-песок 7,5/10</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	Хлеб ржаной	45 50	2,97 3,3	0,54 0,6	15,03 16,7	78,20 86,89	15,75 17,5	1,76 1,95	0,06 0,09	0,03 0,04	0 0
	Хлеб пшенич.	0 20	0 0	0 0	0 0	0 47,6	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
	Пряники заварные	25 0	1,66 0	1,24 0	20,48 0	79,65 0	2,9 0	0,21 0	0,02 0	0 0	0 0
	Итого за прием		15,67/19,7 3	13,51/17,5 7	78,61/76,86	497,65/632,6	114,36/149, 55	4,3/5,48	0,24/0,31	0,18/0,25	24,71/33,2 9
Полдни к	1. Напиток «Бифилайф»	150/5 200/10	4,12 5,5	4,2 5,6	10 16,4	96 140	158,53 211,46	0,14 0,20	0,03 0,04	0,2 0,27	0,42 0,56
	<i>Сахар-песок 5/10</i>										
	2. Булочка молочная ТК №252, сб.2011 г.	0 50	0 4,7	0 1,1	0 26,0	0 135	0 29,19	0 0,46	0 0,06	0 0,04	0 0,10
	<i>Мука пшеничная в/с 38,5/54</i>										
	<i>Мука на подпыл 1,5/2,1</i>										
	<i>Дрожжи сухие 0,13/0,18</i>										
	<i>Молоко 20/28</i>										
	<i>Соль 0,5/0,7</i>										
	3. Печень	30 0	2,2 0	3 0	22,4 0	122 0	8,8 0	4,6 0	0,16 0	0,02 0	0 0
	Итого за прием		6,32/10,2	7,2/6,70	32,4/42,4	218/275	167,33/240, 65	4,74/0,66	0,19/0,06	0,22/0,31	0,42/0,66
	Итого за день		31,15/42,1 1	30,75/36,0 4	169,86/196, 06	1073,15/1367, 47	489,06/657, 15	10,36/7,9 7	0,5/0,65	0,71/0,96	34,67/45,8 7

	<i>Масло раст 3/4</i>										
	<i>Сахар-песок 1,8/2,4</i>										
	<i>Соль пиц 1,5/2</i>										
	<i>Вода или бульон 120/160</i>										
	<i>Сметана прокипяченная 5/10</i>										
	2. жаркое по- домашнему №91, сб.2011 г.	200 250	14,01 17,56	15,82 19,81	21,64 27,06	286,11 358,22	23,42 29,29	2,94 3,68	0,16 0,2	0,15 0,19	10 12,5
	<i>Говядина 1 кат 86/107</i>										
	<i>Картофель 171/214</i>										
	<i>Лук репч 19/24</i>										
	<i>Масло раст 6/8</i>										
	<i>Томат-паста 3/4</i>										
	<i>Соль пищевая 1,5/2</i>										
	3. Морковь с сахаром ТК №17 сб. №11 2003 г.	40 60	0,44 0,77	0,08 0,14	1,52 2,66	8,29 14,5	5,6 9,8	0,36 0,63	0,02 0,05	0,02 0,02	10 17,5
	Морковь до 1.01 51/72										
	Или морковь с 1.01 53/77										
	Сахар-песок 2/3										
	3. Напиток яблочно- морковный ТТК № 2, сб.2012 г.	150 0	0,34 0	0,09 0	23,35 0	90,93 0	3,34 0	0,43 0	0,0 0	0 0	0,78 0
	<i>Яблоки 22,1/29,5</i>										
	<i>Масса отварной моркови 22,5/30</i>										
	<i>Сахар 15/20</i>										
	<i>Вода 150/200</i>										
	4. Сок фруктовый	0 150	0 0,45	0 0,3	0 24,45	0 97,41	0 30	0 0,6	0 0,03	0 0,02	0 3

	4.хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	10,02/13,36	52,13/69,51	10,5/14	1,17/1,56	0,05/0,07	0,02/0,03	0/0
	Итого за прием		17,81/22,83	19,56/25,57	63,91/77,52	499,12/627,48	62,14/109,08	5,53/7,32	0,26/0,39	0,22/0,3	25,47/39,35
Полдник	1.Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,7	26,8	149	8,08	0,45	0,04	0,02	0
	ТК №249, сб.2011 г.	70	5,5	3,9	37,6	208	11,32	0,63	0,07	0,03	0
	<i>Мука пшенич. в/с 36/50</i>										
	<i>Дрожжи сухие 0,25/0,35</i>										
	<i>Соль 0,4/0,6</i>										
	<i>Сахар-песок 3,6/5</i>										
	<i>Масло сливоч. 3,0/4,2</i>										
	<i>Меланж для смазки 1,4/1,8</i>										
	<i>Изюм б/к 1,8/2,5</i>										
	2.Чай с молоком и сахаром ТК №259, сб.2011 г.	150 200	1,1 1,4	1,1 1,4	6,2 11,2	38 61	39,61 53,06	0,05 0,07	0,01 0,01	0,04 0,06	0,19 0,26
<i>Чай 0,48/0,57</i>											
<i>Вода 105/140</i>											
<i>Сахар-песок 5/10</i>											
<i>Молоко 37/50</i>											
3. Повидло ябл.	10 0	0,04 0	0 0	6,53 0	25,33 0	1,40 0	0,13 0	0,001 0	0,002 0	0,05 0	
Итого за прием		5,04/6,9	3,8/5,3	39,53/48,8	212,33/269	49,05/64,38	0,63/0,7	0,05/0,08	0,06/0,09	0,19/0,26	
Итого за день		35,00/48,60	31,37/43,80	137,80/198,90	1030,87/1375,00	299,20/446,90	7,47/9,67	0,41/0,61	0,56/0,77	37,70/51,21	

9 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная ТК №182, сб.2011 г.	150/5 180/5	5,54 6,67	6,26 7,35	27,2 32,59	181,86 216,69	99,63 120,60	1,37 1,65	0,10 0,12	0,13 0,16	0,39 0,47
	<i>Крупа пшеничная 30/36</i>										
	<i>Молоко 75/91</i>										
	<i>Вода 51/61</i>										
	<i>Сахар-песок 4/4,5</i>										
	<i>Каша молоч. жидк. 150/180</i>										
	<i>Масло слив 5/5</i>										
2. Какао с молоком ТК №264, сб.2011	150 200	2,73 3,64	2,05 2,73	9,91 13,22	67,06 89,42	82,76 110,35	0,66 0,88	0,02 0,03	0,09 0,13	0,39 0,52	
<i>Какао-порошок 1,5/2,0</i>											
<i>Молоко 75/100</i>											
<i>Вода 86/115</i>											
<i>Сахар-песок 7/10</i>											
3. Хлеб пшеничный	10 25	0,79 1,98	0,1 0,25	4,83 12,08	23,8 59,5	2,3 5,75	0,2 0,5	0,02 0,04	0,01 0,02	0 0	
4. Сыр	5 0	1,32 0	1,33 0	0 0	17,23 0	50 0	0,04 0	0 0	0,02 0	0,04 0	
Итого за прием		10,38/12,29	9,74/10,33	41,94/57,89	289,95/365,61	234,69/236,7	2,27/3,03	0,14/0,19	0,25/0,31	0,82/0,99	
Второй	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	62,01	10,5	2,1	0,02	0,02	3

	<i>Сахар-песок 5/10</i>										
	Итого за прием		5,95/7,3	6,06/7,04	38,91/38,96	215,4/270,4	163,26/214,8 2	0,42/0,4 4	0,05/0,0 6	0,2/0,27	0,4/0,56
	Итого за день		37,5/45,94	34,47/41,12	158,85/191,3 4	1068,23/1366,4 3	482,56/561,27	6,46/12,0 7	0,51/0,67	0,69/0,87	18,93/23,28

10 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтр ак	1. Каша манная молочная жидкая ТК №177,сб. 2011	150/4 200/5	3,8 6,15	5,9 6,72	17,6 24,72	138 184	95,45 159,88	0,24 0,37	0,04 0,07	0,12 0,19	0,41 0,69
	<i>Крупа манная 18/28,5</i>										
	<i>Молоко 56/84</i>										
	<i>Вода 50/75</i>										
	<i>Сахар-песок 4/5</i>										
	<i>Масло сливочное 2/4</i>										
	2. Кофейный напиток на молоке: ТК №54, сб. 2012	150 200	2,27 3,02	2,63 3,5	12,08 16,1	78,58 104,78	90,23 120,3	0,1 0,13	0,03 0,04	0,11 0,15	0,98 1,3
	<i>Кофейный нап.1,5/2</i>										
	<i>Молоко 75/100</i>										
	<i>Вода 83/110</i>										
<i>Сахар-песок 7,5/10</i>											
3. Хлеб пшеничный		10	0,79	0,1	4,83	23,8	2,3	0,2	0,02	0,01	0
		15	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01	0
4. Печенье прил.3, сб.2011		10	0,80	1	7,40	42	2,9	0,21	0,008	0,005	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Масло слив.		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Итого за прием		9,17/10,38	10,23/14,5	41,52/48,11	282,36/361,8	251,34/284, 23	0,67/0,8 1	0,12/0,14	0,31/0,3 6	1,66/1,99

Второй завтрак	Яблоко	80/100	1,2/1,5	0,4/0,5	16,8/21	72,72/90,9	6,4/8	0,48/0,6	0,03/0,04	0,04/0,05	8/10
	Итого за прием		1,2/1,5	0,4/0,5	16,8/21	72,72/90,9	6,4/8	0,48/0,6	0,03/0,04	0,04/0,05	8/10
Обед	1. Салат "Пёстрый" ТК №28, сб. 2003 г.	40	0,6	2,0	3,7	35	20,91	0,26	0,01	0,02	17,05
	<i>Свекла до 1.01 33/50</i>	60	1,4	2,7	6,3	55	31,37	0,39	0,02	0,03	25,58
	<i>Или свекла с 1.01 35/53</i>										
	<i>Свекла отварная 26/39</i>										
	<i>Яблоки 16/23</i>										
	<i>Масло растительное 2/3</i>										
	<i>Сахар-песок 1/2</i>										
	2. Суп картофельный с крупой ТК №46, сб. 2004	150	1,57	1,57	12,34	67,5	-	-	-	-	4,2
	<i>Картофель молодой 45/60</i>	200	2,1	2,1	15,5	90,0					5,6
	<i>Морковь 6/8</i>										
<i>Лук 6/8</i>											
<i>Мас. Сл. 1/8, 2/4</i>											
<i>Крупа 6/8 (перловая, овсяная, пшеничная, рисовая, гречка)</i>											
<i>Вода питьевая (или бульон мясной) 114/152</i>											
<i>Соль 0,2/0,3</i>											
3. Плов с мясом ТК №304, сб. 2011	150/200	14,17	11,96	25,08	264	-	-	0,38	-	-	
		19,33	16,19	33,99	359			0,96			
Говядина 1 категории (котлетное мясо) 60\80											
<i>или говядина 2 категории 96/114</i>											
<i>Масло сливочное 6/8</i>											
<i>Морковь 11/13 с 01.01.11/13</i>											
<i>Лук репчатый 6/9</i>											
<i>Томатное пюре -/7</i>											
<i>Крупа рисовая 41/54</i>											
4. Компот из смеси сухофруктов ТК №57, сб.	150	0,7	0,0	15,4	62	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	
	200	0,9	0,0	20,6	83	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	

	2012												
	<i>Смесь сухофруктов 15/20</i>												
	<i>Сахар-песок 15/20</i>												
	<i>Кислота лимонная 0,1/0,1</i>												
	<i>Вода 150/200</i>												
	5. хлеб ржаной	15 30	0,99 1,98	0,18 0,36	5,01 10,02	26,07 52,13	5,25 10,05	0,59 1,17	0,03 0,05	0,01 0,02	0 0		
	6.хлеб пшеничный	15 0	1,19 0	0,15 0	7,25 0	35,7 0	3,45 0	0,3 0	0,02 0	0,01 0	0 0		
	7. Вафли	10 15	0,28 0,42	0,33 0,08	7,73 11,6	33,46 50,15	1,6 2,4	0,15 0,23	0 0	0 0	0 0		
	Итого за прием		19,50/26, 11	16,17/21, 42	76,51/97,9 7	529,40/689, 20	50,00/68,9 7	4,73/6, 26	0,40/1,0 7	0,08/0, 09	21,30/31, 30		
Полдн ик	1. Лапшевник №147, сб.2011 г.	150 200	12,21 15,16	11,67 14,77	31,2 42,13	283 371	- -	- -	0,13 0,17	- -	- -		
	Творог с м.д.ж. не менее 5% 50/67												
	Лапша или вермишель36/48												
	Вода 80/107												
	Масло растительное 2/3												
	Сахар 5/7												
	Яйцо куриное столовое 1/8,1/6												
	Сметана с м.д.ж. не более 15% 3/4												
	Масса полуфабриката 175/233												
	Масло коровье сладкосливочное5/5												
	2. Кисель.№274, сб.2011 г.	150 200	0 0	0 0	14,98 17,39	56,94 67,65	0,36 0,54	0,04 0,07	0 0	0 0	0 0	0 0	
	<i>Кисель 18/24</i>												
	<i>Сахар 7,5/10</i>												
	<i>Кисл. лим. 0,2/0,2</i>												
<i>Вода 143/190</i>													
Итого за прием		12,00/15, 17	11,07/14, 88	51,00/59,5 0	363,70/438,6 7	37,22/59,4 4	0,68/1, 16	0,15/0,2 1	0,07/0,3 8	0,73/9,16			
Итого за день		40,80/55, 10	38,50/51, 40	185,80/226 ,50	1248,10/1580 ,50	345,00/42, 06	3,50/4, 87	0,70/1,4 0	0,50/0,8 0	31,61/52, 47			

