

Утверждено приказом  
МКДОУ ДС № 19 «Красная шапочка»  
с.Шведино от 12.01.2021 г. № 34-ОД  
заведующий МКДОУ ДС № 19  
«Красная шапочка» с.Шведино



*T. A. Tokareva* Т.А.Токарева

Десятидневное меню для детей от 3-х до 8-ми лет  
в МКДОУ ДС № 19 «Красная шапочка» с.Шведино

Разработано на основании «Сборника рецептур на продукцию для питания  
детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.»,  
в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590- 20г.



ДЕНЬ ВТОРОЙ

		ЗАВТРАК																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
2	Каша вязкая рисовая	200	крупа рисовая	44	44	32,00р.	1,41р.	7,70р.	7,8	14,5	71,5	448,5	0,16	0,08	0	16,6	1,8		
			молоко	100	100	35,00р.	3,50р.												
			вода	65	65	26,00р.	0,31р.												
			сахар	12	12	262,50р.	2,63р.	2,63р.	0,09	7,4	0,09	68		0,06	0,024	0	9,2	0,8	
			масло сливочное	10	10	262,50р.	2,63р.	0,92р.	3,2	0,48	16,8	81		0,01	0,08	0,72	33,1	5,5	
			масло сливочное	40	40	23,00р.	0,92р.	0,41р.	0,1	0	13,5	52,2							
			хлеб пшеничный	0,3	0,3	200,00р.	0,06р.												
			чай	90	90														
			вода	42,7	42,7														
			молоко	13	13	26,00р.	0,34р.												
	чай с молоком	180						11,1	14,98	101,8	649,7	0,23	0,184	0,72	58,9	8,1			
		на 10-00																	
		1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3			

ОБЕД

		ЗАВТРАК																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
388	Свежий помидор	50	св. помидор	50	50	100	5,00	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28						
		250	картофель	133	100	14,50р.	1,93р.	5,78р.											
			морковь	13	10	20,00р.	0,26р.												
			лук репчатый	12	10	11,50р.	0,14р.												
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.			2,9	2,5	21	120	0,1	0,1	8	20,6	1,4	
			макаронны	10	10	26,00р.	2,60р.												
			масло слив	3	3	262,50р.	0,79р.												
			вода	180	180														
			лук репчатый	3,5	3	11,50р.	0,04р.												
			вода	3	3														
9	котлета рыбная	70	рыба минтай	98	46,2	90,00р.	8,82р.	9,52р.											
			хлеб пшеничный	12,6	12,6	23,00р.	0,29р.												
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.												
			вода	18,2	18,2														
			масло растительное	7	7	58,00р.	0,41р.			11	13,1	8,1	191,8	0,07	0,07	10,7	25,3	0,8	
			сухари	7	7	58,00р.	0,41р.												
			картофель	166	124,5	14,50р.	2,41р.	5,60р.											
			молоко	23,7	22,5	35,00р.	0,83р.			3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35	
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	262,50р.	2,36р.												
9	картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	14,50р.	2,41р.	5,60р.											
			молоко	23,7	22,5	35,00р.	0,83р.												
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	262,50р.	2,36р.												
			хлеб пшеничный	40	40	23,00р.	0,92р.			3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
			хлеб ржаной	40	40	25,00р.	1,00р.			2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16	
			лимоны	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.			0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11	
			вода	192,6	192,6														
			сахар	21,6	21,6	26,00р.	0,56р.			24,10р.	21,9	24,9	92,1	0,38	0,316	51,8	135	5,02	
				на 10-00															
		1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3			

ПОЛДНИК

		ЗАВТРАК																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
4	кондитерское изделие	70	пряники	70	70	53,50р.	3,75р.	3,75р.	5,2	8,26	52,4	291,9	0,06	0,06	0	14	0,7		
			чай	0,3	0,3	200,00р.	0,06р.	0,77р.											
			вода	135	135	26,00р.	0,35р.			0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,04	12,9	1,4	
6	чай с сахаром	180	сахар	13,5	13,5	26,00р.	0,35р.	4,52р.	3,7	10,5	62,6	346,2	0,01	0,02	5,04	19,9	1,61		
			вода	13,5	13,5	26,00р.	0,35р.			3,7	10,5	62,6	346,2	0,01	0,02	5,04	19,9	1,61	
			сахар	13,5	13,5	26,00р.	0,35р.			3,7	10,5	62,6	346,2	0,01	0,02	5,04	19,9	1,61	
ГО: по за		180						40,27р.	37	50,38	265,1	1716,3	0,66	0,55	77,06	237,8	18,03		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК

ДЕНЬ ВТОРОЙ

		ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Каша вязкая рисовая	200	крупа рисовая молоко вода сахар масло сливочное	44 100 65 12 10	44 100 65 12 10	32,00р. 35,00р. 26,00р. 262,50р.	1,41р. 3,50р. 0,31р. 2,63р.	7,70р.	7,8	14,5	71,5	448,5	0,16	0,08	0	16,6	1,8
	Масло сливочное Хлеб пшеничный	10 40	масло сливочное Хлеб пшеничный чай вода молоко сахар	10 40 0,3 90 42,7 13	10 40 0,3 90 42,7 13	262,50р. 200,00р. 200,00р. 26,00р.	2,63р. 0,92р. 0,06р. 0,34р.	2,63р. 0,41р. 11,66р.	0,09 3,2 0,1	7,4 0,48 0	0,09 16,8 13,5	68 81 52,2	0,06 0,01	0,024 0,08	0 0,72	9,2 33,1	0,8 5,5
685	чай с молоком	180				26,00р.			11,1	14,98	101,8	649,7	0,23	0,184	0,72	58,9	8,1
ОГО:																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт		на 10-00		0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

124	Свежий помидор суп картофельный с макаронными изделиями	50 250	св. помидор картофель морковь лук репчатый соль йодированная макароны масло слив вода лук репчатый вода рыба минтай хлеб пшеничный соль йодированная вода масло растительное сухари картофель молоко соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной напиток лимонный	50 133 13 12 2 10 3 180 3,5 3 98 12,6 2 18,2 7 166 23,7 2 9 40 40 14,4 192,6 21,6	50 100 100 10 10 2 10 180 3 3 46,2 12,6 2 18,2 7 124,5 22,5 2 9 40 40 14,4 192,6 21,6	100 14,50р. 20,00р. 11,50р. 12,00р. 26,00р. 262,50р. 11,50р. 90,00р. 23,00р. 12,00р. 58,00р. 58,00р. 14,50р. 35,00р. 12,00р. 2,36р. 23,00р. 25,00р. 50,00р. 0,72р. 26,00р.	5,00 1,93р. 0,26р. 0,14р. 0,02р. 2,60р. 0,79р. 0,04р. 8,82р. 0,29р. 0,02р. 0,41р. 0,41р. 2,41р. 0,83р. 0,02р. 2,36р. 0,92р. 1,00р. 0,72р. 0,56р.	5,00 5,78р. 2,9	0,51 0,09	1,78 0,09	11,28			8	20,6	1,4	
388	картофельное пюре	70							11	13,1	8,1	191,8	0,07	0,07	10,7	25,3	0,8
520		150							3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35
		40							3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
		40							2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
389		180							0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11
ОГО:									24,10р.	21,9	92,1	680,4	0,38	0,316	51,8	135	5,02

ПОЛДНИК

354	кондитерское изделие пряники	70	кондитерское изделие пряники	70	70	53,50р.	3,75р.	3,75р.	5,2	8,26	52,4	291,9	0,06	0,06	0	14	0,7
386	чай с сахаром	180	чай вода сахар	0,3 135 13,5	0,3 135 13,5	200,00р. 26,00р.	0,06р. 0,35р.	0,77р. 4,52р. 40,27р.	0,2 3,7 37	0 10,5 50,38	13,6 62,6 265,1	54 346,2 1716,3	0,01 0,01 0,66	0,02 0,02 0,55	5,04 5,04 77,06	12,9 19,9 237,8	1,4 1,61 18,03
ОГО:																	
ОГО за																	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК



ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11	суп молочный с гречневой крупой	200	крупа гречневая молоко вода сахар	26,7 100 83 3	26,7 100 83 3	34,00р. 35,00р. 38,00р.	0,69р. 2,16р. 1,11р.	4,22р.	2,5	2,8	10,4	77,4	0,1	0	0,3	11,3	1,26	
	Масло сливочное	10	масло сливочное	1,5	1,5	272,50р.	0,27р.	2,63р.	0,09	7,4	0,09	68	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	23,00р.	0,92р.	1,89р.	3,2	0,48	16,8	81	0,02	0,09	0,72	59,2	1,8	
178	чай с лимоном	180	чай лимон сахар вода	7,2 13,5 90	7,2 13,5 90	50,00р. 26,00р.	0,36р. 0,35р.	9,66р.	1,9	1,9	15,4	77,8	0,02	0,09	0,314	2,12	228,8	5,2
ОГО									9,3	10,78	58,4	360,8	0,18	0,314	2,12	228,8		
10-00	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	45,00р.	7,00р.	7,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
110	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	Свежий помидор свекла капуста картофель морковь лук репчатый соль йодированная томат паста масло слив сахар лимон сметана прокипяченная вода	50 50 25 27 13 12 2 8 5 3 0,12 5 200	50 50 25 27 13 12 2 8 5 3 0,12 5 200	100 14,00р. 12,00р. 14,50р. 20,00р. 11,50р. 12,00р. 63,00р. 262,50р. 26,00р. 350,00р. 108,00р.	5,00 0,70р. 0,30р. 0,39р. 0,26р. 0,14р. 0,02р. 0,50р. 1,31р. 0,08р. 0,04р. 0,54р.	5,00 4,27р.	0,51	0,09	1,78	11,28					
462	сельдь с луком	70	лук репчатый сельдь	24 104	20 50	11,5 90,00р.	0,23р. 9,36р.	13,17р.	2	5,2	13,1	106	0,06	0,2	9,6	34,2	2
520	картофель отварной	150	масло растительное картофель масло растительное соль йодированная	205,5 5 5 2	154,4 5 5 2	14,50р. 58,00р. 58,00р.	2,98р. 0,29р. 0,29р.	13,2	13,2	32,1	22,2	437,8	0,12	0,09	12,1	50,5	2,1
639	хлеб пшеничный хлеб ржаной компот из сухофруктов	40 40 180	хлеб пшеничный хлеб ржаной сахар вода кислота лимонная	40 40 18 172,8 0,18	40 40 18 172,8 0,18	23,00р. 25,00р. 39,00р.	0,92р. 1,00р. 0,70р.	0,92р. 1,00р. 1,81р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
ТОГО						413,00р.	0,07р.	27,88р.	17,96	18,6	106,7	671,7	0,36	0,456	32,77	113,62	7,38

ПОЛДНИК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со стученным молоком	150/10	творог крупа манная сахар яйца масло сливочное молоко стученное сахар сметана прокипяченная	142 10 10 4 6 10 6 6	140 10 10 4 6 10 6 6	161,00р. 21,00р. 26,00р. 4,00р. 262,50р. 109,00р. 60,00р. 108,00р.	22,86р. 0,21р. 0,26р. 0,02р. 1,58р. 1,09р. 0,36р. 0,65р.	27,02р.	22,5	19,9	20,5	358,5	0,08	0,3	0,45	190,2	1,05
694	какао с молоком стученным	180	какао молоко стученное сахар вода	1,8 34,2 2,7 158,4	1,8 34,2 2,7 158,4	260,00р. 100,00р. 26,00р.	0,47р. 3,42р. 0,07р.	3,96р.	4,2	4,5	28,6	168,3	0,04	0,17	0,36	120,4	0,54
ИТОГО								30,98р. 80,52р.	12,6 39,3	10,9 40,28	85,1 258,8	487,8 1560,3	0,1 0,68	0,29 1,09	0,51 54,9	181 547,42	1,44 17,32

ДЕНЬ ПЯТЫЙ  
ЗАВТРАК

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	150	крупа пшеничная	60	60	16,00р.	0,96р.	3,49р.									
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
		масло сливочное	10	10	262,50р.	2,63р.	6,1	9,3	38,2	268,2	0,12	0,06	0	12,4	1,5	
7	30	соус томатный	1,3	1,3	60,00р.	0,78р.	2,01р.									
		масло растит	1,3	1,3	18,00р.	0,23р.										
		мука пшеничная	3	3	20,00р.	0,06р.										
		морковь	0,7	0,7	11,50р.	0,01р.										
		лук репчатый	2	2												
		петрушка	7,5	7,5	63,00р.	0,47р.										
		томат пюре	1,7	1,7	272,50р.	0,45р.										
		масло сливочное	0,3	0,3	26,00р.	0,01р.										
		сахар	30	30												
		вода	40	40	23,00р.	0,92р.	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42	
		хлеб пшеничный	10	10	262,50р.	2,63р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
		масло сливочное	0,3	0,3	200,00р.	0,06р.	0,09	7,4	0,09	68						
		чай с сахаром	13,5	13,5	26,00р.	0,35р.	0,41р.	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5	
		сахар	200	200			11,97р.	15,2	15,7	71,3	0,23	0,614	8,34	60,8	30,2	
ГО:																
ГО:	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт			0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

ОБЕД

	50	50	100	50	50	5,00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8					
0	250	Свежий огурец	100	75	14,50р.	1,45р.	2,90р.	0,4	0,0	0,0						
		картофель	10	10	26,00р.	0,26р.										
		макаронны изделия	13	10	20,00р.	0,26р.										
		морковь	2	2	12,00р.	0,02р.										
		соль йодированная	12	10	11,50р.	0,14р.										
		лук репчатый	3	3	262,50р.	0,79р.										
		масло сливочное	190	190		0,00р.										
		бульон или вода	134,4	96,6	133,00р.	17,88р.	21,25р.									
		птица бройлер	11,2	11,2	58,00р.	0,85р.										
		масло растительное	13,5	12	11,50р.	0,16р.										
		лук репчатый	2	2	12,00р.	0,02р.										
		соль йодированная	15	12	20,00р.	0,30р.										
		морковь	7,5	7,5	63,00р.	0,47р.										
		томатное пюре	52,5	52,5	34,00р.	1,79р.										
		крупа рисовая	40	40	23,00р.	0,92р.										
		хлеб пшеничный	40	40	25,00р.	1,00р.										
		хлеб ржаной	14	14	50,00р.	0,70р.										
		лимоны	192,6	192,6												
		вода	21,6	21,6	26,00р.	0,56р.	27,33р.	30,6	28,6	108,9	816,1	0,37	0,33	17,2	83,1	
		сахар														
ГО:																
ГО:	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт			0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

ПОЛДНИК

	70	44,8	44,8	2,3	2,3	262,50р. <th>4,03р.</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>	4,03р.									
11	ватрушка с повидлом	44,8	44,8	2,3	2,3	262,50р.	4,03р.									
		мука пшеничная	2,3	2,3	18,00р.	0,81р.										
		сахар	2,3	2,3	26,00р.	0,06р.										
		масло сливочное	1,3	1,3	4,00р.	0,01р.										
		яйцо	1,01	1,01	230,00р.	0,23р.										
		дрожжи	18,04	18,4	35,00р.	0,63р.										
		молоко или вода	28,2	28,2	60,00р.	1,69р.										
		повидло	185,6	180	35,00р.	6,50р.	3,5	10,5	49	292,2	0	0	0	7	0,21	
		раженка					5,4	10,8	7,3	152,1	0,06	0,36	1,26	218,1	0,15	
ГО:	1 шт						8,9	21,3	56,3	444,3	0,06	0,36	1,26	225,1	0,36	
ГО:	го за						55	65,6	245,1	1812,2	0,7	1,334	46,3	393	42,22	

### ДЕНЬ ШЕСТОЙ ЗАВТРАК

№	наименование	1 шт		50		100		5,65р.		количество	цена	сумма	количество	цена	сумма					
		шт	руб.	шт	руб.	шт	руб.	шт	руб.											
200	макаронные изделия с овощами	макаронные	45,5	45,5	50	2272,5	100	4545,0	5,65р.		11,28	1,78	0,09	0,51	5,00	11,28				
		морковь	25	20,00р.	125	2500,0	250	5000,0	1,09р.											
		горошек зеленый	31	20,00р.	155	3100,0	310	6200,0	0,50р.											
		соль йодированная	2	12,00р.	10	120,0	20	240,0	0,02р.											
		лук репчатый	25	11,50р.	125	1437,5	250	2875,0	0,29р.											
		томатное пюре	20	61,00р.	120	7320,0	240	14640,0	1,22р.											
		масло растительное	10	60,00р.	60	3600,0	120	7200,0	0,60р.											
		хлеб пшеничный	40	23,00р.	160	3680,0	320	7360,0	0,92р.	10,8	12,2	42,6	334	0,14	0,08	21,8	32	1,8		
		чай с лимоном	180	0,3	0,3	180	54,0	360	108,0	0,77р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
				135	135	675	2025,0	1350	4072,5	0,35р.										
				13,5	13,5	67,5	2025,0	135	4072,5	0,36р.										
				7,2	6,3	36	226,8	72	4536,0	7,5р.	14,2	12,6	73	469	0,21	0,124	26,8	54,1	1,4	
		О:	фрукты свежие	1 шт		50	470,0	100	940,0	7,5р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	
		ОБЕД																		
50	Свежий помидор	50	50	250	1250,0	500	6250,0	5,00р.												
250	пирожки с картошкой	капуста	63	63	315	1575,0	630	3150,0	0,76р.											
		картофель	40	30	120	360,0	240	720,0	0,58р.											
		морковь	13	10	40	120,0	80	240,0	0,26р.											
		петрушка	3	3	15	45,0	30	90,0												
		лук репчатый	12	10	36	108,0	72	216,0	0,14р.											
		соль йодированная	2	2	10	30,0	20	60,0	0,02р.											
		томат пюре	4	4	20	120,0	40	240,0	0,25р.											
		растит масло	5	5	25	125,0	50	250,0	1,31р.											
		вода	200	200	1000	2000,0	2000	4000,0												
		говядина	60,6	44,3	303,0	1866,0	606	3732,0	19,48р.	2	4,3	10	88	0,06	0,06	16	45	0,8		
		хлеб пшеничный	9,3	9,3	46,5	211,5	93	437,7	0,21р.											
		соль йодированная	2	2	10	30,0	20	60,0	0,02р.											
		вода	14	14	70	140,0	140	280,0												
		лук репчатый	28	23,3	116,4	532,4	233	1013,1	0,32р.											
масло растительное	3,5	3,5	17,5	82,5	35	157,5	0,20р.													
мука пшеничная	4,6	4,6	23,0	111,8	46	223,6	0,09р.													
30	соус томатный	масло растит	13	1,3	39,0	39,0	78,0	0,78р.												
		мука пшеничная	1,3	1,3	3,9	3,9	7,8	0,6р.												
		морковь	3	3	9,0	27,0	18,0	54,0	3,00р.											
		лук репчатый	0,7	0,7	2,1	6,3	1,4	4,2	0,01р.											
		петрушка	2	2	6,0	18,0	4,0	12,0												
		томат пюре	7,5	7,5	22,5	67,5	45,0	135,0	0,47р.											
		масло сливочное	1,7	1,7	5,1	15,3	3,4	10,2	0,45р.											
		сахар	0,3	0,3	0,9	2,7	0,6	1,8	0,01р.											
		вода	30	30	150	300,0	300	600,0												
		кукла рисовая	54	54	270	513,0	540	1026,0	1,84р.											
		соль йодированная	2	2	10	30,0	20	60,0	0,02р.											
		масло сливочное	6,7	6,7	20,1	60,3	13,4	40,2	1,76р.											
		хлеб пшеничный	40	40	200	360,0	400	720,0	0,92р.	3,8	6,1	40,2	227,4	0,09	0,06	0	12,6	1,5		
		хлеб ржаной	40	40	200	360,0	400	720,0	0,92р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8		
180	компот из сухофруктов	хлеб ржаной	40	40	200	360,0	400	720,0	1,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16		
		сиф	22,5	22,5	112,5	562,5	225	1125,0	1,81р.											
		сахар	18	18	90,0	324,0	180	648,0	0,70р.	0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54		
		вода	172,8	172,8	864,0	3456,0	1728	6847,2	0,07р.											
Итого	макаронные изделия	0,18	0,18	0,9	4,5	1,8	9,0		22,08	24,08	124,4	802,9	0,33	0,74	24,5	132,4	7,25			
ПОЛДНИК																				
70	кондитерское изделие	70	70	350	2450,0	700	4900,0	3,29р.	5,2	8,26	52,4	0	0,06	0,06	0	14	0,7			
180	молоко кипяченое	189,9	189,9	949,5	1791,9	1899	3583,8	6,65р.	4,4	4,5	29,2	171	0,08	0,36	1,8	211,3	0,18			
О:								9,94р.	7,9	15	78,2	463,2	0,08	0,36	1,8	218,3	0,39			
за								55,40р.	44,48	51,68	284,2	1775,1	0,66	1,254	72,6	428,8	14,94			

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ  
ЗАВТРАК:

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
запеканка из творога со сметаной	150/10		творог купля манная сахар яйца масло сливочное сахари сметана прожаренная чай сахар вода	142 10 10 4 6 6 10 0,3 13,5 200	140 10 10 4 6 6 10 0,3 13,5 200	161,00р. 21,00р. 26,00р. 4,00р. 262,50р. 60,00р. 108,00р. 200,00р. 26,00р.	22,86р. 0,21р. 0,26р. 0,02р. 1,58р. 0,36р. 1,08р. 0,06р. 0,35р.	26,36р.	22,5	19,9	20,5	358,5	0,08	0,3	0,45	190,2	1,05
чай с сахаром	180							0,41р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
О:								26,77р.	22,6	19,9	34	410,7	0,09	0,38	1,17	223,3	6,55
00	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	ОБЕД		0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

	50	250	50	100	50	100	5,00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8					
Свежий огурец	50		12,5	10	50	100	5,00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8					
морковь			66,7	50	10	20,00р.	0,25р.	2,52р.									
картофель			12	10	50	14,50р.	0,97р.										
лук репчатый			2,5	2,5	2,5	262,50р.	0,66р.										
масло сливочное			187,5	187,5	2	12,00р.	0,02р.		2,8	5,8	13,9	120	0,04	0,04	1,6	16,2	0,4
бульон или вода																	
соль йодированная																	
клецки																	
мука пшеничная			10,2	10,2	10,2	18,00р.	0,18р.										
масло сливочное			1,1	1,1	1,1	262,50р.	0,29р.										
яйца			2,9	2,9	2,9	4,00р.	0,01р.										
бульон или вода			16,1	16,1	16,1	10,00р.	0,00р.										
соль			0,3	0,3	0,3	10,00р.	0,00р.										
минтай			86,1	43,4	43,4	90,00р.	7,75р.	8,84р.									
вода			13,3	13,3	13,3												
морковь			16,1	12,6	12,6	20,00р.	0,32р.										
соль йодированная			2	2	2	12,00р.	0,02р.										
лук репчатый			7	5,6	5,6	11,50р.	0,08р.										
пюре томатное			7	7	7	63,00р.	0,44р.										
масло растительное			3,5	3,5	3,5	60,00р.	0,21р.										
лимонная кислота			0,001	0,001	0,001	350,00р.	0,00р.		6,3	3,3	3,3	69,3	0,07	0,07	6,4	21	0,63
сахар			1,4	1,4	1,4	26,00р.	0,04р.										
картофель			166	124,5	124,5	14,50р.	2,41р.	5,60р.									
молоко			23,7	22,5	22,5	35,00р.	0,83р.										
соль йодированная			2	2	2	12,00р.	0,02р.										
масло сливочное			9	9	9	262,50р.	2,36р.										
хлеб пшеничный			40	40	40	23,00р.	0,92р.	0,92р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
хлеб ржаной			40	40	40	25,00р.	1,00р.	1,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
напиток лимонный			14,4	14,4	14,4	55,00р.	0,79р.	1,35р.	0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11
вода			192,6	192,6	192,6	26,00р.	0,56р.										
сахар			21,6	21,6	21,6	26,00р.	0,56р.	20,23р.	18,1	13,38	98,3	589,9	0,42	0,356	39,5	106,3	5,45
О:																	

	70	180	33,4	33,4	33,4	18,00р. <th>0,60р. <th>2,71р. <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </th></th>	0,60р. <th>2,71р. <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </th>	2,71р. <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>									
оладьи с повидлом	70		33,4	33,4	33,4	18,00р.	0,60р.	2,71р.									
яйца			1,5	1,5	1,5	4,00р.	0,01р.										
молоко или вода			33,4	33,4	33,4	35,00р.	1,17р.										
сахар			1,1	1,1	1,1	26,00р.	0,03р.										
масло растит			4,6	4,6	4,6	60,00р.	0,28р.										
дрожжи			0,93	0,93	0,93	230,00р.	0,21р.										
повидло			7	7	7	60,00р.	0,42р.										
ряженка			185,6	180	180	35,00р.	6,50р.	6,50р.	5,4	10,8	7,3	152,1	0,06	0,36	1,26	218,1	0,15
О:								9,21р.	10,6	19,4	35,9	369,1	0,36	0,71	1,61	284,9	0,85
за								56,21р.	51,6	52,68	176,8	1409,7	0,91	1,476	61,78	638,5	16,15

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ ЗАВТРАК

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
омлет натуральный	110	яйцо	2шт.	2шт.	4,20р.	8,40р.	18,00р.									
		масло сливочное	5	5	272,50р.	1,36р.										
		молоко или вода	30	30	35,00р.	1,05р.		5,1	13,2	0,8	266	0,1	0,1	0	14,5	0,8
Икра кабачковая	100	Икра кабачковая	103	100	60,00р.	6,18р.	6,18р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	23,00р.	0,92р.	0,92р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	200,00р.	0,06р.	0,81р.									
		вода	135	135												
		сахар	13,5	13,5	26,00р.	0,35р.										
		лимон	7,2	6,3	55,00р.	0,40р.										
0:							25,91р.	8,5	13,68	31,2	401	0,17	0,144	5,04	36,6	1,4
00																
	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт				0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

50	СВЕЖИЙ ПОМИДОР	50	50	100	5,00	5,00	0,09	1,78	11,28							
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	свекла	50	40	14,00р.	0,70р.										
		капуста	25	20	12,00р.	0,30р.										
		картофель	27	20	14,50р.	0,39р.										
		морковь	13	10	20,00р.	0,26р.										
		лук репчатый	12	10	11,50р.	0,14р.										
		томат паста	8	8	63,00р.	0,50р.										
		масло раст	5	5	262,50р.	1,31р.										
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
		сахар	3	3	26,00р.	0,08р.										
		лиим кислота	0,12	0,12	350,00р.	0,04р.										
		сметана прокипяченная	5	5	108,00р.	0,54р.										
		вода	200	200			2,9	2,5	21	120	0,1	0,06	0,06	8	19,2	1
птица тушенная в сметанном соусе	70	бройлер	137,2	99,4	135,00р.	18,25р.										
		масло сливочное	5,6	5,6	272,50р.	1,53р.										
		соус														
		сметано	7,5	7,5	108,00р.	0,81р.										
		бульон или вода	22,5	22,5												
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
		мука пшеничная	2,2	2,2	18,00р.	0,04р.										
		крупа гречневая	7,1	7,1	42,00р.	2,98р.										
каша рассыпчатая гречневая	150	крупа гречневая	7,1	7,1	42,00р.	2,98р.										
		масло сливочное	10	10	272,50р.	2,72р.										
		хлеб пшеничный	40	40	25,00р.	0,92р.		8,4	10,8	41,2	303	0,12	0,06	0	12,4	1,5
		хлеб ржаной	40	40	26,00р.	0,49р.		3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
		кисель из сухофруктов	180	10,8	45,00р.	0,49р.		2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
		сахар	21,6	21,6	26,00р.	0,56р.										
		крахмал	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.										
		кислота лимонная	0,18	0,18	350,00р.	0,06р.										
		вода	216	216			0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
ИТОГО:							39,23р.	26,66	31,38	102,4	799	0,39	0,47	30,56	132	10,54

ПОЛДНИК

200	каша жидкая молочная из манной крупы	100	100	75	35,00р.	3,50р.	7,15р.									
		молоко	100	100												
		вода	75	75												
		крупа манная	31	31	20,00р.	0,62р.										
		масло сливочное	10	10	272,50р.	2,72р.										
		сахар	12	12	26,00р.	0,31р.										
		коф напиток	2	2	240,00р.	0,48р.										
		сахар	18	18	26,00р.	0,47р.										
		молоко	90	90	35,00р.	3,15р.										
		вода	108	108												
ИТОГО:							11,25р.	5,74	5	49,1	249,9	0,02	0,09	0,54	7,9	0,581
							70,39р.	41,2	50,06	191,3	1489,9	0,62	0,734	55,64	271,6	17,421





ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1шт	50	4,00р.	4,00р.	4,00р.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22
стн	свежета тушеная	150	свежета	201	157,5	14,00р.	2,81р.	3,31р.	2,8	7,3	14,4	136,5	0,03	0,11	6,9	63,9	2,55
			масло растительное	7	7	60,00р.	0,42р.										
			сахар	3	3	26,00р.	0,08р.										
5	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	23,00р.	0,92р.	0,92р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	200,00р.	0,09р.	0,41р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
			сахар	13,5	13,5	26,00р.	0,39р.										
			вода	200	200												
ГО:								8,64р.	11,2	12,38	45	332,7	0,12	0,214	7,74	107	30,85

ОБЕД

	50	100	50	50	100	5,00	0,09	1,78	11,28	0,06	8	19,2	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,18
1	Свежий помидор	50	Свежий помидор	50	100	5,00	0,09	1,78	11,28	0,06	8	19,2	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,18
	суп картофельный с рисом	250	лук репчатый	12	10	11,50р.	0,14р.											
			картофель	60,8	45,3	14,50р.	0,88р.											
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.											
			крупа рисовая	7,2	7,2	17,00р.	0,12р.											
			морковь	13	10	20,00р.	0,26р.											
			крупа перловая	7,25	7,25	17,00р.	0,12р.											
			масло сливочное	2,5	2,5	262,50р.	0,66р.											
			вода	193,6	193,6													
	котлета из говядины	70	говядина	70	51,8	308,00р.	15,99р.	16,92р.										
			хлеб пшеничный	12,6	12,6	23,00р.	0,29р.											
			молоко или вода	16,8	16,8													
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.											
			сухари	7	7	60,00р.	0,42р.											
			масло растит	4,2	4,2	60,00р.	0,25р.											
	макаронные изделия отварные	150	макаронны	52,5	52,5	26,00р.	1,37р.											
			масло сливочное	7,1	7,1	262,50р.	1,86р.											
			хлеб пшеничный	40	40	23,00р.	0,92р.											
			хлеб ржаной	40	40	25,00р.	1,00р.											
			напиток фруктовый	180	180	16,67р.	3,00р.											
	Итого:							31,31р.	23,66	20,22	111,4	733,3	0,33	0,196	9,33	93,32	5,99	

ПОЛДНИК

	70	45	45	3,2	3,2	18,00р. <th>0,81р. <th>4,75р. <th>23,66 <th>20,22 <th>111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,81р. <th>4,75р. <th>23,66 <th>20,22 <th>111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	4,75р. <th>23,66 <th>20,22 <th>111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	23,66 <th>20,22 <th>111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th></th></th>	20,22 <th>111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th></th>	111,4 <th>733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th></th>	733,3 <th>0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th></th>	0,33 <th>0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th></th>	0,196 <th>9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th></th>	9,33 <th>93,32 <th>5,99 </th></th>	93,32 <th>5,99 </th>	5,99	
пирожок с повидлом	70	мука пшеничная	45	сахар	3,2	26,00р.	0,08р.	4,75р.	23,66	20,22	111,4	733,3	0,33	0,196	9,33	93,32	5,99	
		дрожжи	1,1	1,1	230,00р.	0,25р.												
		масло сливочное	4,8	4,8	262,50р.	1,26р.												
		яйцо	4,8	4,8	4,00р.	0,02р.												
		соль	0,56	0,56	10,00р.	0,01р.												
		молоко	17,8	17,8	35,00р.	0,62р.												
		повидло	28,2	28,2	60,00р.	1,69р.												
	чай с молоком	180	чай	0,3	0,3	260,00р.	0,08р.	1,99р.	3,54	1,8	23,3	113,1	0	0	0	7	0,221	
			молоко	42,7	41,8	36,00р.	1,54р.											
			сахар	13	13	29,00р.	0,38р.											
			вода	90	90													
	Итого:							6,74р.	5,44	3,7	38,7	190,9	0,02	0,09	0,72	66,2	2,021	
а								46,69р.	41,86	40,2	214,7	1396,8	0,57	0,65	39,69	350,52	43,14	
я								573,32	461,59	522,74	2414	16719,1	6,931	9,05	568,8	3812,74	221,241	
я								55,89	45,7	50,8	238,9	1594	0,72	1	64,1	442,6	20,33	