Утверждено: Заведующий МБДОУ ДС № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

Г.Ф. Воронко

Примерное цикличное меню для питания воспитанников

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

(от 1,5 до 3 лет)



прием пищи	выход блюда	продукты	мас	cca		стоимость		nuu	цевые веще	ества	энергетическая ценность	витамин	<u>№</u> рецептуры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимост ь единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						ды	НЬ 1						
						3AB	ГРАК						
каша вязкая с изюмом	180	крупа рисовая или манная	33,7	33,7	52,00p.	1,75p.	14,25p.	5,37	5,84	46,65	260,8	0,63	190
		молоко	87	87	63,88p.	5,56p.							
		вода	38	38		- p.							
		caxap	4,6	4,6	42,00p.	0,19p.							
		ИЗЮМ	22	22	190,00p.	4,18p.							
		соль	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		йодировання											
		масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.							
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00p.	0,10p.	0,39p.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.							
		вода	130	130									
ИТОГО					PEOPON DAD	ED A 12 (DE120)	17,86р.	9,03	10,417	65	389,57	0,715	
					втогои зав	I PAK (PEKOM	ЕНДУЕМЫЙ)						
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00p.	9,00p.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
		T					БЕД		_			1	T
овоши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
щи из свежей	150	капуста	37,5	30	23,00р.	0,86p.	3,09p.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
капусты с		картофель	24	18	24,00p.	0,58p.							
картофелем со сметаной		морковь	9,45	7,5	45,00p.	0,43p.							
прокипяченной		петрушка	7.2		200,00p.	- p.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.							
		томат пюре	1,5	1,5	80,00p.	0,12p.							
		масло	<u>3</u>	<u>3</u>	82,60p.	0,25p.							
		растительное	120	120	-	- 2							
		вода соль	1,5	1,5	12,00p.	- p. 0,02p.							
		йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		сметана прокипяченая	4	4	167,50p.	0,67p.							
мясо тушеное с	170	говядина	54,5	39,5	375,00	14,81p.	27,66р.	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
овощами в соусе		морковь	12,5	10	45,00	0,56p.							
		картофель	67	50	24,00p.	1,20p.							
		зеленый горошек	8	5	75,00p.	0,38p.							

		1			1							1	
		соль	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		йодировання	2	2	00.00	0.24							
		томатная паста	3	3	80,00p.	0,24p.							
		мука пшеничная	3	6	23,00p.	0,07p.							
		лук репчатый	<u>8</u> 5		24,00p.	0,14p.							
		масло сливочное	3	5	510,00p.	2,55p.							
		овощной отвар или вода		44		- p.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	33,33p.	1,00p.	1,00p.	2,37	0,3	14,49	71	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	37,50p.	1,13p.	1,13p.	1,98	0,36	10,02	52	0	
компот из	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
сухофруктов		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.	/- · · I	,				, ,	
7 117		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.							
		вода	144	144									
ИТОГО		вода	144	144			35,47p.	22,09	16,87	64,38	496,35	15,86	
				1		полдник			<u>l</u>				
DOTTOLINICO	50	мука пшеничная	35,8	35,8	23,00p.	0,82p.	4,57p.	6,32	10,91	17,84	194,3	0,03	441
ватрушка	30		2,5	2,5	42,00p.	0,82p. 0,11p.	4,3 / p.	0,32	10,91	17,64	194,5	0,03	441
		сахар масло	4,2	4,2	510,00p.	2,14p.							
		сливочное	4,2	4,2	510,00р.	2,14p.							
		уйцо	2,5	2,5	5,00p.	0,01p.							
		соль	0,5	0,5	12,00p.	0,01p.							
		йодировання	0,5	0,5	12,00p.	о,отр.							
		дрожжи	0,4	0,4	260,00p.	0,10p.							
		вода	25	25		- p.							
		масло	0,2	0,2	82,60p.	0,02p.							
		растительное											
		повидло	23,6	21,4	57,60p.	1,36p.							
ряженка	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
ИТОГО							9,98p.	10,82	19,91	23,92	321	1,08	
Итого за первый день							72,31p.	42,69	47,197	168,45	1270,92	20,655	
						ДЕІ	НЬ 2					•	
						3AB7	ГРАК						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидка	180	крупа	36	36	30,00p.	1,08p.	10,16p.	4,73	4,73	29	177,6	0	199
молочная		кукурузная			_								
кукурузная		молоко	90	90	63,88p.	5,75p.							
		вода	130,5	130,5									
		caxap	6	6	42,00p.	0,25p.							
		соль	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		йодированная											
		масло сливочное	6	6	510,00p.	3,06р.							
бутерброд с	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
маслом		CHIBOTHUC											

чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00p.	0,10p.	0,39p.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
ian e canapon	100	caxap	7	7	42,00p.	0,29p.	о,55р.	0,00	0,017	,,00	31,57	0,020	
		вода	130	130	_	_							
итого							13,77p.	8,39	9,307	47,35	306,37	0,085	
					ВТОРОЙ ЗАВТ	ГРАК (РЕКОМ)	ЕНДУЕМЫЙ)	•	•	<u>'</u>		1	
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00p.	12,00p.	12,00p.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
						ОБ	ЕД	1	1	Į.		l	
овоши	20	огурцы свежие	23	20	35,00p.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
натуральные соленые или свежие							•						
суп	150	картофель	60	45	24,00p.	1,44p.	2,29p.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86
картофельный с						- p.							
крупой		крупа рисовая	4,2	4,2	52,00p.	0,22p.							
		морковь	7,2	6	45,00p.	0,32p.							
		лук репчатый	6	4,8	24,00p.	0,14p.							
		масло растительное	1,8	1,8	82,60p.	0,15p.							
		бульон или вода	120	120		- p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	140,00p.	6,72p.	8,63p.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	33,33p.	0,37p.							
		молоко или вода	15	15		- p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		масло сливочное	3	3	510,00p.	1,53p.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00p.	3,28p.	6,65p.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
картофельное		молоко	18,96	18	63,88p.	1,21p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		масло	4,2	4,2	510,00р.	2,14p.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	37,50p.	1,13p.	1,13p.	1,98	0,36	10,02	52	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
z)o4F)kiob		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.							
		вода	144	144									

ИТОГО							21,96р.	16,07	49,66	71,54	457,7	25,48	
						полдник		1					
запеканка из	65	творог	46,9	46	268,00p.	12,57p.	14,29p.	7,12	4,89	7	100,34	0,097	251
творога		крупа манная	3	3	26,00p.	0,08p.							
		caxap	4	4	42,00p.	0,17p.							
		яйца	5	5	5,00p.	0,05p.							
		сухари	2	2	80,00p.	0,05p.							
		масло сливочное	2	2	510,00p.	1,02p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		сметана	2	2	167,50p.	0,34p.							
coyc	15	молоко	7,5	7,5	63,88p.	0,48p.	0,90p.	0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	369
молочный		масло сливочное	0,7	0,7	510,00p.	0,36р.							
		мука пшеничная	0,7	0,7	23,00p.	0,02p.							
		вода	7,5	7,5		0,00p.							
		caxap	1,2	1,2	42,00p.	0,05p.							
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00p.	0,00p.							
		ванилин	0,001	0,001	500,00p.	0,00p.							
какао с	150	какао порошок	2	2	300,00p.	0,60p.	6,81p.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
молоком		caxap	8	8	42,00p.	0,34p.							
		молоко	92	92	63,88p.	5,88p.							
		вода	65	65		- p.							
ИТОГО							22,00р.	10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	
Итого за							69,73p.	35,33	67,597	150,86	1012,8	36,902	
второй день													
							НЬ 3						
					T	_	ГРАК	_				_	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная	180	крупа гречневая	36	36	38,00р.	1,37p.	6,42p.	4,73	4,73	29	177,6	0	199
гречневая		молоко	90	90	63,88p.	5,75p.							
		вода	130,5	130,5		- p.							
		caxap	6	6	42,00p.	0,25p.							
		масло сливочное	6	6	510,00p.	3,06р.							

		соль йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
Muestom		хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.							
кофейный напиток с	150	кофейный напиток	2	2	450,00p.	0,90p.	5,99p.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
молоком		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.							
		молоко	75	75	63,88p.	4,79p.							
		вода	65	65									
ИТОГО							15,63р.	10,71	11,3	51,44	350,63	1,03	
				1	ВТОРОЙ ЗАВТ	ГРАК (РЕКОМ	ЕНДУЕМЫЙ)		-1	<u> </u>			
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00p.	9,00p.	9,00p.	0,75	0	15,15	64	3	418
						OI	<u> </u>						
овоши натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45,00p.	1,17p.	1,17p.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
суп - лапша	150	мука пшеничная	10,5	10,5	23,00p.	0,24p.	0,70p.	1,55	0,47	7,32	39,73	0	94/126
домашняя		мука на подпыл	0,72	0,72	23,00p.	0,02p.							
		яйца	4	4	5,00p.	0,02p.							
		вода	2,1	2,1									
		соль йодировання	0,2	0,2	12,00p.	0,00p.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.		1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	
		масло растительное	<u>3</u>	<u>3</u>	82,60p.	0,25p.							
		бульон или вода	142,5	142,5									
птица отварная	60	бройлер - цыпленок	187	138	152,00p.	28,42p.	28,49p.	12,66	8,16	0	124	0	317
		лук репчатый	2	1,7	24,00p.	0,05p.							
		соль йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
рагу из овощей	120	картофель	72	52	24,00p.	1,73p.	7,14p.	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148
		морковь	24/19	18	45,00p.	1,35p.							
		лук репчатый	19/16	13	24,00p.	0,61p.							
		капуста свежая белокочанная	17/14	12	23,00р.	0,47p.							
		соль йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		масло растительное	5	5	82,60p.	0,41p.							

			иасло вочное	5	5	510,00p.	2,55p.								
соус томатный	30	бульо	н или вода		30		- p.	1,53p.	0,35	1,26	2,4	2	2,35	0,71	366
			масло пвочное	1,35	1,35	510,00p.	0,69p.								
			пшеничная	1,35	1,35	23,00p.	0,03p.								
		Mo	рковь	2,2	1,8	45,00p.	0,10p.								
		лук р	епчатый	1,02	0,6	24,00p.	0,02p.								
			грушка орень)	0,4	0,3	200,00p.	0,08p.								
			тное пюре	4,5	4,5	80,00p.	0,36p.								
			иасло вочное	0,45	0,45	510,00p.	0,23p.								
		(caxap	0,3	0,3	42,00p.	0,01p.								
			соль провання	0,3	0,3	12,00p.	0,00p.								
хлеб пшеничный	20		хлеб еничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	2	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб	ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	3	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухо	офрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5		93	0,15	394
улофруктов		(caxap	12	12	42,00p.	0,50p.								
			ислота монная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.								
			вода	144	144										
ИТОГО								42,13p.	29,5	27,63	106,89	7	794,7	15,45	
				 				олдник							
кондитерское изделие	50		итерское вделие	50	50	80,00p.	4,00p.	4,00p.	1,7	1	27,7		26,9	0	
молоко кипяченое	150	M	олоко	158	150	63,88p.	10,09p.	10,09p.	4,57	4,07	7,56		85	2,05	419
ИТОГО								14,09р.		5,07	35,26		11,9	2,05	
Итого за третий день								80,85p.	47,23	44	208,74	14	221,23	21,53	
					l l			ДЕНЬ 4					l		
							3	АВТРАК							
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны отварны сыром	е с	200		ые изделия	70	70	32,00p.	2,24p.	13,08p.	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220
		-		ливочное	4,9	4,9	510,00p.	2,50p.							
				ссийский	21,6	20	385,00p.	8,32p.							
			соль иод	ированная	2	2	12,00p.	0,02p.					I		

хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33,33p.	1,33p.	1,33p.	3,95	0,5	24,15	118	0	
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	300,00p.	0,60p.	6,81p.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
	-	caxap	8	8	42,00p.	0,34p.	1						
	-	молоко	92	92	63,88p.	5,88p.	-						
	-	вода	65	65		- p.	-						
ИТОГО							21,22р.	18,17	13,44	69,1	471,17	1,32	
			В	торой з	BABTPAK (PI	ЕКОМЕНДУЕМ	мый)	1		1		1	
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00p.	12,00p.	12,00p.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
			1	I	<u> </u>	ОБЕД	<u> </u>			l		l	<u> </u>
овоши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00p.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
рассольник	150	картофель	60	45	24,00p.	1,44p.	3,87p.	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	82
ленинградский	=	крупа рисовая	4,2	4,2	52,00p.	0,22p.	-						
	-	морковь	7,2	6	45,00p.	0,32p.							
	-	лук репчатый	3,6	3	24,00p.	0,09p.	1						
	-	огурцы соленые	12	10,8	60,00p.	0,72p.	1						
	=	масло растительное	1,8	1,8	82,60p.	0,15p.	1						
	-	масло сливочное	1,8	1,8	510,00p.	0,92p.							
	-	бульон или вода	114	114		- p.							
	-	соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
птица, тушенная в соусе с овощами	150	бройлер-цыпленок	93	69	152,00p.	14,14p.	19,55p.	8,89	5,77	16,34	152,6	7,23	319
С ОВОЩАМИ	-	картофель	103	77	24,00p.	2,47p.							
	-	морковь	40	32	45,00p.	1,80p.	1						
	-	лук репчатый	22	18	24,00p.	0,53p.	1						
	-	соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		горошек зеленый консервированный	8	5	75,00p.	0,60p.							
соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5	167,50p.	1,26p.	1,31p.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
	-	мука пшеничная	2,25	2,25	23,00p.	0,05p.	1						
		вода или отвар	22,5	22,5		- p.	1						
	<u> </u>	соль йодированная	0,2	0,2	12,00p.	0,00p.	1						
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	

хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
	-	caxap	12	12	42,00p.	0,50p.	1						
	-	кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.							
	-	вода	144	144			-						
ИТОГО							28,74p.	13,9	9,31	68,34	424,28	12,11	
					П	ЮЛДНИК							
каша вязкая молочная овсяная	100	хлопья овсяные "Геркулес"	22	22	35,00p.	0,77p.	5,80p.	3,52	4,57	17,2	123	0	182
	-	молоко	50	50	63,88p.	3,19p.	-						
	-	вода	30	30		- p.							
	-	caxap	3,3	3,3	42,00p.	0,14p.	-						
	-	масло сливочное	3,3	3,3	510,00p.	1,68p.	-						
	-	соль йодированная	1	1	12,00p.	0,01p.	-						
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
ИТОГО							11,88р.	9,6	13,77	32,94	297	1,05	
Итого за четвертый день							73,84p.	42,07	36,92	180,18	1236,45	24,48	
						ДЕНЬ 5	1					1	
					ř	ВАВТРАК							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные													227
	40	яйца (в шт.)	1	40	5,00p.	5,00p.	5,00p.	5,08	4,6	0,28	63	0	221
икра свекольная	40 120	яйца (в шт.) свекла	1 122,5	40 96	5,00p. 49,00p.	5,00p. 6,00p.	5,00p. 9,78p.	5,08 1,08	4,6 5,64	0,28 7,1	63 83,52	6,62	55
икра свекольная													
икра свекольная		свекла	122,5	96	49,00p.	6,00p.							
икра свекольная		свекла лук репчатый	122,5 23,5	96 19,8	49,00p. 24,00p.	6,00p. 0,56p.							
икра свекольная		свекла лук репчатый томатное пюре	122,5 23,5 33	96 19,8 33	49,00p. 24,00p. 80,00p.	6,00p. 0,56p. 2,64p.							
икра свекольная		свекла лук репчатый томатное пюре масло растительное	122,5 23,5 33 6	96 19,8 33 6	49,00p. 24,00p. 80,00p. 82,60p.	6,00p. 0,56p. 2,64p. 0,50p.							
икра свекольная		свекла лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная	122,5 23,5 33 6 1,5	96 19,8 33 6 1,5	49,00p. 24,00p. 80,00p. 82,60p. 12,00p.	6,00p. 0,56p. 2,64p. 0,50p. 0,02p.							
	120	свекла лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная сахар	122,5 23,5 33 6 1,5	96 19,8 33 6 1,5	49,00p. 24,00p. 80,00p. 82,60p. 12,00p. 42,00p.	6,00p. 0,56p. 2,64p. 0,50p. 0,02p.	9,78p.	1,08	5,64	7,1	83,52	6,62	55

чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00p.	0,10p.	0,39p.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.	1						
		вода	130	130			=						
ИТОГО							22,47p.	10,94	17,137	29,82	317,09	6,715	
			В	торой	ВАВТРАК (РЕ	ЕКОМЕНДУЕМ	МЫЙ)		<u> </u>			1	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00p.	9,00p.	9,00p.	0,75	0	15,15	64	3	418
		L	I.	ı	l	ОБЕД		l			l	I	I
овоши натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45,00p.	1,17p.	1,17p.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
борщ с капустой и	150	свекла	30	24	49,00p.	1,47p.	4,32p.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
картофелем со сметаной прокипяченной		картофель	16	12	24,00p.	0,38p.	-						
		капуста белокочанная	15	12	23,00p.	0,35p.	1						
		морковь	9,45	7,5	45,00p.	0,43p.	1						
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.	1						
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00p.	0,36p.	=						
		caxap	1,5	1,5	42,00p.	0,06p.	=						
		масло растительное	3	3	82,60p.	0,25p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		сметана	5	5	167,00p.	0,84p.							
		бульон или вода	<u>120</u>	<u>120</u>		- p.							
котлета	60	говядина	<u>60</u>	44	375,00p.	16,50p.	20,27p.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	<u>11</u>	<u>11</u>	33,33p.	0,37p.	1						
		молоко или вода	<u>14</u>	<u>14</u>		- p.							
		соль йодированная	<u>1,5</u>	1,5	12,00p.	0,02p.							
		сухари	<u>6</u>	<u>6</u>	70,00p.	0,42p.							
		масло сливочное	<u>4</u>	<u>4</u>	510,00p.	2,04p.							
рис припущенный	120	крупа рисовая	42,8	42,8	52,00p.	2,23p.	4,39p.	2,91	3,44	29,33	159,96	0	333
		вода		88,2		- p.							
		масло сливочное	4,2	4,2	510,00p.	2,14p.							
		соль йодированная	<u>1,5</u>	<u>1,5</u>	12,00p.	0,02p.							
соус томатный	30	бульон или вода		30		- p.	1,53p.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	510,00p.	0,69p.							

		мука пшеничная	1,35	1,35	23,00p.	0,03p.							
		морковь	2,2	1,8	45,00p.	0,10p.							
		лук репчатый	1,02	0,6	24,00p.	0,02p.	-						
		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00p.	0,08p.	-						
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00p.	0,36p.	_						
		масло сливочное	0,45	0,45	510,00p.	0,23p.	_						
		caxap	0,3	0,3	42,00p.	0,01p.	-						
		соль йодировання	0,3	0,3	12,00p.	0,00p.	-						
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.	_						
		вода	144	144									
ИТОГО							34,78р.	17,07	14,98	85,5	543,46	17,57	
	-1				полдн	ник	<u>.l</u>	<u> </u>				<u>-I</u>	
булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	54,28p.	2,71p.	2,71p.	16,28	13,2	20,2	268,9	0,32	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
ИТОГО							8,12p.	20,78	22,2	26,28	395,6	1,37	
Итого за пятый день							74,37p.	49,54	54,317	156,75	1320,15	28,655	
						ДЕНЬ 6							
						ЗАВТРАК							
I	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
макароны, запеченные с	2 155	3 макаронные изделия	4 40	5 40	1	ЗАВТРАК	8 6,64p.	9 7,7	10 6,91	11 23,03	12 185	13 0,33	14 222
					6	ЗАВТРАК 7							
макароны, запеченные с		макаронные изделия	40	40	6 32,00p.	7 1,28p.							
макароны, запеченные с		макаронные изделия масло сливочное	40	40	6 32,00p. 510,00p.	7 1,28p. 1,02p.							
макароны, запеченные с		макаронные изделия масло сливочное яйца	40 2 1,2	40 2 20	6 32,00p. 510,00p. 5,00p.	7 1,28p. 1,02p. 0,01p.							
макароны, запеченные с		макаронные изделия масло сливочное яйца молоко	40 2 1,2 25	40 2 20 25	6 32,00p. 510,00p. 5,00p. 63,88p.	7 1,28p. 1,02p. 0,01p. 1,60p.							
макароны, запеченные с		макаронные изделия масло сливочное яйца молоко соль йодированная масло растительное (для	40 2 1,2 25 1,5	40 2 20 25 1,5	6 32,00p. 510,00p. 5,00p. 63,88p. 12,00p.	7 1,28p. 1,02p. 0,01p. 1,60p. 0,02p.							

икра кабачковая	45	икра кабачковая	47	45	32,50p.	1,53p.	1,53p.	0,54	2,13	3,46	34,87	3,37	57
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00p.	0,10p.	0,39p.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.							
		вода	130	130									
ИТОГО							9,56р.	10,66	9,357	48,86	322,44	3,725	
			В	торой 3	ВАВТРАК (РЕ	СКОМЕНДУЕМ	ЛЫЙ)			L	L	1	
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00p.	12,00p.	12,00p.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
					ОБЕ	Д						1	
овоши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00р.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
суп картофельный с	150	картофель	40	30	24,00p.	0,96p.	1,98p.	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91/128
клецками		морковь	7,5	6	45,00p.	0,34p.	_						
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.							
		масло растительное	1,5	1,5	82,60p.	0,12p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		бульон или вода	112,5	112,5		- p.							
		мука пшеничная	4,62	4,62	23,00p.	0,11p.							
		масло сливочное	0,5	0,5	510,00p.	0,26p.	_						
		яйца	1,32	1,32	5,00p.	0,01p.	_						
		вода или молоко	7,24	7,24									
		соль йодированная	0,1	<u>0,1</u>	12,00p.	0,00p.							
биточки	60	говядина	60	44	375,00p.	16,50p.	19,34p.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,08	299
		хлеб пшеничный	11	11	33,33p.	0,37p.							
		молоко или вода	14	14		- p.							
		сухари	6	6	70,00p.	0,42p.							
		масло сливочное	4	4	510,00p.	2,04p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
капуста тушенная	120	капуста белокочанная свежая	172	137,5	23,00р.	3,96р.	5,35p.	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	354
		масло растительное	4,2	4,2	82,60p.	0,35p.							
		морковь	3	2,4	45,00p.	0,14p.							
		лук репчатый	5,8	4,8	24,00p.	0,14p.							

		томатное пюре	7,2	7,2	80,00p.	0,58p.							
		мука пшеничная	1,4	1,4	23,00p.	0,03p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		caxap	3,6	3,6	42,00p.	0,15p.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.							
		вода	144	144									
ИТОГО							30,68р.	16,47	13,27	68,1	456,12	24,47	
					полді	ник							
каша жидкая молочная пшенная	100	крупа пшено	20	20	38,00	0,76p.	9,26p.	2,2	4,6	12,6	104	0	199
пшенная		молоко	50	50	63,88	3,19p.							
		вода	72,4	72,4		- p.							
		caxap	4	4	42,00	0,17p.							
		масло сливочное	4	4	510,00	2,04p.							
		соль йодированная	1	1	12,00	0,01p.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
молоко кипяченое	150	молоко	158	150	63,88p.	10,09p.	10,09p.	4,57	4,07	7,56	85	2,05	419
ИТОГО							20,02р.	8,35	8,87	29,82	236,3	2,05	
Итого за шестой день							72,26р.	35,88	31,897	156,58	1058,86	40,245	
						ДЕНЬ 7							
						ЗАВТРАК							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная	180	крупа манная	40	40	26,00p.	1,04p.	9,57p.	3,95	4,6	26,64	163,7	0	182
манная		масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.							
		caxap	5	5	42,00p.	0,21p.	_						
		молоко	90	90	63,88p.	5,75p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		вода	54	54									
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
	1	I	1	1	1	l	1	1		l .		l .	

		хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.							
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	300,00p.	0,60p.	6,81p.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		caxap	8	8	42,00p.	0,34p.	1						
		молоко	92	92	63,88p.	5,88p.	-						
		вода	65	65		- p.	-						
ИТОГО							19,60р.	10,62	11,82	50,29	350,07	1,25	
	ı		В	торой з	ВАВТРАК (РЕ	ЕКОМЕНДУЕМ	мый)	1				1	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00p.	9,00p.	9,00p.	0,75	0	15,15	64	3	418
					ОБЕ,	Д							
овоши натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45,00p.	1,17p.	1,17p.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
борщ с капустой и 15 картофелем	150	свекла	30	24	49,00p.	1,47p.	3,49p.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
картофелем		картофель	16	12	24,00p.	0,38p.							
		капуста белокочанная	15	12	23,00p.	0,35p.							1
		морковь	9,45	7,5	45,00p.	0,43p.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.							
		томатное пюре	4,5	4,5	80,00p.	0,36p.	1						
		caxap	1,5	1,5	42,00p.	0,06p.	1						
		масло растительное	3	3	82,60p.	0,25p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.	1						
		бульон или вода	<u>120</u>	120		- p.	1						
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	140,00p.	6,72p.	8,63p.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	33,33p.	0,37p.	1						
		молоко или вода	15	15		- p.	1						
		масло сливочное	3	3	510,00p.	1,53p.	1						
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
картофель отварной	120	картофель	160	120	24,00p.	3,84p.	5,90p.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.	1						
		масло сливочное	4	4	510,00p.	2,04p.	1						
соус томатный	30	бульон или вода		30		- p.	1,53p.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		масло сливочное	1,35	1,35	510,00p.	0,69p.	1						
		мука пшеничная	1,35	1,35	23,00p.	0,03p.	=						

		морковь	2,2	1,8	45,00p.	0,10p.							
I		лук репчатый	1,02	0,6	24,00p.	0,02p.							
I		петрушка (корень)	0,4	0,3	200,00p.	0,08p.							
I		томатное пюре	4,5	4,5	80,00p.	0,36р.	_						
		масло сливочное	0,45	0,45	510,00p.	0,23p.							
		caxap	0,3	0,3	42,00p.	0,01p.	_						
		соль йодировання	0,3	0,3	12,00p.	0,00p.	_						
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.	_						
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.	_						
		вода	144	144			_						
ИТОГО							23,82р.	15,13	12,85	51,53	450,05	38,72	
					полді	ник							
булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,1	32,1	23,00p.	0,74p.	5,08	3,64	6,26	26,96	178	0	452
		мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7	23,00p.	0,04p.							
		caxap	5,5	5,5	42,00p.	0,23p.	1						
		сахар (для отделки)	1,6	1,6	42,00p.	0,07p.	_						
		масло сливочное	7,4	7,4	510,00p.	3,77p.							
		яйцо	0,9	0,9	5,00p.	0,00p.							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00p.	0,00p.	_						
		дрожжи	0,85	0,85	260,00p.	0,22p.							
					I .	+	5.41	4.5	9	6.00	126,7	1.05	698
ряженка	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	120,7	1,05	0,0
ряженка <i>ИТОГО</i>	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p. 10,49p.	8,14	15,26	33,04	304,7	1,05	0,0
-	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.							0,0
ИТОГО	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41р. ДЕНЬ 8	10,49р.	8,14	15,26	33,04	304,7	1,05	
ИТОГО	150	ряженка	154,6	150			10,49р.	8,14	15,26	33,04	304,7	1,05	

	400				2600		0.50	1 . = 0		20	155.5		100
каша вязкая молочная пшеничная	180	крупа пшеничная	45	45	26,00p.	1,17p.	9,70p.	4,73	4,73	29	177,6	0	182
		масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.							
		caxap	5	5	42,00p.	0,21p.							
	масло сливочное 5 5 5 10,00р. 2,55р. сахар 5 5 42,00р. 0,21р. молоко 90 90 63,88р. 5,75р. вода 54 54 р. соль йодированная 1,5 1,5 12,00р. 0,02р. жлеб пшеничный 20 20 33,33р. 0,67р. иток с 150 кофейный напиток 2 2 450,00р. 0,90р. 5,99р. 2,37 2 кахар 7 7 42,00р. 0,29р. молоко 75 75 63,88р. 4,79р. вода 65 65 110,00р. 12,00р. 10,71 11 ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) кие 1 шт фрукты свежие 1 шт 1 шт 80,00р. 12,00р. 12,00р. 0,4 60 вежие 20 отурцы свежие 23 20 35,00р. 0,81р. 0,91р. 0,1 выые вежие 20 картофель 40 30 24,00р. 0,96р. 2,17р. 3,7												
		вода	54	54		- p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.							
кофейный напиток с	150	кофейный напиток	2	2	450,00p.	0,90p.	5,99p.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
молоком		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.							
		молоко	75	75	63,88p.	4,79p.							
		вода	65	65									
ИТОГО							18,91p.	10,71	11,3	51,44	350,63	1,03	
	<u> </u>		В	торой	ЗАВТРАК (РІ	ЕКОМЕНДУЕ	МЫЙ)	<u> </u>		<u> </u>			
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00p.	12,00p.	12,00p.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	1		1		ОБЕ	Д				l			
овоши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00p.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
суп картофельный с	150	картофель	40	30	24,00p.	0,96р.	2,17p.	3,7	3,3	13,3	100,2	5,25	87
бобовыми		горох лущеный	12,1	12	28,00p.	0,34p.							
		морковь	9,6	7,5	45,00p.	0,43p.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.							
		масло растительное	3	3	82,60p.	0,25p.							
		бульон или вода	105	105		- p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
шницель рубленый	60	говядина	60	44	375,00p.	22,50p.	25,34p.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	11	11	33,33p.	0,37p.	1						
		молоко или вода	14	14		- p.	-						
		сухари	6	6	70,00p.	0,42p.	1						
		масло сливочное	4	4	510,00p.	2,04p.	1						
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.	1						
рагу из овощей	120	картофель	72	52	24,00p.	1,73p.	7,14p.	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148
	1		1	1	1	l	I	1		Ī		1	1

		морковь	24/19	18	45,00p.	1,35p.							
		лук репчатый	19/16	13	24,00p.	0,61p.							
		капуста свежая белокочанная	17/14	12	23,00p.	0,47p.							
		соль йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		масло растительное	5	5	82,60p.	0,41p.							
		масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.	_						
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.	_						
		вода	144	144			_						
ИТОГО:							38,66р.	18,25	19,15	73,97	542,35	12,03	
					полдн	ник	1						
вареники ленивые со сметаной прокипяченной	65/15	творог	47,71	46,74	268,00p.	12,79p.	14,77p.	8,87	4,45	13,94	131	0,12	243
		мука пшеничная	6,55	6,55	23,00p.	0,15p.							
		caxap	3,4	3,4	42,00p.	0,14p.							
		яйца	3,4	3,4	5,00p.	0,02p.							
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00p.	0,00p.							
		сметана	10	10	167,50p.	1,68p.	1					1	
ряженка													
	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
итого	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p. 20,18p.	4,5 13,37	9	6,08 20,02	126,7 257,7	1,05 1,17	698
ИТОГО Итого за восьмой день	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.							698
	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p. ДЕНЬ 9	20,18p.	13,37	13,45	20,02	257,7	1,17	698
	150	ряженка	154,6	150			20,18p.	13,37	13,45	20,02	257,7	1,17	698
	2	ряженка	154,6	150		ДЕНЬ 9	20,18p.	13,37	13,45	20,02	257,7	1,17	698
Итого за восьмой день 1 каша вязкая молочная						ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК	20,18p. 89,75p.	13,37 42,73	13,45 44,3	20,02 155,23	257,7 1194,68	1,17 24,23	
Итого за восьмой день 1	2	3	4	5	6	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК 7	20,18p. 89,75p.	13,37 42,73	13,45 44,3	20,02 155,23	257,7 1194,68	1,17 24,23	14
Итого за восьмой день 1 каша вязкая молочная	2	3 крупа рисовая	4 40	5 40	6 52,00p.	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК 7 2,08p.	20,18p. 89,75p.	13,37 42,73	13,45 44,3	20,02 155,23	257,7 1194,68	1,17 24,23	14

		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		вода	54	54		- p.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	3,22p.	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.							
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	480,00p.	0,10p.	0,39p.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.							
		вода	130	130			1						
ИТОГО							14,22p.	6,35	9,177	46,35	292,51	0,085	
	<u>I</u>		В	торой з	ВАВТРАК (РІ	ЕКОМЕНДУЕГ	МЫЙ)	1		I		1	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00p.	9,00p.	9,00p.	0,75	0	15,15	64	3	418
сок фруктовый	150	сок фруктовый	130	130	00,00р.	э,оор.	э,оор.	0,73		13,13	04	3	410
	<u>I</u>			I.	ОБЕ	Д		1		I		1	
овоши натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45,00p.	1,17p.	1,17p.	0,16	0,02	0,5	2,8	4,6	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	капуста	37,5	30	23,00p.	0,86p.	3,09p.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
прокипяченной		картофель	24	18	24,00p.	0,58p.							
		морковь	9,45	7,5	45,00p.	0,43p.	1						
		петрушка			200,00p.	- p.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.	1						
		томат пюре	1,5	1,5	80,00p.	0,12p.							
		масло растительное	<u>3</u>	<u>3</u>	82,60p.	0,25p.							
		вода	120	120		- p.							
		соль йодировання	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		сметана прокипяченая	4	4	167,50p.	0,67p.							
рыба, тушенная с овощами	60	минтай	41	37	140,00	5,18p.	6,66p.	5,74	2,89	1,54	55	1,25	261
овощами		вода	13	13		- p.							
		морковь	21	17	45,00p.	0,95p.							
		томатное пюре	1	1	80,00p.	0,08p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.	1						
		лук репчатый	8	7	24,00p.	0,19p.	1						
		масло растительное	3	3	82,60p.	0,25p.	1						
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	24,00p.	3,28p.	6,65p.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	63,88p.	1,21p.	1						
	l	l .	I	L	l	İ	1	1	l	l		L	

	соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
•	масло сливочное	4,2	4,2	510,00p.	2,14p.	1						
20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
	caxap	12	12	42,00p.	0,50p.							
•	кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.	=						
	вода	144	144									
						20,67р.	12,96	48,96	63,39	405,55	33,94	
<u> </u>		1	1	полді	ник				I		I	
65	яйца	8,/7	46	5,00	5,00p.	7,57p.	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
•	молоко	16	16	63,88	1,02p.	1						
•	масло сливочное	3	3	510,00	1,53p.							
•	соль йодированная	1,5	1,5	12,00	0,02p.	1						
35	икра кабачковая	37	35	32,50p.	1,20p.	1,20p.	0,47	1,86	3,02	30,51	2,94	57
20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,6	47,3	0	
150	какао порошок	2	2	300,00p.	0,60p.	6,81p.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
•	caxap	8	8	42,00p.	0,34p.	1						
•	молоко	92	92	63,88p.	5,88p.	-						
	вода	65	65		- p.							
						16,25p.	10,84	15,76	26,9	293,98	4,23	
						60,14	30,9	73,897	151,79	1056,04	41,255	
I			1	l	ДЕНЬ 10		l		I.		I	
					ЗАВТРАК							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
120	картофель	184	138	24,00p.	4,42p.	5,56p.	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
ŀ	масло растительное	8	8	63,88p.	0,51p.							
ŀ	лук репчатый	8	7	24,00p.	0,19p.							
				 	0.42	1	1					
	морковь	10	8	42,00p.	0,42p.							
	морковь соль йодированная	10	8 1,5	42,00p. 12,00p.	0,42p. 0,02p.	_						
30						1,31p.	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	372
	20 150 65 35 20 150	масло сливочное 20 хлеб пшеничный 20 хлеб ржаной 150 сухофрукты сахар кислота лимонная вода вода 65 яйца молоко масло сливочное соль йодированная з 150 какао порошок сахар молоко вода 2 3 120 картофель масло растительное	масло сливочное 4,2 20 хлеб пшеничный 20 20 хлеб ржаной 20 150 сухофрукты 15 сахар 12 кислота лимонная 0,15 вода 144 65 яйца 8,7 молоко 16 масло сливочное 3 соль йодированная 1,5 35 икра кабачковая 37 20 хлеб пшеничный 20 сахар 8 молоко 92 вода 65 вода 65 2 картофель 184 масло растительное 8	масло сливочное 4,2 4,2 20 хлеб пшеничный 20 20 20 хлеб ржаной 20 20 150 сухофрукты 15 37,5 сахар 12 12 кислота лимонная 0,15 0,15 вода 144 144 масло сливочное 3 3 соль йодированная 1,5 1,5 35 икра кабачковая 37 35 20 хлеб пшеничный 20 20 150 какао порошок 2 2 сахар 8 8 молоко 92 92 вода 65 65 2 3 4 5 120 картофель 184 138 масло растительное 8 8	20 хлеб пшеничный 20 20 33,33p. 20 хлеб ржаной 20 20 37,50p. 150 сухофрукты 15 37,5 75,00p. сахар 12 12 42,00p. кислота лимонная 0,15 0,15 350,00p. вода 144 144 144 масло сливочное 3 3 510,00 соль йодированная 1,5 1,5 12,00 35 икра кабачковая 37 35 32,50p. 20 хлеб пшеничный 20 20 33,33p. 150 какао порошок 2 2 300,00p. сахар 8 8 42,00p. молоко 92 92 63,88p. вода 65 65 вода 65 65	20 хлеб пшеничный 20 20 33,33p. 0,67p. 20 хлеб ржаной 20 20 37,50p. 0,75p. 150 сухофрукты 15 37,5 75,00p. 1,13p. сахар 12 12 42,00p. 0,50p. кислота лимонная 0,15 0,15 350,00p. 0,05p. вода 144 144 144 144 65 яйца 8,7 46 5,00 5,00p. масло сливочное 3 3 510,00 1,53p. соль йодированная 1,5 1,5 12,00 0,02p. 35 икра кабачковая 37 35 32,50p. 1,20p. 20 хлеб пшеничный 20 20 33,33p. 0,67p. 150 какао порошок 2 2 300,00p. 0,60p. сахар 8 8 42,00p. 0,34p. молоко 92 92 63,88p. 5,88p.	Масло сливочное 4,2 4,2 510,00p. 2,14p.	Масло сливочное 4,2 4,2 510,00p. 2,14p. 2,14p. 20 хлеб пшеничный 20 20 33,33p. 0,67p. 0,67p. 1,58 20 хлеб ржаной 20 20 37,50p. 0,75p. 0,75p. 1,32 150 сухофрукты 15 37,5 75,00p. 1,13p. 1,68p. 0,4	масло сливочное 4,2 4,2 510,00p. 2,14p. 20 хлеб писинчный 20 20 33,33p. 0,67p. 0,67p. 1,58 0,2 20 хлеб ржаной 20 20 37,50p. 0,75p. 0,75p. 1,32 0,24 150 сухофрукты 15 37,5 75,00p. 1,13p. 1,68p. 0,4 0 сахар 12 12 42,00p. 0,50p. 168p. 0,4 0 Кислота лимонная 0,15 0,15 350,00p. 0,05p. 16,96p. 12,96 48,96 ПОЛДНИК ПОЛДНИК	Масло сливочное 4,2 4,2 510,00p. 2,14p.	масло синючное 4.2 4.2 510,00p. 2,14p. 0.67p. 1,58 0.2 9,66 47,3 20 хлеб ржаной 20 20 33,33p. 0,67p. 0,67p. 1,58 0,2 9,66 47,3 20 хлеб ржаной 20 20 37,50p. 0,75p. 0,75p. 1,32 0,24 6,68 34,6 150 сухофрукты 15 37,5 75,00p. 1,13p. 1,68p. 0,4 0 23,5 93 6 сахар 12 12 42,00p. 0,50p. 1,68p. 0,4 0 23,5 93 Нестота лимонная 0,15 0,15 350,00p. 0,05p. 0,05p. 12,96 48,96 63,39 405,55 Нестота лимонная 8,7 46 5,00 5,00p. 7,57p. 5,73 11,04 1,1 127 4 масто синочнован 1,5 1,5 12,00 0,02p. 1,20p. 0,47<	Маско сливочное 4,2 4,2 510,00p. 2,14p. 20 20 33,33p. 0,67p. 0,67p. 1,58 0,2 9,66 47,3 0

		вода или отвар	22,5	22,5		- p.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00p.	0,00p.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,6	47,3	0	
кофейный напиток с	150	кофейный напиток	2	2	450,00p.	0,90p.	5,99p.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
молоком		caxap	7	7	42,00p.	0,29p.	-						
		молоко	75	75	63,88p.	4,79p.							
		вода	65	65									
ИТОГО							13,53р.	7,59	11,6	46,62	335,36	11,89	
			В	торой 3	L ВАВТРАК (PI	L ЕКОМЕНДУЕМ	 ИЫЙ)						
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00p.	12,00p.	12,00p.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
					ОБЕ	Д						I	
овоши натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35,00p.	0,81p.	0,91p.	0,1	0	0,25	1,5	0,2	70
суп картофельный с	150	картофель	60	45	24,00p.	1,44p.	2,28p.	1,7	1,5	12,6	72	6	88
макаронными изделиями		макаронные изделия	6	6	32,00p.	0,19p.	-						
		морковь	7,5	6	45,00p.	0,34p.	-						
		лук репчатый	7,2	6	24,00p.	0,17p.							
		масло растительное	1,5	1,5	82,60p.	0,12p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		бульон или вода	105	105		- p.	1						
тефтели мясные (1	60	говядина	52	38	375,00p.	14,25p.	17,70p.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	303
вариант)		хлеб пшеничный	8	8	33,33p.	0,27p.	1						
		молоко или вода	12	12		0,16p.							
		лук репчатый	14	12	24,00p.	0,34p.							
		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.							
		вода	12	12			1						
		мука пшеничная	4	4	23,00p.	0,09p.							
каша гречневая	120	крупа гречневая	54,7	54,7	38,00p.	2,08p.	4,65p.	6,86	4,63	30,82	192	0	179
рассыпчатая		соль йодированная	1,5	1,5	12,00p.	0,02p.	1						
		масло сливочное	5	5	510,00p.	2,55p.	1						
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33,33p.	0,67p.	0,67p.	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37,50p.	0,75p.	0,75p.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	75,00p.	1,13p.	1,68p.	0,4	0	23,5	93	0,15	394

		caxap	12	12	42,00p.	0,50p.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00p.	0,05p.	-						
		вода	144	144			_						
итого							28,64р.	16,38	11,41	89,1	524,02	6,77	
			1	ı	полді	ник			<u> </u>	<u> </u>	L	l	
кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	80,00p.	4,00p.	4,00p.	1,7	1	27,7	126,9	0	
ряженка	150	ряженка	154,6	150	35,00p.	5,41p.	5,41p.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	698
ИТОГО							9,41p.	6,2	10	33,78	253,6	1,05	
Итого за десятый день							63,58р.	30,57	33,41	179,3	1156,98	29,71	
среднее значение за период							719,74p.	391,58	473,465	1657,89	11896,93	311,682	
							75,56p.	40,69	48	176,6	1245,5	35,2	
содержание белков, жиров,углеводов, в меню за период в % от ккал								3%	3,50%	14%			

Прошито, пронумеровано <u>€ 1</u> листов Заведующий МБДОУ ДС № 48 «Одуванчик» г. Светлоград ла Г.Ф.Воронко PANOH , SHOE Y SBETA