

174сб2005	Каша вязкая молочная рисовая	150/5			4,5	5,03	38,18	249,85	0	13,03
	крупа рисовая		33	33						
	молоко		75	75						
	вода		47	47						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,0
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	150/7, 5			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,07
	чай в/с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				11,05	13,61	57,41	379,45	0	30,92
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	7
	<i>Обед</i>									
103сб2005	Суп картофельный с лапшой домашней	150			2,1	4,4	19,36	132	0	4,35
	лапша домашняя:			6						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	мука на подпыл		0,4	0,4						
	яйцо		1/25штг	1,5						
	вода		1	1						
	соль		0,15	0,15						
	масса вареной лапши			15						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль		1,2	1,2						
	бульон или вода		112,5	112,5						
294сб2005	Биточки из птицы	60			8,5	9,6	9,6	159	0	14,81
	куры потрошенные		55,1	44,4						
	хлеб		10,8	10,8						
	молоко или вода		15,6	15,6						
	внутренний жир		2,4	2,4						
	сухари панировочные		6	6						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1	1						
137сб2012	Рагу из овощей	120/5			2,16	10,8	18,4	201,6	3,44	13,46
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		58,7	44						
	с 01.11. по 31.12.		63	44						
	с 01.01. по 28-29.02.		67,7	44						
	с 01.03. по 30.06.		73,3	44						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	лук репчатый		20,2	17						
	капуста свежая		22	18,5						
	масло растительное		4,8	4,8						
	Соус томатный №348 :			36						
	вода		36	36						
	Масло сливочное		1,6	1,6						
	мука пшеничная		1,6	1,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		2,7	2,2						
	с 01.01. до 30.06.		2,9	2,2						
	лук репчатый		1,2	0,7						
	томат пюре		5,4	5,4						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,36	0,36						
	соль		0,36	0,36						
	соль		1,2	1,2						

	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,88
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,02
476сб2021	Кисель из яблок свежих	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,5
	яблоки свежие		25,5	22,5						
	сахар		11,3	11,3						
	крахмал картофельный		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		148,5	148,5						
	Итого обед:				16,61	25,55	85,31	669,1	4,04	39,02
	<i>Полдник</i>									
460сб2021	Чай с молоком	150			1,05	1,2	8	68,2	0	3,87
	чай		0,75	0,75						
	сахар		7,5	7,5						
	вода		112,5	112,5						
	молоко		37,5	37,5						
424сб2005	Булочка домашняя	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,6
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1,7	1,7						
	сахар		5,5	5,5						
	сахар для отделки		1,6	1,6						
	дрожжи прессованные		0,85	0,85						
	соль		0,3	0,3						
	маргарин		7,4	7,4						
	яйца, шт		1/42 шт	0,95						
	вода		14,2	14,2						
	Итого полдник				4,8	7,8	38,4	264,2	0	8,47
	ИТОГО за день:				32,69	46,96	189	1342	9,67	85,41
3 день										
	<i>Завтрак</i>									
223сб2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10			20,4	8,4	33	290	0	48,74
	творог		94	92						
	крупя манная		6	6						
	или мука пшеничная		8	8						
	сахар		8	8						
	яйца		1/10 шт	4						
	Масло сливочное		4	4						
	сухари панировочные		4	4						
	сметана		4	4						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						
462сб2021	Какао с молоком	150			2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	7,19
	какао		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		79	79						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Итого завтрак:				24,97	15,04	55,34	458	0,53	60,93
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2012	Напиток овощной в ассортименте	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	12,18
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	12,18
	<i>Обед</i>									
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5			2,16	3,06	12,15	84,9	7,2	6,66
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		20	15						
	с 01.11. по 31.12.		21,4	15						
	с 01.01. по 28-29.02.		23	15						
	с 01.03. по 30.06.		25	15						
	фасоль		6	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень)		1,9	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат-пюре		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						

	чеснок		0,6	0,5						
	сахар		0,9	0,9						
	кислота лимонная		0,06	0,06						
	вода		120	120						
	сметана		5	5						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	33,73
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
203сб2005	Макаронны отварные с маслом	130			3,8	4,6	31,7	195	0	8,4
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,3	1,3						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
342сб2005	Компот из свежих яблок	150			0,15	0	26,9	102	4	4,52
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				22,08	21,69	105,34	687,6	11,2	55,07
	<i>Полдник</i>									
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	20	120	8	4,15
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Булочка "Умница" йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	8,27
	Итого полдник				1,9	2,8	34,7	211	8	12,42
	ИТОГО за день:				49,45	39,53	221,21	1424,9	29,73	140,6
4 день										
	<i>Завтрак</i>									
181сб2005	Каша манная молочная жидкая	150/5			6,83	8,48	32,55	307,5	0	11,01
	крупа манная		23	23						
	молоко		75	75						
	вода		56	56						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,0
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				9,56	13,06	51,93	438,6	0,75	17,83
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	7
	<i>Обед</i>									
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	150			4,8	3,8	13,92	102,75	0,6	5,24
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	горох		12,2	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	петрушка		2	1,7						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		105	105						

	соль		1,5	1,5						
239сб2005	Тефтели рыбные с соусом	60/30			6,4	5,9	9,1	115	0,5	22,54
	рыба потрошен. обезгл.		54	39,6						
	хлеб пшеничный		8,4	8,4						
	молоко или вода		12	12						
	лук репчатый		10,8	8,4						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	масса п\ф			71						
	масло растительное		6	6						
	масса тушеных тефтелей			50						
	соус № 331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,5	22,5						
	соль		1,2	1,2						
	томатное пюре		3	3						
305сб2005	Рис припущенный	130			3,12	4,12	34,06	185,8	0,76	7,95
	крупа рисовая		45,5	45,5						
	вода		96	96						
	масло сливочное		4,6	4,6						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
388сб2005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	26,9	102	4	4,15
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				18,57	14,52	104,98	611,55	5,86	41,64
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	Молоко кипяченое	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	11,82
581сб2021	Пряники в ассортименте	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	5,69
	Итого полдник:				6,57	6,4	31,4	256	2,3	17,51
	ИТОГО за день:				34,93	33,98	196,19	1335,4	14,54	83,98
5 день										
	<i>Завтрак</i>									
219сб2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,5
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10штг	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,07
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				17,5	14,34	42,17	305	4,8	54,57
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак:				0,23	0	7,88	29,25	5,63	7
	<i>Обед</i>									
82сб2012	Суп картофельный с вермишелью	150			1,2	1,28	7,7	47,11	2,78	4,36
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						

82 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5			1,04	2,93	5,09	50,85	11	5,68
	капуста белокочанная		37,5	30						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		24	18						
	с 01.11. по 31.12.		25,7	18						
	с 01.01. по 28-29.02.		27,7	18						
	с 01.03. по 30.06.		30	18						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		9,4	7,5						
	с 01.01. до 30.06.		10	7,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		1,5	1,5						
	масло растительное		3	3						
	вода или бульон		120	120						
	соль		1,5	1,5						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/30			8,4	12,2	12,5	193	0,2	32,64
	говядина мякоть		39,7	38						
	крупа рисовая		5	5						
	вода или бульон		6	6						
	лук репчатый		21	18						
	масло растительное		3	3						
	мука пшеничная		4	4						
	масло растительное		3	3						
	Соус №331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода или бульон		22,5	22,5						
	томат		3	3						
	соль		0,9	0,9						
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая	120/5			5,36	8,48	39,84	249,6	0	8,07
	крупа гречневая		57	57						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
476сб2021	Кисель из яблок свежих	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,5
	яблоки свежие		25,5	22,5						
	сахар		11,3	11,3						
	крахмал картофельный		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		148,5	148,5						
	Итого обед:				19,05	24,46	96,28	672,95	11,8	52,65
	<i>Полдник</i>									
460сб2021	Чай с молоком	150			1,05	1,2	8	68,2	0	3,87
	чай		0,75	0,75						
	сахар		7,5	7,5						
	вода		112,5	112,5						
	молоко		37,5	37,5						
	Печенье сдобное	40	40	40	0,38	0,28	32,2	234,6	0	6,97
	Итого полдник				1,43	1,48	40,2	302,8	0	10,84
	ИТОГО за день:				34,51	49,62	186,43	1409,3	14,22	112,1
7 день										
	<i>Завтрак</i>									
93сб2012	Суп молочный с макаронными изделиями	150/2			2,55	2,87	12,11	85,65	1,71	10,93
	молоко		105	105						
	вода		45	45						
	вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя		12	12						
	сахар		5	5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		2	2						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
463сб2021	Какао с молоком сгущенным	150			2,4	2,7	14,4	91,5	0,15	11,47

	какао-порошок		1,8	1,8						
	молоко сгущенное		28,5	28,5						
	вода		132	132						
	Итого завтрак:				7,04	10,03	38,5	274,65	1,86	27,4
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	7
	<i>Обед</i>									
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5			1,02	2,94	1,26	66	0,26	6,31
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	капуста белокочанная		15	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		16	12						
	с 01.11. по 31.12.		17,1	12						
	с 01.01. по 28-29.02.		18,5	12						
	с 01.03. по 30.06.		20	12						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						
	сахар		1,5	1,5						
	соль		1,5	1,5						
	вода или бульон		120	120						
	сметана		5	5						
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	60			6,5	11,2	6,6	153	1,82	18,5
	рыба потрошен. обезгл.		45	33						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко или вода		13	13						
	масса рыбная котлетная			53						
	Фарш:									
	лук репчатый		13	11						
	масло растительное		2	2						
	крупа рисовая		2	2						
	яйца		1/8 шт.	5						
	Масса фарша:			16						
	сухари панировочные		3	3						
	масло растительное		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
312сб2005	Пюре картофельное	120			2,4	4,1	14,8	106,1	4,48	11,11
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		137,3	103						
	с 01.11. по 31.12.		147,1	103						
	с 01.01. по 28-29.02.		158,5	103						
	с 01.03. по 30.06.		171,7	103						
	молоко		19	19						
	масло сливочное		4,2	4,2						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,88
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,02
495сб2021	Компот из сухофруктов	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,14
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				14,07	18,92	57,84	491,1	6,71	40,96
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	Молоко кипяченое	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	11,82
421сб2005	Сдоба обыкновенная	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,22
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						

	сахар		3,7	3,7						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30 шт	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи прессованные		0,56	0,56						
	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	Итого полдник				8,8	7,6	32,9	294	2,3	15,04
	ИТОГО за день:				30,14	36,55	137,12	1089	16,5	90,4
8 день										
	<i>Завтрак</i>									
218сб2005	Вареники ленивые отварные с маслом	100\5			13,9	5,3	14,5	161	0,2	38,75
	творог		80	78						
	мука пшеничная		11	11						
	сахар		5,7	5,7						
	яйцо		1\7шт	5,7						
	соль		0,7	0,7						
	масса п\ф			95						
	масса вареных вареников			100						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	Чай с сахаром	150\7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,07
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				16,55	9,88	33,73	290,6	0,2	44,64
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2012	Напиток овощной в ассортименте	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	12,18
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	12,18
	<i>Обед</i>									
83сб2012	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\20			7,13	4,95	17,46	81	0	23,98
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	томаг		1,5	1,5						
	соль		1,5	1,5						
	масло растительное		1,5	1,5						
	вода или бульон		105	105						
	Фрикадельки мясные:			20						
	говядина		25,5	21,6						
	лук репчатый		2,4	2						
	вода или бульон		2,4	2,4						
	яйца		1/25 шт.	1,5						
	соль		0,4	0,4						
291сб2005	Плов из птицы	60\140			19,47	22,53	31,87	408	0,9	31,41
	цыпленок-бройлер		98,4	86,4						
	масло растительное		9	9						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		13	10,5						
	с 01.01. до 30.06.		14	10,5						
	лук репчатый		10,6	9						
	томатное пюре		6,7	6,7						
	крупа рисовая		46,5	46,5						
	соль		2,5	2,5						

	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
342сб2005	Компот из свежих яблок	150			0,15	0	26,9	102	4	4,52
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				30,85	28,18	97,23	697	4,9	61,67
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	15,12
406сб2005	Пирожок печеный с повидлом	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	6,58
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						
	мука		24,5	24,5						
	сахар		1,7	1,7						
	маргарин		0,7	0,7						
	соль		0,4	0,4						
	дрожжи прессованные		0,74	0,74						
	вода		11,6	11,6						
	мука на подпыл		0,7	0,7						
	повидло		16,8	16,7						
	масло раст. для смазки		0,17	0,17						
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1						
	Итого полдник				8,53	10,6	56,07	183	1,26	21,7
	ИТОГО за день:				56,43	48,66	212,86	1238,9	16,36	140,19
9 день										
	<i>Завтрак</i>									
173 сб 2005 г	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5			6,45	8,55	35,33	243,75	0	11,98
	крупа пшеничная		37,5	37,5						
	вода		45	45						
	молоко		75	75						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			150						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
15сб2005	Сыр российский (порциями)	10			2,47	3,1	0,495	17,8	0	7,99
	сыр		10,66	10						
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	150			2,1	1,88	10,2	66	0,53	6,77
	кофейный напиток		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		82,5	82,5						
	Итого завтрак:				13,06	13,89	57,965	387,55	0,53	27,97
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Бананы свежие	50	50	50	0,16	0	6,3	33	3,2	7,32
	Итого 2 завтрак				0,16	0	6,3	33	3,2	7,32
	<i>Обед</i>									
108,109 сб2005	Суп картоф. с клецками	150			2,25	2,46	10,14	71,85	3,45	5,41
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		42,9	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень) или морковь		2	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	клецки:	39								
	мука пшеничная		12	12						
	масло сливочное		1,35	1,35						

	яйца		1/9шт.	3,75						
	вода		19	19						
	соль		0,4	0,4						
	вода или бульон		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	33,73
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	Капуста тушеная	120			1,98	2,56	12,8	81,92	2,69	10,0
	капуста белокочанная		172	137,5						
	масло растительное		4,2	4,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3	2,4						
	с 01.01. до 30.06.		3,2	2,4						
	лук репчатый		5,8	4,8						
	томатное пюре		7,2	7,2						
	мука пшеничная		1,44	1,44						
	сахар		3,6	3,6						
	соль		1	1						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,88
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,02
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	20	120	8	4,15
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				19,95	18,95	76,63	576,47	14,14	55,19
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Ряженка	150	155	150	4,16	4,83	5,67	82,5	0,5	17,26
496сб2012	Коржики молочные	50			3,26	5,62	30,99	187,33	0,03	4,90
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	Итого полдник				7,42	10,45	36,66	269,83	0,53	22,16
	ИТОГО за день:				40,59	43,29	177,56	1266,85	18,40	112,64
10 день										
	<i>Завтрак</i>									
448,449сб 2012	Оладьи с повидлом	120/10			4,06	3,1	27,7	166	0	8,6
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,0
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						

	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				6,79	7,68	47,08	297,1	0,75	15,42
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	7
	<i>Обед</i>									
101сб2005	Суп картофельный с крупой	150			1,32	1,7	12,35	69,9	4,95	3,92
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	пшено		3	3						
	бульон или вода		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
234сб2005	Котлеты рыбные	60			8,88	10,2	6,96	164,4	0	20,01
	рыба потрош.обезглавленная		54	40						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		15,5	15,5						
	сухари панировочные		6	6						
	соль		1	1						
	масса полуфабриката			69,6						
	масло растительное		6	6						
312сб2005	Пюре картофельное	120			2,4	4,1	14,8	106,1	4,48	11,11
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		137,3	103						
	с 01.11. по 31.12.		147,1	103						
	с 01.01. по 28-29.02.		158,5	103						
	с 01.03. по 30.06.		171,7	103						
	молоко		19	19						
	масло сливочное		4,2	4,2						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
495сб2021	Компот из сухофруктов	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,14
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				17,15	16,78	70,19	509,4	9,58	39,94
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	15,12
581сб2021	Пряники в ассортименте	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	5,69
	Итого полдник				6,77	7,2	29,9	211,7	1,26	20,81
	ИТОГО за день:				30,94	31,66	155,05	1047,5	17,22	83,17
	Итого за 10 дней :				38,7	40,3	178,6	1244,8	16,7	112

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.