

Утверждаю
и.о. заведующего
МБДОУ д/с №2 "Радуга"
пгт Афанасьево
приказ №
"___" _____ 2023г.
_____ Быданцева О.Н.

Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада №2 "Радуга"
пгт Афанасьево Кировской области
на 2022-2023 учебный год
(весна-лето)

пгт Афанасьево
2023г.

1-й день

Наименование блюда	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		№ тех. карты
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша манная	150	200													183
манка			20	25	20	25	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	Уфа
молоко			79	105	79	105									2014
сахар			1	2	1	2									
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			53	71	53	71									
2.Чай с сахаром															
чай	150	200					0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
сахар			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа
вода			3	8	3	8									2014
3.Хлеб пшеничный															
	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	1
															Уфа
															2014
Завтрак 2															
1.Фрукты (яблоки)	95	100	95	100	75	85	0,23	0,23			11,3	12,8	46,5	52,7	
Всего в завтрак															
							6,03	7,61	6,15	8,1	45,9	60,2	259	330	
Обед															
1.Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	200					1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89	
картофель до 01.09			56	75	45	60									56
картофель 01.09-31.10			60	80	45	60									Уфа
картофель 01.11-31.12			64,3	85,7	45	60									2014
картофель 01.01.-29.02			69,2	92,3	45	60									
картофель 01.03-01.08			75	100	45	60									
макароны			6	8	6	8									
морковь до 01.01			7,5	10	6	8									
морковь с 01.01			8	11	6	8									
лук			7	9,5	6	8									
масло раст.или слив.			2	2,4	2	2,4									
вода/бульон			114	152	114	152									
сметана			5	8									14,2	22,7	
2.Суфле куриное с гречей															
филе кури	50	70					15,2	21,3	18,4	25,8	1,5	2,1	233	326	132
яйцо	100	130													Уфа
соус молочный	13,6	19													2014
масло сливочное			1,8	2,5	1,8	2,5									
мука пшеничная			1,8	2,5	1,8	2,5									
молоко			10	14	10	14									
вода			2	3	2	3									
масло раст.для смазки			1,8	2,5	1,8	2,5									
3.Греча															
масло сливочное			35	45	35	45	4,45	5,67	0,91	1,17	23,8	30,6	115	148	164
			4	5	4	5	0,04	0,05	2,9	3,63	0,06	0,07	26,4	33,1	Уфа
															2014

4.Компот из с/ф	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
с/ф			11	13	11	13									276
сахар			8	10	8	10									Уфа
вода			150	200											2014
5.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,24	0,41	0,52	16,9	21,4	72,8	92	
Всего в обед							23,8	32,5	24,2	33,3	74,2	96,8	611	821	
Полдник															
1.Ватрушка с повидлом	50	70													243
мука пшеничная			25	34,5	25	34,5	3,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197	Уфа
сахар			1	1,5	1,5	2,1									
масло сливочное			1	1,4	1	1,4									
яйцо			1,27	1,5	1,19	2,1									
дрожжи			0,2	0,3	0,2	0,3									
повидло			19,2	26,9	19,2	26,9									
2.Йогурт	150	180													
			155	187	150	180	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106	
Всего в полдник							8,22	10,7	5,5	7,2	36,4	49,8	226	303	
Всего в день							38	50,8	36	48,6	157	207	1095	1453	

Наименование блюда	2-й день														карты
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша пшенная	150	200													
крупя пшенная			25	30	25	30	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	187
молоко			76	101	76	101									Уфа
сахар			0	0	0	0									2014
масло сливочное			2	2,5	2,3	3									
вода			50	67											
2.Кофейный напиток	150	200													270
на молоке															Уфа
кофейный напиток			1,5	2	1,5	2	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	2014
сахар			6	8	6	8									
молоко			75	100	75	100									
вода			83	110	83	110									
3.Бутерброд с маслом	30	40													1
хлеб пшеничный			25	30	25	30	1,9	2,28	0,23	0,27	12,4	14,9	89,6	146	Уфа
масло сливочное			5	10	5	10	0,07	0,13	3,63	7,25	0,05	0,09			2014
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,3	20,7	102	122	
Всего в завтрак							10,3	13,3	12,6	19,1	67,1	85,5	449	611	
Обед															
1.Суп гороховый	150	200											114	153	
на м/к.б. с гречками	10	15													60
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					Уфа
горох			12,1	16,2	12	16	2,76	3,68	0,19	0,26	6,92	9,23			2014
картофель до 01.09			38	50	30	40	0,6	0,8	0,03	0,04	5,91	7,88			
картофель 01.09-31.10			40	53	30	40									
картофель 01.11-31.12			43	57	30	40									
картофель 01.01-29.02			46	61,5	30	40									
картофель с 01.03			50	67	30	40									
морковь до 01.01			10	13	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			11	14	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
хлеб пшеничный			19	28,5	16	24	1,22	1,82	0,18	0,31	7,95	11,9			
вода			108	144											
сметана													14,2	22,7	
2.Тефтели рыбные	50	75													82
рыба			33	49,5			7,8	11,8	6,7	10	8,8	13,2	127	191	2014
молоко(вода)			10	15											
хлеб пшеничный			7	11											
мука			4	6											
масло растительное			4	6											
3.Рагу овощное	100	130											120	174	
картофель с 1.09-31.10			46,7	72	35	54	0,72	1,08	0,04	0,05	6,9	10,6			116
картофель с 1.11-31.12			50	77,1	35	54									Уфа
картофель с 1.01-29.02			53,9	83	35	54									2014
картофель с 1.03			58,3	90	35	54									
морковь до 1.01			26,3	41,3	21	33	0,27	0,43	0,02	0,03	1,47	2,31			
морковь с 1.01			28	44	21	33									
лук			11,9	17,9	10	15	0,17	0,26			0,95	1,43			
капуста			25	38,8	20	31	0,36	0,56			1,08	1,67			
масло растительное			4,5	7	4,5	7			4,5	6,99					
томат-паста			4,6	8,2	4,6	8,2									

4. Чай с сахаром	150	200					0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
чай			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа
сахар			3	8	3	8									2014
вода			153	204											
5. Хлеб ржаной	10	20	10	20	10	20	0,68	1,36	0,12	0,24	4,64	9,28	16,9	21,5	
Всего в обед							17,6	26,3	16,6	24,7	50,2	78	410	587	
Полдник															
1. Сырники из творога	60	75													
творог			54,5	68	54	67,5	6,5	20,6	4,6	13	9,8	32	165	202	216
яйца			2	2,5											Уфа
мука			8	10											2014
сахар			2,5	3											
масло сливочное			2	2,5											
сгущенное молоко			15,3	20,4	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,4	11,2	48	64	
2. Кисель	150	200													284
сахар			4	6	4	6					15	20	57	76	Уфа
кисель плодово-ягод.			18	24	18	24									2014
вода			143	190											
Всего в полдник							7,58	22	5,88	14,7	33,2	63,2	270	342	
Всего за день							35,5	61,7	35	58,5	151	227	1128	1541	

Наименование блюдо	3-й день														№ тех. карты
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		
	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.	
Завтрак1															
1.Каша гречневая	150	200													174
греча			25	30	25	30	6,8	9	6,7	9	27,8	37	200	266	Уфа
молоко			72	96	72	96									2014
сахар			0	0	0	0									
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			25	33	25	33									
2.Чай с молоком															
чай	150	200	0,48	0,57	0,48	0,57									267
молоко			37	50	37	50	1,04	1,4	1	1,4	1,75	2,36	20	27	2014
сахар			3	8	3	8					4,99	9,98	18,7	37,4	
вода			105	140	105	140									
3.Бутерброд с повидлом															
Хлеб пшеничный	32	40													
с повидлом	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	
			7	10	7	10	0,05	0,1	3,63	7,25	0,07	0,14	35	38	
Завтрак2															
1.Фрукты(бананы)	95	100	95	100	75	85	0,23	0,23			11,3	12,8	90,3	95	
Всего в завтрак							8,06	10,6	7,7	10,4	45,8	62,1	420	531	
Обед															
1.Рассольник домашний	150	200													
на м/к.б.со сметаной	5	8													54
картофель до 01.09.			56	75	45	60	0,9	1,2	0,05	0,06	8,87	11,8	66	99	Уфа
картофель 01.09-31,10			60	80	45	60									2014
картофель 01.11-31.12			64	86	45	60									
картофель01.01-29.02			69	92	45	60									
картофель с 01.03			75	100	45	60									
капуста			15	20	12	16	0,22	0,29			0,65	0,86			
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
огурцы соленые			10	13,3	10	13,3					0,3	0,4			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
сметана			5	8	5	8	0,11	0,17	1,41	2,26	0,16	0,25	14,2	22,7	
вода			114	152	114	152									
2.Зразы ленивые															
с макаронами	60	70													96
	120	150													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			42	52,5	42	52,5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	203
масло сливочное			4	5	4	5									Уфа
															2014
3.Компот из кураги															
и изюма	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
курага			6	7	6	7									276
изюм			4	5	4	5									Уфа
сахар			8	10	8	10									2014
вода			150	200	150	200									
4.Хлеб ржаной															
	34	43	34	43	34	43	1,77	2,24	0,41	0,52	16,9	21,4	72,8	92	

Всего в обед							3,17	4,13	4,87	6,84	27,9	36,1	544	733	
Полдник															
1.Омлет натуральный	60	90													
яйцо			1,1,7	1,3,4	45,7	68,6	5,8	8,71	5,25	7,9	0,32	0,48	113	165	209
молоко			17,1	25,7	17,1	25,7	0,48	0,72	0,46	0,69	0,81	1,21			Уфа
масло сливочное			3	4,3	3	4,3	0,03	0,04	2,18	3,12	0,04	0,06			2014
2.Лимонный напиток	150	200													
лимон			12	17	5	7	0,1	0,01	0,01	0,01	14,1	18,9	54	73	278
сахар			10	15	10	15									Уфа
вода			161	214	161	214									2014
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	1
															Уфа
															2014
Всего в полдник							8,31	11,8	8,13	12	27,7	35,6	224	306	
Всего за день							19,5	26,5	21	29,2	101	134	1188	1570	

Наименование блюдо	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		№ тех. карты
	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.	
	4-й день														
Завтрак 1															
1.Каша "Дружба"	150	200													
рис			10	12	10	12	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232	189
пшено			12	15	12	15									Уфа
молоко			77	103	77	103									2014
сахар			1	2	1	2									
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			25	33,2											
2.Кофейный напиток															
на молоке	150	200													270
кофейный напиток			1,5	2	1,5	2	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	2014
сахар			6	8	6	8									
молоко			75	100	75	100									
вода			83	110	83	110									
3.Бутерброд с сыром															
сыр	30	40	5	10	5	10	1,17	2,34	1,5	3	0	0	18,6	27,1	Уфа
хлеб пшеничный			25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	2014
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,3	20,7	102	122	
Всего в завтрак															
							10,5	14,4	9,93	14,2	65,8	83,8	421	542	
Обед															
1.Суп из овощей	150	200											55	72	
на м/к.б.															
картофель до 01.09			38	50	30	40	0,6	0,8	0,03	0,04	5,91	7,88			64
картофель 01.09-31.10			40	57	30	40									Уфа
картофель 01.11-31.12			43	57	30	40									2014
картофель 01.01-29.02			46	61,5	30	40									
картофель с 01.03			50	67	30	40									
капуста			15	20	12	16	0,22	0,29			0,65	0,86			
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
горошек зеленый			7,4	9,8	4,8	6,4	0,13	0,17	0,01	0,01	0,33	0,44			
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					
сметана			5	8	5	8	0,11	0,17	1,41	2,26	0,16	0,25	14,2	22,7	
вода			114	152											
2.Котлета рыбная															
с картофельным пюре	50	75					8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	80
рыба	120	150	43	65,2	33	49,5									Уфа
молоко(вода)			13	19,5	13	19,5									2014
хлеб пшеничный			9	13,5	9	13,5									
яйцо			1,2	1,2	2	2									
масло растительное			4	6	4	6									
картофель 01.09-31.10			137	171	103	128	2,06	2,56	0,1	0,13	20,3	25,3	85,5	106	137
картофель 01.11-31.12			147	183	103	128									Уфа
картофель 01.01-29.02			159	197	103	128									2014
картофель с 01.03			172	214	103	128									
молоко			19	24	18	23	0,5	0,64	0,49	0,62	0,85	1,09	9,72	12,4	
масло сливочное			4,2	5,3	4,2	5,3	0,04	0,05	3,05	3,84	0,06	0,07	27,8	35	

3.Компот из с/ф	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
с/ф			11	13	11	13									276
сахар			8	10	8	10									Уфа
вода			150	200											2014
4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,24	0,41	0,52	16,9	21,4	72,8	92	
Всего в обед							8,38	11,3	10,3	14,2	46,2	58,6	459	619	
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	75
вода			63	84	63	84									Уфа
молоко			75	100	75	100									2014
масло сливочное			1	1,6	1	1,6									
сахар			0,5	1	0,5	1									
2.Чай с сахаром	150	200					0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
чай			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа
сахар			3	8	3	8									2014
вода			153	204											
															1
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	Уфа
Всего в полдник							5,2	6,68	3,33	4,47	24,4	30,8	164	212	2014
Всего в день							24	32,5	24	32,8	136	173	1043	1373	

Наименование блюдо	5-й день														№ тех. карты
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша ячневая	150	200													
крупя ячневая			20	25	20	25	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245	175
молоко			74	98	74	98									Уфа
сахар			0	0	0	0									2014
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			49	66	49	66									
2.Какао с молоком															
какао	150	200	1,5	2	1,5	2	0,37	0,49	0,17	0,22	0,42	0,57	69	93	272
сахар			6	8	6	8					7,49	9,98			Уфа
молоко			75	100	75	100	2,1	2,8	2,03	2,7	3,54	4,72			2014
вода			83	110	83	110									
3.Хлеб пшеничный															
	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	Уфа
															2014
Завтрак 2															
1.Фрукты(Груша)	95	100	95	100	75	85	0,23	0,23			11,3	12,8	44,7	47	
Всего в завтрак							9,89	12,9	8,12	10,8	62,7	79,6	354	453	
Обед															
1.Борщ на м/к.б.															
со сметаной	150	200											58	79	
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					53
свекла до 01.01			30	40	24	32	0,41	0,54			2,59	3,46			Уфа
свекла с 01.01			32	42,7	24	32									2014
капуста свежая			15	20	12	16	0,22	0,29			0,65	0,86			
капуста квашеная			13	17	9	12									
картофель до 01.09			15	20	12	16									
картофель 01.09-31.10			16	21	12	16	0,24	0,32	0,01	0,03	2,03	3,15			
картофель 01.11-31.12			17	23	12	16									
картофель 01.01-29.02			18,5	24,6	12	16									
картофель с 01.03			20	27	12	16									
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
сметана			5	8	5	8	0,13	0,21	0,9	1,44	0,16	0,25	14,2	22,7	
сахар			1,8	2,4	1,8	2,4					1,8	2,4			
вода			120	160											
2.Гуляш															
с рисом	50	60													90
мясо	100	130	107	128	79	94,8	14,5	17,3	15,7	18	3,2	3,2	212	245	Уфа
лук			12	10	12	10									2014
масло растительное			4	4	4	4									
мука			3	3	3	3									
томат-паста			3,2	3,2	3,2	3,2									
рис	100	150	35,5	35,5	53,6	53,6	2,5	3,7	2,4	3,6	25	37,6	134	201	168
масло сливочное			2,5	2,5	4	4									Уфа
вода															2014
3.Компот из свежих															
яблок и вишни	150	200													277
яблоки			17	22,5	30	40	0,12	0,16			3,39	4,52	47	68	Уфа
вишня компот			14	19											2014
сахар			7	12	10	15					9,98	15			
вода			129	172											

4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91
Всего в обед							22,8	29,1	24,2	30,3	60,1	85,2	538	707
Полдник														
1.Кондитерские изделия	70	70			70	70	5,81	5,81	5,6	5,6	41,9	41,9	244	244
2.Йогурт	150	180												
			155	187	150	180	5,12	6,4	4	5	7,52	9,4	84,8	106
Всего в полдник							10,9	12,2	9,6	10,6	49,5	51,3	329	350
Всего в день							43,7	54,3	42	51,7	172	216	1221	1510

	6-й день														
Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий № тех.		
блюдо	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.Суп молочный с рисом	150	200													
рис			9	12	9	12	2,6	3,5	3,1	4,1	10,9	14,5	81	109	75
вода			63	84	63	84									Уфа
молоко			75	100	75	100									2014
масло сливочное			1	1,6	1	1,6									
сахар			0,5	1	0,5	1									
2.Чай с сахаром	150	200													266
чай			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа
сахар			3	8	3	8					4,99	9,98	18	25	2014
вода			145	190											1
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	Уфа 2014
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,3	20,7	102	122	
Всего в завтрак							5,1	6,5	3,33	4,37	45,6	60,1	258	324	
Обед															
1.Суп картофельный с вермишелью на м/к.б. со сметаной	150	200											67	89	56 Уфа 2014
картофель до 01.09			56	75	45	60	0,9	1,2	0,05	0,06	8,87	11,8			
картофель 01.09-31.10			60	80	45	60									
картофель 01.11-31.12			64,3	85,7	45	60									
картофель 01.01.-29.02			69,2	92,3	45	60									
картофель 01.03-01.08			75	100	45	60									
макаронны			6	8	6	8	0,62	0,83	0,05	0,07	4,51	6,02			
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,64			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
масло раст.или слив.			2	2,4	2	2,4			2	2,4					
вода/бульон			114	152	114	152									
сметана			5	8									14,2	22,7	
2.Котлета из кури с тушеной капустой	50	70											157	220	128 Уфа 2014
филе кури			37	51,8	37	51,8	4,48	6,27	1,67	2,33					
масло сливочное			2	2,8	2	2,8	0,02	0,03	1,45	2,03	0,03	0,04			
хлеб пшеничный			9	13	9	13	0,68	0,99	0,1	0,14	4,47	6,46			
молоко			13	18	13	18	0,36	0,5	0,35	0,49	0,61	0,85			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
сухари панировочные			5	7	5	7	0,43	0,6	0,53	0,74	3,57	5			
Капуста			143	186	115	149	2,07	2,68			6,21	8,05	32,2	41,7	168
морковь до 01.01.			2,5	3,3	2	2,6	0,03	0	0	0,14	0,14	0,18	0,66	0,86	Киров
морковь с 01.01			2,7	3,5	2	2,6									2005
лук			4,8	6,2	4	5,2	0,07	0,09			0,38	0,49	1,72	2,24	
сахар			3	3,9	3	3,9					2,99	3,89	11,2	14,6	
томатная паста			2,4	3	2,4	3	0,09	0,11			0,28	0,35	1,51	1,89	
масло сливочное			3,2	4,6	3,2	4,6	0,03	0,05	2,32	3,34	0,05	0,06	21,2	30,4	
3.Компот из с/ф	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276 Уфа 2014
с/ф			11	13	11	13									
сахар			8	10	8	10									
вода			150	200											

4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91	
Всего в обед							12,4	16,8	12	16,3	70,6	93,3	461	624	
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	151	201	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	42,1	236	307	
Всего в день							26,4	34,8	24	31,6	148	195	955	1256	

Наименование блюдо	7-й день														№ тех. карты
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша пшеничная	150	200													188
крупка пшеничная			20	25	20	25	5,6	7,4	6	8	27,4	36,5	181	241	Уфа
молоко			76	101	76	101									2014
сахар			0	0	0	0									
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			50	67	50	67									
2.Кофейный напиток															
на молоке	150	200													270
кофейный напиток			1,5	2	1,5	2	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	2014
сахар			6	8	6	8									
молоко			75	100	75	100									
вода			83	110	83	110									
3.Бутерброд с маслом															
хлеб пшеничный	30	40													1
масло сливочное			25	30	25	30	1,9	2,28	0,23	0,27	12,4	14,9	89,6	146	Уфа
			5	10	5	10	0,07	0,13	3,63	7,25	0,05	0,09			2014
Завтрак 2															
1.Фрукты (яблоки)	95	100	95	100	75	85	0,23	0,23			11,3	12,8	43,7	46	
Всего в завтрак							9,9	12,8	12	18,3	62,1	79	384	526	
Обед															
1.Рассольник ленинградский															
на м/к.б. со сметаной	150	200											71	96	
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					Уфа
картофель до 01.09			56	75	45	60	0,9	1,2	0,05	0,06	8,87	11,8			2014
картофель 01.09-31.10			60	80	45	60									
картофель 01.11-31.12			64	86	45	60									
картофель 01.01-29.02			69	92	45	60									
картофель с 01.03			75	100	45	60									
крупка перловая			3	4	3	4	0,28	0,37	0,03	0,04	2,21	2,95			
лук			4	4,8	3	4	0,05	0,07			0,29	0,38			
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
огурцы соленые			10	13,3	9	12					0,3	0,4			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
сметана			5	8	5	8	0,11	0,17	1,41	2,26	0,16	0,25	14,2	22,7	
вода			108	144	108	144									
2.Запеканка															
картофельная с мясом	120	150													146
и молочным соусом	30	50													Киров
(*жаркое по-домашнему)															2005
мясо			53	66	39	48,8	10,2	12,5	6,6	8,18			99,1	123	
картофель 01.09-31,10			143	179	114	143	2,28	2,86	0,11	0,14	22,5	28,2	94,6	119	
картофель 01.11-31.12			153	191	114	143									
картофель 01.01-29.02			176	220	114	143									
картофель с 01.03			190	238	114	143									
яйцо			1,8	1,7	5	6	0,64	0,76	0,58	0,69	0,04	0,04	0,79	9,42	
лук			10,4	13	8,9	11,1	0,15	0,19			0,85	1,05	3,83	4,77	
масло сливочное			2	2,5	2	2,5	0,02	0,03	1,45	1,81	0,03	0,04	13,2	16,5	
масло растительное			1,6	2	1,6	2			1,6	2			14,4	18	
сухари панировочные			2,4	3	2,4	3	0,2	0,26	0,25	0,32	1,71	2,14	9,53	11,9	

соус молочный																
молоко			22,5	37,5	22,5	37,5	0,63	1,05	0,61	1,01	1,06	1,77	12,2	20,3	184	
масло сливочное			1,5	2,5	1,5	2,5	0,02	0,03	1,09	1,81	0,02	0,04	9,92	16,5	Киров	
мука пшеничная			1,5	2,5	1,5	2,5	0,16	0,26	0,01	0,02	1,11	1,86	4,91	8,18	2005	
сахар			0,3	0,5	0,3	0,5					0,3	0,5	1,12	1,87		
вода			7,5	12,5	7,5	12,5										
3.Чай с сахаром	150	200					0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	24	266	
чай			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа	
сахар			3	8	3	8									2014	
вода			153	204												
4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91		
Всего в обед							20,2	26,3	19	25,6	61,3	82,2	440	583		
Полдник																
1.Сырники из творога	60	75														
творог			54,5	68	54	67,5	6,5	20,6	4,6	13	9,8	32	165	202	216	
яйца			2	2,5											Уфа	
мука			8	10											2014	
сахар			2,5	3												
масло сливочное			2	2,5												
2.Кисель	150	200														284
сахар			4	6	4	6					15	20	57	76	Уфа	
кисель плодово-ягод.			18	24	18	24									2014	
вода			143	190												
Всего в полдник							6,5	20,6	4,6	13	24,8	52	222	278		
Всего в день							36,6	59,7	36	57	148	213	1045	1387		

Наименование блюда	8-й день														
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		№ тех. карты
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша рисовая	150	200													186
рис			20	25	20	25	3,8	5	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215	Уфа
молоко			79	105	79	105									2014
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
сахар			1	2	1	2									
вода			53	71	53	71									
2.Чай с молоком															
чай	150	200	0,48	0,57	0,48	0,57									267
молоко			37	50	37	50	1,04	1,4	1	1,35	1,75	2,36	20	27	2014
сахар			3	8	3	8					4,99	9,98	18,7	37,4	
вода			105	140	105	140									
3.Бутерброд с повидлом															
Хлеб пшеничный	32	40	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	
с повидлом			7	10	7	10	0,05	0,1	3,63	7,25	0,07	0,14	35	38	
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,3	20,7	102	122	
Всего в завтрак															
							7,39	9,5	10,8	16,7	60,2	79	396	508	
Обед															
1.Уха с крупой	150	200											55	83	68
картофель до 01.09			38	50	30	40	0,6	0,8	0,03	0,04	5,91	7,88			Уфа
картофель 01.09-31.10			40	53	30	40									2014
картофель 01.11-31.12			43	57	30	40									
картофель 01.01-29.02			46	61,5	30	40									
картофель с 01.03			50	67	30	40									
морковь до 01.01			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	10,7	6	8									
лук			7,2	9,6	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
крупка пшенная			3	4	3	4	0,36	0,48	0,09	0,12	2,08	2,77			
консервы рыбные			20	30	20	30	3,4	5,1	3,8	5,7					
вода			120	165											
2.Тефтели мясные с макаронами															
мясо	50	70	52	72,8	38	53,2	7,1	10,1	4,71	6,6			71,1	99,5	2014
хлеб пшеничный	120	150	8	11	8	11	0,61	0,84	0,09	0,12	3,98	5,47	18,3	25,2	Уфа
молоко			13	18	13	18	0,36	0,5	0,35	0,49	0,61	0,85	7,02	9,72	
масло сливочное			2	3	2	3	0,02	0,03	1,45	2,18	0,03	0,04	13,2	19,8	
сухари			5	6	5	6	0,43	0,51	0,53	0,64	3,57	4,28	19,9	23,8	
масло растительное			3	4	3	4			3	4			27	36	
макароны	120	150	42	52,5	42	52,5	4,37	5,46	0,38	0,47	31,6	39,5	139	174	203
масло сливочное			4	5	4	5	0,04	0,05	2,9	3,63	0,06	0,07	26,4	33,1	Уфа
3.Компот из кураги и изюма															
курага	150	200	6	7	6	7	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
изюм			4	5	4	5									Уфа
сахар			8	10	8	10									2014
вода			150	200	150	200									
4.Хлеб ржаной															
	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91	
Всего в обед															
							19,9	27,3	17,8	24,5	86,3	111	532	705	

1.Суп-пюре молочный	150	200													65
с гренками	15	20													Киров
картофель 01.09.-31.10.			72	96	54	72	2,5	3,3	5	6,7	11	14,1	101	134	2005
картофель 01.11-31.12			77,2	103	54	72									
картофель 01.01.-29.02			83,1	111	54	72									
картофель с 01.03			90	120	54	72									
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	0,17	0,22	7,46	9,94	34,4	45,8	
2.Чай с сахаром	150	200													266
чай			0,48	0,57	0,48	0,57									Уфа
сахар			3	8	3	8					4,99	9,98	18	25	2014
вода			145	190											
Всего в полдник							3,64	4,82	5,17	6,92	23,4	34	153	205	
Всего в день							31	41,6	34	48,1	170	224	1081	1418	

Наименование блюдо	9-й день														
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		№ тех. карты
	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.	
Завтрак 1	150	200													
1.Каша пшенная	150	200													
крупка пшенная			25	30	25	30	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	187
молоко			76	101	76	101									Уфа
сахар			0	0	0	0									2014
масло сливочное			2	2,5	2,3	3									
вода			50	67											
2.Кофейный напиток на молоке	150	200													270
кофейный напиток			1,5	2	1,5	2	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	2014
сахар			6	8	6	8									
молоко			75	100	75	100									
вода			83	110	83	110									
3.Бутерброд с сыром	30	40													3
сыр			5	10	5	10	1,17	2,34	1,5	3	0	0	18,6	27,1	Уфа
хлеб пшеничный			25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	2014
Завтрак 2															
1.Фрукты(бананы)	95	100	95	100	75	85	0,23	0,23			11,3	12,8	90,3	95	
Всего в завтрак							11	15	10,4	14,9	61,1	77,5	422	533	
Обед															
1.Суп крестьянский на м/к.б. со сметаной	150	200											66	90	62
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					Уфа
капуста			23	30	18	24	0,32	0,43			0,97	1,3			2014
картофель до 01.09			19	25	15	20									
картофель 01.09-31.10			20	27	15	20	0,3	0,4	0,02	0,02	2,96	3,94			
картофель 01.11-31.12			21	28,6	15	20									
картофель 01.01-29.02			23	31	15	20									
картофель с 01.03			25	33	15	20									
крупка пшенная			3	4	3	4	0,36	0,48	0,09	0,12	2,08	2,77			
морковь до 01.01.			7,5	10	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			8	11	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,05	0,07			0,29	0,38			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
сметана			5	8	5	8	0,11	0,17	1,41	2,26	0,16	0,25	14,2	22,7	
вода			120	160											
2.Суфле рыбное с гороховым пюре	40	60													83
рыба	100	130					8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	Уфа
молоко(вода)			11,5	15	11,5	15									2014
мука			2,8	3,7	2,8	3,7									
яйцо			9	12	9	12									
масло сливочное			2,8	3,7	2,8	3,7									
горох			50,5	62	50	60	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	192	240	160
масло сливочное			3	5	3	5									Уфа
3.Компот из с/ф	150	200					0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	
с/ф			11	13	11	13									276
сахар			8	10	8	10									Уфа
вода			150	200											2014
4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91	
Всего в обед							23,7	34,7	15,8	23,3	52,8	73,8	539	722	

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	32,4	44,8	241	327		
Всего за день							44,3	62,6	34	49,2	146	196	1202	1582		

Наименование блюдо	10-й день														
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		№ тех. карты
	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.	
Завтрак 1															
1.Каша ячневая	150	200													
крупя ячневая			20	25	20	25	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245	175
молоко			74	98	74	98									Уфа
сахар			0	0	0	0									2014
масло сливочное			2	2,5	2	2,5									
вода			49	66	49	66									
2.Какао с молоком		150	200												
какао			1,5	2	1,5	2	0,37	0,49	0,17	0,22	0,42	0,57	69	93	272
молоко			75	100	75	100	2,1	2,8	2,03	2,7	3,54	4,72			Уфа
сахар			6	8	7	10					6,99	9,98			2014
вода			86	115	86	115									
3.Хлеб пшеничный	25	30	25	30	30	35	1,9	2,28	0,23	0,27	12,5	14,9	56,5	67,8	Уфа
															2014
Завтрак 2															
1.Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,6	0,72			17,3	20,7	102	122	
Всего в завтрак							10,3	13,4	8,12	10,8	68,3	87,6	412	528	
Обед															
1.Суп гороховый	150	200											114	153	
на м/к.б. с гречками	10	15													60
мясо			20	30	14,7	22,1	2,78	4,18	1,82	2,74					Уфа
горох			12,1	16,2	12	16	2,76	3,68	0,19	0,26	6,92	9,23			2014
картофель до 01.09			38	50	30	40	0,6	0,8	0,03	0,04	5,91	7,88			
картофель 01.09-31.10			40	53	30	40									
картофель 01.11-31.12			43	57	30	40									
картофель 01.01-29.02			46	61,5	30	40									
картофель с 01.03			50	67	30	40									
морковь до 01.01			10	13	6	8	0,08	0,1	0,01	0,01	0,42	0,56			
морковь с 01.01			11	14	6	8									
лук			7	9,5	6	8	0,1	0,14			0,57	0,76			
масло растительное			3	4	3	4			3	4					
хлеб пшеничный			19	28,5	16	24	1,22	1,82	0,18	0,31	7,95	11,9			
вода			108	144											
сметана													14,2	22,7	
2.Плов из куры	120	170													130
кура			69	82,9	44,4	51,8	14,9	20	9,8	13,1			206	274	Уфа
рис			23,8	31,5	23,8	31,5	2,38	3,15	0,2	0,27	26,3	34,8			2014
морковь до 1.01			7	9,66	5	9	0,1	0,14	0,01	0,01	0,56	0,77			
морковь с 1.01			7,49	10,3	5	9									
лук			4,9	7	3,9	5	0,1	0,14			0,57	0,76			
масло растительное			3,5	4,9	3,5	4,9			5	6,99					
томат-паста			2,24	2,8	2,24	2,8	0,12	0,14			0,38	0,47			
3.Компот из свежих	150	200													
яблок и вишни															277
яблоки			17	22,5	30	40	0,12	0,16			3,39	4,52	47	68	Уфа
вишня компот			14	19											2014
сахар			7	12	10	15					9,98	15			
вода			129	172											
4.Хлеб ржаной	34	43	34	43	34	43	1,77	2,21	0,41	0,51	16,9	21,2	72,8	91	
Всего в обед							22,2	33,8	17,2	23,7	52,1	67,7	454	609	

Полдник															
1.Кондитерские изделия	70	70	70	70	70	70	4,34	4,34	1,4	1,4	24,4	24,4	244	244	
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	31,5	33,9	326	354	
Всего в день							41	57,1	31	41,3	152	189	1191	1491	