Четверикова Кристина Андреевна

Digitally signed by Четверикова Кристина Андреевна
DN: C=RU, S=Кировская область, L=пгт Афанасьево, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2 ""РАДУГА"" ПГТ АФАНАСЬЕВО КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ", СНИЛС=14616948082, ИНН=430201409844, E=afanuo@mail.ru, G=Кристина Андреевна, SN=Четверикова, CN=Четверикова Кристина Андреевна
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2025.03.10 08:54:33

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с №2 "Радуга"
пгт Афанасьево
приказ № 42
28 февраля 2025г.
_____ Четверикова К.А.

Примерное десятидневное меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №2 "Радуга" пгт Афанасьево Кировской области на 2025 учебный год (весна-лето)

пгт Афанасьево
2025г.

1-й день

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийнос		№ тех.
блюд	1-3 г.	3-7 л	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	карты
Завтрак 1															
1.Каша манная	150	200													54-27к-2020
манка			18,75	25	18,75	25	3,98	5,3	4,28	5,7	18,98	25,3	130,7	174,3	Новосибирск
молоко			79	106	79	106									2022
сахар			1	2	1	2									
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			56,25	75	56,25	75									
2.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Завтрак 2															
1.Фрукты (яблоки)	95	100	95	100	75	85	0,225	0,225			11,25	12,75	46,5	52,7	
Всего в завтрак							**6,255**	**8,005**	**4,51**	**6**	**47,56**	**59,46**	**253,8**	**321,6**	
Обед															
1.Суп картофельный	150	200					1,89	2,52	1,62	2,16	13,59	18,12	76,5	102	
с вермиишелью															54-7с
картофель			81,6	108,8	60	80									Новосибирск
макароны			6	8	6	8									2022
морковь			7,5	10	6	8									
лук			7,5	10	6	8									
масло раст.или слив.			1,5	2	1,5	2									
вода/бульон			105	140	105	140									
соль			0,3	0,3	0,23	0,3									
сметана			5	8									14,2	22,7	
2.Суфле из курицы	50	70					11,2	15,6	4,6	6,4	0,3	0,4	86,9	121,7	54-22м
с гречей	110	130													Новосибирск
куриная груддка (филе)			51,2	71,6	45,3	63,4									2022
яйцо			9,1	12,7	9,1	12,7									

масло сливочное			4,6	6,4	4,6	6,4									
соль			0,3	0,4	0,3	0,4									
3.Греча			35	45	35	45	6,1	7,2	4,6	5,5	26,4	31,2	171,4	202,5	54-4г
масло сливочное			3	4	3	4									Новосибирск
соль			0,37	0,43	0,37	0,43									2022
4.Соус молочный	20	30													54-5соус
молоко			20	30	20	30	0,7	1,1	1,5	2,2	1,9	2,9	23,8	35,8	Новосибирск
мука			1,6	2,8	1,6	2,8									2022
масло сливочное			1,6	2,8	1,6	2,8									
соль			0,06	0,09	0,06	0,09									
5.Компот из смеси с/ф	150	200					0,38	0,5	0	0	14,85	19,8	60,75	81	54-1 хн
с/ф			11	13	11	13									Новосибирск
сахар			5,3	7	5,3	7									2022
вода			142,5	190	142,5	190									
6.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,768	2,236	0,408	0,516	16,93	21,41	72,76	92,02	
Всего в обед							**21,34**	**28,06**	**11,23**	**14,58**	**72,07**	**90,93**	**482,5**	**621,9**	
Полдник															
1.Сдоба	60	60													54-13в
обыкновенная															Новосибирск
мука			44,8	44,8	44,8	44,8	4,6	4,6	0,5	0,5	28,5	28,5	136,8	136,8	2022
сахар			4	4	4	4					3,6	3,6	14,6	14,6	
масло сливочное			3,2	3,2	3,2	3,2			2	2			18,6	18,6	
яйцо			1,8	1,6	1,8	1,6	0,2	0,2	0,2	0,2			2,2	2,2	
дрожжи			0,7	0,7	0,7	0,7	0,1	0,1			0,1	0,1	0,7	0,7	
масло раст. на смазку															
2.Йогурт	150	180													
			155	187	150	180	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106	
Всего в полдник							**10,02**	**11,3**	**6,7**	**7,7**	**39,72**	**41,6**	**257,7**	**278,9**	
Всего в день							***37,61***	***47,36***	***22,44***	***28,28***	***159,4***	***192***	***994***	***1222***	
	2-й день														

Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийнос		№тех
блюд	1-3 г.	3-7 л	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	карты
Завтрак 1															
1.Каша пшенная	150	200													
крупа пшенная			25	30	25	30	6,23	8,3	7,65	10,2	28,2	37,6	206,2	275	54-24к
молоко			78	104	78	104									Новосибирск
сахар			0	0	0	0									2022
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			39	52	39	52									
соль			0,75	1	0,75	1									
2.Какао с молоком	150	200													Уфа
на молоке															272
какао			1,5	2	1,5	2	3,45	4,6	2,7	3,6	9,45	12,6	75,3	100,4	2014
сахар			7	10	7	10									
молоко			75	100	75	100									
вода			60	80	60	80									
3.Бутерброд с маслом	35	45					1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	54-19з
хлеб пшеничный			30	35	30	35									Новосибирск
масло сливочное			5	10	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33	66,1	2022
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,25	20,7	102	122,4	
Всего в завтрак							**12,23**	**16**	**14,18**	**21,27**	**67,4**	**85,91**	**473**	**631,7**	
Обед															
1.Суп картофельный	150	200													
с горохом															54-8с
кура			20	30	14,7	22,1	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,86	133,1	Новосибирск
горох			12	16	12	16									2022
картофель			51	68	37,5	50									
морковь															
лук			7,5	10	6	8									
масло растительное			3	4	3	4									
бульон (вода)			97,5	130	97,5	130									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2.Тефтели рыбные	50	70													54-11р

рыба (минтай)			33,8	47,3	19,1	26,7	6,4	9	4	5,6	6,3	8,9	86,9	121,7	Новосибирск
хлеб пшеничный			7	9,8	3,5	4,9									2022
масло растительное			3,8	5,3	1,9	2,7									
лук			7	9,8	4,4	6,2									
яйцо			3	4,2	1,7	2,3									
мука			4,2	5,8	2,2	3									
соль			0,7	0,9	0,3	0,5									
вода			10,5	14,7	5,3	7,4									
3.Рагу овощное	100	130													
картофель с 1.03			58,3	90	35	54									
морковь с 1.01			28	44	21	33									
лук			11,9	17,9	10	15	0,17	0,255			0,95	1,425	4,3	6,45	
капуста			25	38,8	20	31	0,36	0,558			1,08	1,674	5,6	8,68	
масло растительное			4,5	7	4,5	7			4,495	6,993			40,46	62,93	
томат-паста			4,6	8,2	4,6	8,2									
4.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									
5.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,768	2,236	0,408	0,516	16,93	21,41	72,76	92,02	
Всего в обед							**13,33**	**18,12**	**7,858**	**10,75**	**40,32**	**53,09**	**279,6**	**373,7**	
Полдник															
1.Запеканка творожная	60	75													54-1т
со сгущенным молоком	20	30													Новосибирск
творог			55,8	70	55,8	70	11,9	15	4,3	5,4	8,7	11	120,5	151	2022
сметана			2	5	2	5									
манка			4	5	4	5									
сахар			3	5	3	5									
яйцо			2	3	2	3									
масло сливочное			2	3	2	3									
сухари панировочные			2	3	2	3									
сгущенное молоко			15	20	15	20									
соль			0,15	0,2	0,15	0,2									
вода			13,2	18	13,2	18									

2.Кисель	150	200													
повидло,джем,варенье			24	24	32	32	0,18	0,22	0,009	0,01	28,8	38,4	111	148	205
сахар			9	9	12	12									Киров
крахмал			5,3	5,3	7	7									2005
лимонная кислота			0,15	0,15	0,2	0,2									
вода			134	134	178	181									
Всего в полдник							**12,08**	**15,22**	**4,309**	**5,41**	**37,5**	**49,4**	**231,5**	**299**	
Всего за день							***37,64***	***49,34***	***26,35***	***37,43***	***145,2***	***188,4***	***984,1***	***1304***	
	3-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак1															
1.Каша гречневая	150	200													54-20к
греча			28,5	38	28,5	38	5,33	7,1	4,35	5,8	19,95	26,6	140,5	187,3	Новосибирск
молоко			72	96	72	96									2022
сахар			0	0	0	0									
масло сливочное			2	3	2	3									
соль			0,75	0,9	0,75	0,9									
вода			48	57,6	48	57,6									
2.Чай с молоком	150	200													
чай			0,48	0,57	0,48	0,57	1,2	1,6	0,83	1,1	6,53	8,7	38,18	50,9	54-4гн
молоко			37,5	50	37,5	50									Новосибирск
сахар			5,3	7	5,3	7									2022
вода			112,5	150	112,5	150									
3.Бутерброд с повидлом	32	40													
Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
с повидлом			7	10	7	10	0,05	0,1	3,625	7,25	0,07	0,14	35	38	
Завтрак2															
1.Фрукты(бананы)	95	100	95	100	75	85	0,225	0,225			11,25	12,75	90,3	95	
Всего в завтрак							**8,705**	**11,31**	**9,035**	**14,42**	**50,25**	**63,1**	**360,5**	**439**	
Обед															
1.Рассольник домашний	150	200													

со сметаной	5	8													54-4с
картофель			61,2	81,6	45	60	0,9	1,2	0,045	0,06	8,865	11,82	37,35	49,8	Новосибирск
капуста			15	20	12	16	3,44	4,58	4,31	5,74	8,69	11,58	87,05	116,1	
морковь с 01.01			8	10	8	8									
лук			7,5	10	6	8									
огурцы соленые			11,25	15	9	12									
масло растительное			3	4	3	4									
сметана			5	8	5	8									
вода			105	140	105	140									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2.Зразы ленивые	60	70													96
с макаронами															Уфа
мясо			37	51,8	27	37,8	6,4	8,9	11	15,4	6,8	9,6	152	213	2014
хлеб пшеничный			6	6	8,4	8,4									
молоко			9	9	12,6	12,6									
лук			22	30,8	19	26,6									
масло сливочное			3	4,2	3	4,2									
яйца			5		7										
сухари панировочные			4	4	5,6	5,6									
масло растительное			3	4,2	3	4,2									
макароны															54-1г
масло сливочное	120	150	40,8	51	40,8	51	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	Новосибирск
			4	5	4	5									2022
			0,4	0,5	0,4	0,5									
			244,8	306	244,8	306									
4.Компот из кураги	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
и изюма															276
курага			6	7	6	7									Уфа
изюм			6	7	6	7									2014
сахар			5,3	7	5,3	7									
вода			150	200	150	200									
5.Хлеб ржаной			34	43	34	43	1,768	2,236	0,408	0,516	16,93	21,41	72,76	92,02	
Всего в обед							**17,51**	**23,32**	**19,7**	**26,67**	**88,09**	**114,7**	**588,6**	**777,7**	
Полдник															

1.Омлет натуральный	60	90													
яйцо			40,64	60,96	40,64	60,96	5,1	7,6	7,2	10,8	1,3	2	90,2	135,3	54-1о
молоко			23,8	34,62	23,8	34,62									Новосибирск
масло сливочное			4,64	6,96	4,64	6,96									2022
соль			0,18	0,27	0,18	0,27									
2.Чай с лимоном	150	200													
чай			0,48	0,57	0,48	0,57	0,23	0,3	0	0	5,03	6,7	20,93	27,9	
лимон			5,6	7,5	5,3	7									54-3гн
сахар			5,3	7	5,3	7									Новосибирск
вода			146,3	195	146,3	195									2022
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Всего в полдник							**7,23**	**10,18**	**7,43**	**11,07**	**18,78**	**23,61**	**167,6**	**231**	
Всего за день							***33,44***	***44,8***	***36,17***	***52,16***	***157,1***	***201,4***	***1117***	***1448***	
					4-й день										
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак1															
1.Каша "Дружба"	150	200													
рис			11,25	15	11,25	15	3,75	5	4,35	5,8	18,08	24,1	126,7	168,9	54-16к
пшено			8,25	11	8,25	11									Новосибирск
молоко			77	102	77	102									2022
сахар			1	2	1	2									
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			25	33,2	25	33,2									
соль			0,75	1	0,75	1									
2.Какао с молоком	150	200													Уфа
на молоке															272
какао			1,5	2	1,5	2	3,45	4,6	2,7	3,6	9,45	12,6	75,3	100,4	2014
сахар			7	10	7	10									
молоко			75	100	75	100									
вода			60	80	60	80									
3.Бутерброд с сыром	40	50	30	35	30	35									54-1з

сыр			10,4	15,6	10	15	2,4	3,6	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8	Новосибирск
хлеб пшеничный			30	35	30	35	2,28	2,66	0,33	0,385	14,91	17,4	68,7	80,15	2022
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,25	20,7	102	122,4	
Всего в завтрак							**12,48**	**16,58**	**9,58**	**14,19**	**59,69**	**74,8**	**399,6**	**525,7**	
Обед															
1.Суп из овощей	150	200													
картофель			46,5	62	30	40	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52	54-17с
капуста			15	20	12	16									
лук			7,5	10	6	8									
морковь			7,5	10	6	8									
масло растительное			1,5	2	1,5	2									
горошек зеленый			7,4	9,92	4,8	6,4									
мясо			20	30	20	22,1									
сметана			5	8	5	8									
вода			112,5	150	112,5	150									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2.Котлета рыбная	50	70													54-3р
рыба (минтай)			45,2	63,2	40	56	7	9,8	1,3	1,9	4,3	6	57,2	80	Новосибирск
яйцо			3,3	4,7	3	4,7									2022
хлеб пшеничный			9,5	13,3	9,5	13,3									
сухари пшеничн.панир															
масло сливочное			1	1,4	1	1,4									
соль			0,2	0,2	0,2	0,2									
вода			7	9,8	7	9,8									
3.Пюре картофельное															
картофель с 01.03			160	184	92,4	109,2									
молоко			17,6	20,8	17,6	20,8									
масло сливочное			4,2	5,3	4,2	5,3									
соль			0,37	0,43	0,37	0,43									
4.Компот из смеси с/ф	150	200					0,38	0,5	0	0	14,85	19,8	60,75	81	54-1 хн
с/ф			11	13	11	13									Новосибирск
сахар			5,3	7	5,3	7									2022

вода			142,5	190	142,5	190									
5.Хлеб ржаной			34	43	34	43	1,768	2,236	0,408	0,516	16,93	21,41	72,76	92,02	
Всего в обед							**12,52**	**16,76**	**6,978**	**8,876**	**56,66**	**72,51**	**334,6**	**429,3**	
Полдник															
1.Суп молочный	150	200													
с вермишелью															
вермишель			12	16	12	16	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	54-19к
вода			45	60	45	60									Новосибирск
молоко			105	140	105	140									2022
масло сливочное			1,5	1,6	1,5	1,6									
сахар			0,5	1	0,5	1									
соль			0,15	0,2	0,15	0,2									
2.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Всего в полдник							**5,2**	**6,88**	**3,33**	**4,5**	**29,23**	**37,31**	**165,6**	**213,6**	
Всего в день							***30,2***	***40,22***	***19,89***	***27,56***	***145,6***	***184,6***	***899,7***	***1169***	
	5-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак 1															
1.Каша ячневая	150	200													
крупа ячневая			20	25	20	25	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245	54-21к
молоко			82,5	110	82,5	110									Новосибирск
сахар			0	0	0	0									2022
соль			0,75	1	0,75	1									
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			40,5	54	40,5	54									

2.Чай с молоком	150	200													
чай			0,48	0,57	0,48	0,57	1,2	1,6	0,83	1,1	6,53	8,7	38,18	50,9	54-4гн
молоко			37,5	45	37,5	45									Новосибирск
сахар			5,3	6,3	5,3	6,3									2022
вода			112,5	135	112,5	135									
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Завтрак 2															
1.Фрукты(Яблоко)	95	100	95	100	75	85	0,225	0,225			11,25	12,75	44,7	47	
Всего в завтрак							**8,625**	**11,21**	**6,76**	**8,97**	**57,83**	**73,06**	**323,4**	**410,7**	
Обед															
1.Борщ															54-2с
со сметаной	150	200													Новосибирск
мясо			20	30	14,7	22,1	3,53	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,4	2022
свекла с 01.01			30	40	24	32									
капуста свежая			15	20	12	16									
картофель 01.03			20	25	12	16									
лук			7,5	9,5	6	8									
морковь до 01.01			8	12,5	6	10									
морковь с 01.01			8	13,5	6	10									
масло растительное			3	4	3	4									
сметана			5	8	5	8									
сахар			1,5	2	1,5	2									
вода			120	160	120	160									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2.Гуляш из говядины	50	70													54-2м
мясо			52,3	73,2	46,3	64,8	8,4	11,8	8,2	11,4	2	2,8	116	162,4	Новосибирск
лук			7,3	10,2	5,8	8,2									2022
масло сливочное			2,7	3,7	2,7	3,7									
мука			1,6	2,2	1,6	2,2									
томат-паста			4,6	6,4	4,6	6,4									
соль			0,2	0,2	0,2	0,2									
3.рис	100	130	35	45	35	45	2,45	3,15	0,21	0,27	27,06	34,79	113,1	145,4	159
масло сливочное			3	4	3	4	0,03	0,04	2,175	2,9	0,042	0,056	19,83	26,44	Киров

вода			74	96	74	96									2005
4.Компот из свежих	150	200													
яблок															
яблоки			33,9	45,2	30	45,2	0,11	0,15	0,11	0,14	7,45	9,93	31,13	41,5	54-32хн
сахар			5,3	7	5,3	7									Новосибирск
вода			127,5	170	127,5	170									2022
5.Хлеб ржаной	34	42,5	34	42,5	34	42,5	1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед							**16,29**	**22,05**	**14,82**	**20,18**	**61,07**	**78,86**	**435,5**	**577**	
Полдник															
1.Кондитерские изделия	70	70			70	70	5,81	5,81	5,6	5,6	41,93	41,93	244,3	244,3	
2.Йогурт	150	180													
			155	187	150	180	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106	
Всего в полдник							**10,93**	**12,21**	**9,6**	**10,6**	**49,45**	**51,33**	**329,1**	**350,3**	
Всего в день							***35,84***	***45,47***	***31,18***	***39,75***	***168,3***	***203,2***	***1088***	***1338***	
	6-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак1															
1.Суп молочный	150	200													
с рисом															
рис			12	16	12	16	3,68	3,5	4,9	4,1	4,5	18,38	100,1	133,5	54-18к
вода			45	60	45	60									Новосибирск
молоко			105	140	105	140									2022
масло сливочное			1,5	2	1,5	2									
сахар			0,5	1	0,5	1									
соль			0,15	0,2	0,15	0,2									
2.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									

3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,25	20,7	102	122,4	
Всего в завтрак							**6,33**	**6,7**	**5,13**	**4,4**	**39,08**	**60,49**	**278,7**	**350,5**	
Обед															
1.Суп картофельный	150	200					1,89	2,52	1,62	2,16	13,59	18,12	76,5	102	
с вермиишелью															54-7с
картофель01.03-01.08															Новосибирск
макароны			6	8	6	8									2022
морковь с 01.01															
лук			7,5	10	6	8									
масло раст.или слив.			1,5	2	1,5	2									
вода/бульон			105	140	105	140									
соль			0,3	0,3	0,23	0,3									
сметана			5	8									14,2	22,7	
2.Котлета из курицы	50	70													
с тушеной капустой	110	130													54-5м
филе куры			42,2	59	37,3	52,3	9,6	13,4	2,2	3	6,8	9,5	84,3	118	Новосибирск
масло растительное			1,4	2	1,4	2									2022
хлеб пшеничный			6,2	8,6	6,2	8,6									
молоко			8,6	12	8,6	12									
сухари панировочные			5,5	7,7	5,5	7,7									
соль			0,2	0,2	0,2	0,2									
3.Капуста тушеная			130,5	154,3	115,5	136,5	2,7	3,2	3,2	3,8	10,7	12,7	83,2	98,4	54-8г
морковь			6	7	4,4	5,2									Новосибирск
лук			7,48	8,84	6,6	7,8									2022
сахар			3	3,9	3	3,9									
томатная паста			2,4	3	2,4	3									
масло сливочное			3,2	5,9	3,2	5,9									
мука			1,32	1,56	1,32	1,56									
соль			0,37	0,43	0,37	0,43									

4.Компот из смеси с/ф	150	200					0,38	0,5	0	0	14,85	19,8	60,75	81	54-1 хн
с/ф			11	13	11	13									Новосибирск
сахар			5,3	7	5,3	7									2022
вода			142,5	190	142,5	190									
5.Хлеб ржаной	34	42,5	34	42,5			1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед							**16,34**	**21,83**	**7,428**	**9,47**	**62,87**	**81,29**	**391,7**	**513,1**	
Полдник															
1.Ватрушка с картофелем	45	60													
мука			23,8	31,8	22,8	30,4	3,8	5,1	4,4	5,9	24,5	32,7	150,9	201,2	233
сахар			1,5	2	1,5	2									Киров
масло сливочное			1,2	1,6	1,2	1,6									2005
яйцо			1,2	1,6	1,2	1,6									
дрожжи			0,6	0,8	0,6	0,8									
Фарш картофельный															
картофель			23,2	30,8	13,9	18,5									
молоко			2,2	2,9	2,2	2,9									
масло сливочное			2,2	2,9	2,2	2,9									
яйцо			0,9	1,2	0,9	1,2									
2.Йогурт	150	180	165	207	160	200	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106	
Всего в полдник							**8,92**	**11,5**	**8,4**	**10,9**	**32,02**	**42,1**	**235,7**	**307,2**	
Всего в день							***31,59***	***40,03***	***20,96***	***24,77***	***134***	***183,9***	***906,1***	***1171***	
	7-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак 1															
1.Каша пшеничная	150	200													54-13к
крупа пшеничная			20	25	20	25	5,33	8,2	5,98	9,2	25,09	38,6	175,7	270,3	Новосибирск
молоко			79,5	106	79,5	100									2022
соль			0,7	0,9	0,7	0,9									
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			40,5	54	40,5	54									
2.Чай с молоком	150	200													

чай			0,48	0,57	0,48	0,57	1,2	1,6	0,83	1,1	6,53	8,7	38,18	50,9	54-4гн
молоко			37,5	45	37,5	45									Новосибирск
вода			112,5	135	112,5	135									
вода			90	108	90	108									
3.Бутерброд с маслом	35	45													54-19з
хлеб пшеничный			30	35	30	35	2,28	2,66	0,33	0,385	14,91	17,4	109	167	Новосибирск
масло сливочное			5	10	5	10	0,05	0,1	3,625	7,25	0,07	0,14			2022
Завтрак 2															
1.Фрукты (яблоки)	95	100	95	100	75	85	0,225	0,225			11,25	12,75	43,7	46	
Всего в завтрак							**9,085**	**12,79**	**10,77**	**17,94**	**57,85**	**77,59**	**366,6**	**534,2**	
Обед															
1.Рассольник ленинградский	150	200					3,56	4,74	4,35	0	10,22	13,62	94,14	125,5	54-3с
на м/к.б. со сметаной	5	8													Новосибирск
мясо			20	30	14,7	22,1									2022
картофель с 01.03			78	106	45	60									
крупа перловая			3	4	3	4									
лук			7,5	10	6	8									
морковь с 01.01			8	11	6	11									
огурцы соленые			11,25	15	9	12									
масло растительное			3	4	3	4									
сметана			5	8	5	8									
вода			112,5	144	112,5	144									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2. Жаркое по-домашнему	110	150													
картофель			77,6	105,9	57,1	77,9	11,1	15,1	10,3	14	9,4	12,9	174,9	238,5	54-9м
говядина			62,8	85,6	55,6	75,8									Новосибирск
лук			9,4	12,9	7,6	10,4									2022
томатное пюре			3,6		3,6										
масло сливочное			3,6	4,9	3,6	4,9									
соль			0,5	0,6	0,5	0,6									
3.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014

вода			145	190	145	190									
4.Хлеб ржаной	34	42,5	34	34			1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед															
							5,478	**7,15**	**4,758**	**0,54**	**32,03**	**41,29**	**187**	**243,3**	
Полдник															
1.Сырники из творога	60	75													
творог			54	67,5	54	67,5	12	15	3,1	4,3	11,4	16	117	160	54-6т
яйца			2,2	2,5	2,2	2,5									Новосибирск
мука			4	5	4	5									2022
сахар			2,5	3	2,5	3									
масло сливочное			0,08	1	0,08	1									
манка			4,4	5,5	4,4	5,5									
сметана			2	2,5	2	2,5									
соль			0,12	0,15	0,12	0,15									
2.Кисель	150	200													
повидло,джем,варенье			24	24	32	32	0,18	0,22	0,009	0,01	28,8	38,4	111	148	205
сахар			9	9	12	12									Киров
лимонная кислота			0,15	0,15	0,2	0,2									
вода			134	134	178	181									
Всего в полдник							**12,18**	**15,22**	**3,109**	**4,31**	**40,2**	**54,4**	**228**	**308**	
Всего в день							***26,74***	***35,16***	***18,63***	***22,79***	***130,1***	***173,3***	***781,6***	***1085***	
	8-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюда	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак 1															
1.Каша рисовая	150	200													54-25.1к
рис			23,1	30,8	23,1	30,8	3,98	5,3	4,05	5,4	21,53	28,7	138,4	184,5	Новосибирск
молоко			88,5	118	88,5	118									2022
масло сливочное			2	3	2	3									
сахар			1	2	1	2									
вода			43,5	58	43,5	58									
соль			0,75	1	0,75	1									
2.Какао с молоком	150	200													Уфа
на молоке															272
какао			1,5	2	1,5	2	3,45	4,6	2,7	3,6	9,45	12,6	75,3	100,4	2014

сахар			7	10	7	10									
молоко			75	100	75	100									
вода			60	80	60	80									
3.Бутерброд с повидлом	32	40													
Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
с повидлом			7	10	7	10	0,05	0,1	3,625	7,25	0,07	0,14	35	38	
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,25	20,7	102	122,4	
Всего в завтрак							**9,98**	**13**	**10,61**	**16,52**	**60,75**	**77,05**	**407,2**	**513,1**	
Обед															
1.Суп с рыбными консервами (горбуша)	150	200													54-12с
картофель с 01.03			69	97	42	56									Новосибирск
морковь с 01.01			12,5	16,5	9,6	12,8									2022
лук			6	8	4,8	6,4									
крупа рисовая			3	4	3	4									
горбуша консерв			27,12	36,16	24	32									
вода			120	160	120	160									
масло растительное			2,25	3	2,25	3									
соль			0,23	0,3	0,23	0,3									
2.Тефтели из говядины	50	70					6,6	9,2	6,7	9,3	6,2	8,6	110,9	155,3	54-15м
с макаронами	120	150													Новосибирск
мясо			37,3	52,2	33	46,2									2022
рис			4,5	6,3	4,5	6,3									
лук			21,4	18,9	21,4	18,9									
масло сливочное			3	4,2	3	4,2									
мука			3,3	4,7	3,3	4,7									
соль			0,4	0,6	0,4	0,6									
															54-1г
3.Макароны	120	150	40,8	51	40,8	51	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	Новосибирск
масло сливочное			4	5	4	5									2022
соль			0,4	0,5	0,4	0,5									
вода			244,8	306	244,8	306									

4.Компот из кураги	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
и изюма															276
курага			6	7	6	7									Уфа
изюм			6	7	6	7									2014
сахар			5,3	7	5,3	7									
вода			150	200	150	200									
5.Хлеб ржаной	34	42,5	34	34			1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед							**19,3**	**25,71**	**13,93**	**18,6**	**79,26**	**102,5**	**509,8**	**668,7**	
1.Суп-пюре молочный	150	200													65
с гренками	15	20													Киров
картофель с 01.03			90	120	54	72									2005
мука			1,5	2	1,5	2									
масло сливочное			3	4	3	4									
молоко			75	100	75	100									
вода															
хлеб			20	25	15	20	1,14	1,52	0,165	0,22	7,455	9,94	34,35	45,8	
2.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									
Всего в полдник							**3,79**	**5,02**	**5,165**	**6,95**	**23,34**	**30,54**	**155,3**	**207**	
Всего в день							***33,07***	***43,73***	***29,7***	***42,07***	***163,3***	***210,1***	***1072***	***1389***	
	9-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак 1															
1.Каша пшенная	150	200													
крупа пшенная			25	30	25	30	6,23	8,3	7,65	10,2	28,2	37,6	206,2	275	54-24к
молоко			78	104	78	104									Новосибирск
сахар			0	0	0	0									2022
масло сливочное			2	3	2	3									
вода			39	52	39	52									
соль			0,75	1	0,75	1									

2.Чай с сахаром	150	200					0,15	0,2	0	0,03	4,88	6,5	20,1	26,8	Уфа
чай			0,48	0,57	0,8	1									266
сахар			5,3	7	5,3	7									2014
вода			145	190	145	190									
3.Бутерброд с сыром	40	50	30	35	30	35									54-1з
сыр			11	16	10	15	2,58	3,87	2,72	4,08			36,1	54,15	Новосибирск
хлеб пшеничный			30	35	30	35	2,28	2,66	0,33	0,385	14,91	17,4	68,7	80,15	2022
Завтрак 2															
1.Фрукты(бананы)	95	100	95	100	75	85	0,225	0,225			11,25	12,75	90,3	95	
Всего в завтрак							**11,47**	**15,26**	**10,7**	**14,7**	**59,24**	**74,25**	**421,4**	**531,1**	
Обед															
1.Суп крестьянский	150	200					3,71	4,94	4,34	5,78	8,45	11,26	87,66	116,9	54-11с
со сметаной	5	8													Новосибирск
мясо			20	30	14,7	22,1									2022
капуста			23	30	27	24									
картофель с 01.03			28	25	15	20									
крупа пшенная			3	4	3	4									
морковь с 01.01			8	11	6	8									
лук			7,5	10	6	8									
масло растительное			3	4	3	4									
сметана			5	8	5	8									
вода			127,5	160	128	160									
2.Суфле рыбное	50	70					8,6	12	3,7	5,1	2,2	3	76,2	106,6	54-8р
с картофельным пюре	100	130													Новосибирск
рыба (минтай)			50,8	71,2	45	63									2022
молоко(вода)			17,5	24,5	17,5	24,5									
мука			2	2,8	2	2,8									
яйцо			11	15,4	10	14									
масло сливочное			3	4,2	3	4,2									
соль			0,4	0,6	0,4	0,6									
3.картофель с 01.03			160	184	92,4	109,2									54-11г

молоко			17,6	20,8	17,6	20,8									Новосибирск
масло сливочное			4,2	5,3	4,2	5,3									2022
соль			0,37	0,43	0,37	0,43									
4.Компот из смеси с/ф	150	200					0,38	0,5	0	0	14,85	19,8	60,75	81	54-1 хн
с/ф			11	13	11	13									Новосибирск
сахар			5,3	7	5,3	7									2022
вода			142,5	190	142,5	190									
5.Хлеб ржаной	34	42,5	34	42,5	34	42,5	1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед							**16,76**	**22,45**	**12,25**	**15,89**	**56,93**	**72,43**	**399,6**	**516,2**	
Полдник															
1.Оладьи	50	70													
с вареньем	10	15													234
молоко			28,2	39,5	28,2	39,5	4,5	6,4	4,2	6	24,9	35,4	156	221	Уфа
мука			28,2	39,5	28,2	39,5									2014
сахар			1	1,00	2,8	5									
яйца			1/29	1,4	1/20	1,9									
масло растительное			3	4	3	4									
варенье			10	15	10	15									
дрожжи сухие			0,2	0,28	0,2	0,28									
2.Йогурт	150	180	155	187	150	180	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106	
Всего в полдник							**9,62**	**12,8**	**8,2**	**11**	**32,42**	**44,8**	**240,8**	**327**	
Всего за день							***37,84***	***50,51***	***31,15***	***41,59***	***148,6***	***191,5***	***1062***	***1374***	
	10-й день														
Наименование	***Выход***		***Брутто***		***Нетто***		***Белки***		***Жиры***		***Углеводы***		***Калорийнос***		***№ тех.***
блюд	***1-3 г.***	***3-7 л***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***1-3 г.***	***3-7 л.***	***карты***
Завтрак 1															
1.Каша ячневая	150	200													
крупа ячневая			20	25	20	25	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245	54-21к
молоко			82,5	110	82,5	110									Новосибирск
сахар			0	0	0	0									2022
соль			0,75	1	0,75	1									
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									

вода			40,5	54	40,5	54									
2.Какао с молоком	150	200													Уфа
на молоке															272
какао			1,5	2	1,5	2	3,45	4,6	2,7	3,6	9,45	12,6	75,3	100,4	2014
сахар			7	10	7	10									
молоко			75	100	75	100									
вода			60	80	60	80									
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,45	14,91	56,5	67,8	
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,25	20,7	102	122,4	
Всего в завтрак							**11,25**	**14,7**	**8,63**	**11,47**	**66,75**	**84,91**	**417,8**	**535,6**	
Обед															
1.Суп гороховый	150	200													
с гренками	10	15													60
мясо			20	30	14,7	22,1	2,778	4,177	1,823	2,74			27,49	41,33	Уфа
горох			12,1	16,2	12	16	2,76	3,68	0,192	0,256	6,924	9,232	38,76	51,68	2014
картофель 01.03			50	67	30	40									
морковь с 01.01			11	14	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,102	0,136			0,57	0,76	2,58	3,44	
масло растительное			3	4	3	4			2,997	3,996			26,61	35,48	
хлеб пшеничный			19	28,5	16	24	1,216	1,824	0,176	0,313	7,952	11,93	36,64	54,96	
вода			108	144											
сметана			5	8	5	8									
2.Плов из курицы	110	150					15	20,5	4,5	6,1	18,2	24,9	173,1	236	54-12м
кура			66,4	90,5	58,7	80									Новосибирск
рис			24,9	34	24,9	34									2022
морковь			7,3	10	5,9	8									
лук			4,6	6,3	3,7	5									
масло растительное			3,7	5	3,7	5									
соль			0,5	0,6	0,5	0,6									
вода			99,7	234,8	99,7	234,8									
томатное пюре			5,9	8	5,9	8									

3.Компот из свежих яблок	150	200													
яблоки			33,9	45,2	30	45,2	0,11	0,15	0,11	0,14	7,45	9,93	31,13	41,5	54-32хн
сахар			5,3	7	5,3	7									Новосибирск
вода			127,5	170	127,5	170									2022
4.Хлеб ржаной	34	42,5	34	42,5	34	42,5	1,768	2,21	0,408	0,51	16,93	21,17	72,76	90,95	
Всего в обед							**24,41**	**33,58**	**10,24**	**14,1**	**64,36**	**86,36**	**435,9**	**591,2**	
Полдник															
1.Баранка	70	70	70	70	70	70	4,34	4,34	1,4	1,4	24,43	24,43	232,4	232,4	
2.Молоко кипяченое	150	200													264
молоко			158	211	150	200	4,2	5,6	4,05	5,4	7,08	9,44	82	110	Уфа
															2014
Всего в полдник							**8,54**	**9,94**	**5,45**	**6,8**	**31,51**	**33,87**	**314,4**	**342,4**	
Всего в день							***44,2***	***58,22***	***24,32***	***32,37***	***162,6***	***205,1***	***1168***	***1469***	