



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад № 31 «Крепыш»
Е.П.Савицкая
15 января 2021 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 31 «КРЕПЫШ»
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД,
разработанное в соответствии с требованиями
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям
воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
(с изменениями и дополнениями)

г. Инта
2021 год.

День 1			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0	200	4,52	4,04	30,57	177	0,00	256
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Завтрак	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого:		365	8,68	11,11	49,87	336,2	1,2	455	10,32	11,66	60,36	390,2	1,43	
Завтрак 2	Компот из свеж.фруктов/Сок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	100	0,75	0	15,15	64,005	3	390/418
ОБЕД	Салат из свежей капусты с томатами	40	0,5	2,97	1,89	34,3	13,12	60	0,66	3,96	2,52	45,7	16,82	3
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	9/2
ОБЕД	Котлета мясная	60	10,24	8,2	8,28	121,8	0	80	12,7	9,38	12,41	184,53	0	299
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	4,25	3,7	23,14	136,4	0	100	4,76	3,8	25,84	152	0	330
ОБЕД	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	366
ОБЕД	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Хлеб	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	46
Итого:		560	21,25	19,55	84,19	572,21	17,89	720	27,14	24,18	108,57	755,34	24,35	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Гренка молочная	55	4,00	5,8	14,3	123,7	0,05	65	6	8,7	21,45	185,55	0,08	153
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	57
УЖИН	Рыбные биточки	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	351
УЖИН	Картофельное пюре	120	2,43	4,18	14,45	113,6	12,21	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	339
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412
УЖИН	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
Итого:		500	12,56	11,11	74,49	397,1	27,01	610	14,23	13,93	86,48	470,53	35,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,73	51,24	241,59	1425,71	52,945		63,4	62,75	300,22	1957,965	70,2	

День 2			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецеп- туры
		150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	264
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	264
Завтрак	Коф.напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	414
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	Масло	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0	54,6	0,07	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	25
Итого:		375	12,56	15,86	49,62	411,55	2,7	470	15,78	19,62	58,31	474,8	3,36	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зел. горошком	40	1,6	1,9	2,7	37,7	1,3	60	2,1	2,6	3,6	48,7	1,95	13
ОБЕД	Суп Крестьянский	170	3,74	5,34	12,82	110	7,7	200	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	160
ОБЕД	Жаркое по - домашнему с курицей	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	292
ОБЕД	Компот сз сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	46
Итого:		610	19,56	17,9	73,03	542,99	18,35	710	23,58	21,19	80,55	610,64	31,32	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Булочка «Домашняя»	50	3,89	6,26	26,65	191	0,18	70	5,45	8,76	37,31	267,4	0,25	452
Итого:		200	8,01	9,81	33,47	267,68	2,03	250	10,41	13,04	45,52	359,74	2,47	
УЖИН	Икра свекольная	45	0,79	3,63	4,54	53,99	4,8	60	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	55
УЖИН	Печень по – строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	8,05	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39	403
УЖИН	Макароны отварные с маслом	90	3,3	2,7	15,87	100,8	0	100	3,67	3,01	17,63	112	0	219
УЖИН	Кисель	180	1,22	0	26,11	104,56	0,3	200	1,36	0	7,98	116,19	0,4	516
УЖИН	Батон	30	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	30	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	45
Итого:		375	13,4	13,66	48,33	367	35	430	15,52	16,4	33,77	427,52	16,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,93	57,23	214,25	1633,57	52,46		65,69	70,25	227,95	1916,70	63,34	

День 3			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Пудинг творожный	120	17,67	11,92	22,71	268	0,22	150	22,11	14,16	29,88	336	0,3	248
Завтрак	Соус сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
Завтрак	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Итого:														
Завтрак 2	Компот из свеж.фруктов/Сок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	100	0,75	0	15,15	64,005	3	526/418
ОБЕД	Свекольник с яйцом и со сметаной	150	1,15	4,8	6,03	62,5	4,95	250	10,05	6,67	6,32	104,16	8,25	68
ОБЕД	Биточки мясные	60	10,24	8,2	8,28	121,8	0	80	12,7	9,38	12,41	184,53	0	299
ОБЕД	Картофельное пюре	90	1,8	2,8	12,2	83	10	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	339
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,704	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	526
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	46
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	420
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	26	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	560
ПОЛДНИК	Сочник с творогом	60	6,65	6,84	50,25	157,9	9,55	80	8,87	9,12	70	210	12	7/9
УЖИН	Каша вязкая ячневая / кукурузная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	261/271
УЖИН	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	200	1,48	1,7	14,47	76	0,69	413
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
УЖИН	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
Итого:		460	8,13	6,46	55,59	315,07	12,95	580	11,76	12,27	70,31	444,53	14,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,88	62,48	215,04	1719,93	93,8		92,65	81,1	278,93	2235,59	108,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ (с сочником)			70,76	65,51	221,24	1772,18	92,6		92,35	84,4	285,93	2293,12	108,6	

День 4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша молочная Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	253
Завтрак	Коф. Напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	414
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0	54,6	0,07	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	25
Итого:		375	12,06	16,17	44,73	392,05	2,7	470	15,12	20,04	51,78	448,8	3,36	
Завтрак 2	Компот из свеж. фруктов/Сок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	100	0,75	0	15,15	64,05	3	394/ 418
ОБЕД	Салат из свеж. огурцов, томатов и зел.горошка	40	1,6	1,9	2,7	37,7	4,42	60	2,1	2,6	3,6	48,7	6,63	15
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,52	7,55	69,14	12	250	1,92	5,86	13,71	115,23	20	22
ОБЕД	Тефтели из мяса говядины	60	10,24	8,2	8,28	121,8	0	80	12,7	12,75	5,35	207,34	0	303
ОБЕД	Рис отварной с маслом	90	2,19	3,22	22	126	0	100	2,43	3,58	24,45	140	0	330
ОБЕД	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	366
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	45
Итого:		590	16,88	17,85	70,25	485,24	17,14	770	20,96	25,75	79,53	652,62	27,43	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	40	8,2	4,6	26,4	188	0	40	8,2	4,6	26,4	188	0	2
Итого:		190	13,32	8,15	33,22	264,68	1,85	220	13,16	8,88	34,61	280,34	2,22	
УЖИН	Рыба (горбуша) тушеная с овощами/котлета	70	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	80	9,01	4,04	40,36	84	2,11	261/ 351
УЖИН	Картофельное пюре	90	1,8	2,8	12,2	83	10	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	339
УЖИН	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	57
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	200	0	0	11,98	45	0,05	411
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Итого:		385	10,22	8,46	60	221,16	16,44	470	11,77	10,07	70,59	267,8	20,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,9	51,06	218,72	1406,57	43,11		62,27	65,26	251,53	1719,56	5	

День 5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша вязкая Рябчик	150	4,99	5,73	21,11	155	1,47	200	6,65	7,64	28,15	206,67	1,96	266
Завтрак	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	86	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Итого:		365	10,27	12,88	48,08	350,2	2,67	455	12,45	15,26	57,94	419,87	3,39	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
ОБЕД	Салат из капусты со свеж. огурцами	40	0,5	2,97	1,89	34,2	11,12	60	0,66	3,96	2,52	45,6	14,82	3
ОБЕД	Суп карт.с зеленым горошком	150	4,92	4,01	9,8	96,08	0,8	250	8,23	6,67	16,33	160,13	1	7/4
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	180	14,16	10,89	20,06	244	22,81	200	15,73	12,1	22,29	271,11	25,34	308
ОБЕД	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	366
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	393
ОБЕД	Хлеб	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	45
Итого:		620	23,36	19,36	79,19	596,48	35,45	790	29,73	24,34	90,26	705,19	41,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	420
ПОЛДНИК	Плюшка	60	5,56	1,18	31,32	158	0,15	80	7,42	1,58	41,7	211	0,2	452
Итого:		210	9,79	5,85	37,16	244,14	1,17	260	12,5	7,18	48,7	314,25	1,43	
УЖИН	Омлет натуральный/ сосиска	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	229/ 291
УЖИН	Винегрет	100	1,69	6,2	9,05	98,8	11,2	150	2,53	9,3	13,57	148,2	16,8	46
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412
УЖИН	Батон	30	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	30	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	45
УЖИН	Зефир/ кондитерское изделие	15	0,1	0	12	49	0	60	0,4	0	48,00	196	0	155
Итого:		375	11,14	13,33	50,07	377,1	13,19	540	14,07	18,13	95,12	616,9	19,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,92	51,78	223,34	1610,41	51,1		69,11	65,27	300,9	2098,7	65,91	

День 6			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	5,5	5,9	20,91	158	1,47	200	7,33	7,87	27,88	210,67	1,96	254
Завтрак	Коф. нап. с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	414
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	с маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Итого:		365	10,78	13,05	47,84	353,2	2,67	455	13,13	15,49	57,67	423,87	3,39	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	118
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	34
ОБЕД	Щи из св.(кваш.)капусты со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	200	1,39	3,9	7,36	68	14,76	73
ОБЕД	Шницель куриный	60	10,24	8,2	8,28	121,8	0	80	12,7	9,38	12,41	184,53	0	299
ОБЕД	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0	366
ОБЕД	Макаронь отварные с маслом	90	3,3	2,7	15,87	100,8	0	100	3,67	3,01	17,63	112	0	219
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	393
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	45
Итого:		590	19,13	17,75	80,02	517,36	15,59	720	23,72	21,55	91,71	649,22	21,26	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,12	0,22	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	592
Итого:			8,66	7,62	32,12	233,80	2,07	250	10,26	9,03	37,71	275,64	2,48	
УЖИН	Котлета рыбная	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	351
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,87	339
УЖИН	Огурец свежий порционный	30	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	89
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Итого:		360	11,83	3,63	63,13	304,78	22,37	460	13,28	8,7	71,79	349,33	26,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,76	42,41	231,99	1451,63	51,73		60,75	55,13	267,76	1740,55		

День 7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,2	200	6,97	7,65	24,66	195,1	0,22	171
Завтрак	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	с маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Итого:		365	10,78	13,05	47,84	353,2	2,67	550	13,13	15,49	57,67	423,87	3,39	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	118
ОБЕД	Салат из свежей капусты с зел. горошком	40	0,84	1,9	2,7	28,48	10	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	3
ОБЕД	Суп рыбный /консервов рыбных	150	7,92	2,47	4,02	69,74	7,87	250	13,21	4,11	6,7	116,23	10,49	95
ОБЕД	Плов с мясом	160	11,5	12,78	28,32	275,20	1,44	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8	375
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	46
Итого:		550	27,36	18,67	71,15	568,17	19,96	760	36,43	23,96	90,53	711,63	25,17	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Хачапури	60	7,83	9,11	22,37	198,68	0	80	10,87	12,74	31,94	279,57	0	473
Итого:		210	11,95	12,66	29,19	275,36	1,85	260	15,83	17,02	40,15	371,91	2,22	
УЖИН	Рагу овощное / тушёнка	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06	250	4,05	21,7	22,8	302,5	13,82	148
УЖИН	с сосиской	60	10,3	22,1	3,3	242	0	70	11,3	23,9	1,1	260	0	291
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	200	0	0	11,98	45	0,05	411
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Итого:		440	16,67	39,79	44,49	582,7	11,33	550	17,48	45,93	49,8	676,2	13,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,4	50,06	192,6	1435,59	46,64		68,72	62,88	236,71	1769,93	52,88	

День 8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая пшеничная/кукурузная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	264/271
Завтрак	Коф. нап. с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	414
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	с маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0	54,6	0,07	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	25
Итого:		375	12,56	15,86	49,62	411,55	2,7	470	15,21	19,06	55,3	453,8	3,36	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	100	0,36	0,36	8,88	42,49	9,03	118
ОБЕД	Суп с мясными/ курин. фрикадельками	150	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	89
ОБЕД	Салат овощной / с яблоком	40	0,57	2,106	3,52	35,28	5,6	60	0,85	3,159	5,28	52,92	8,4	19
ОБЕД	Ленивые голубцы	130	12,6	13,8	18,5	246	7,97	160	12,6	16,6	23,3	300,1	13,29	315
ОБЕД	Соус сметанный/томатный	30	0,64	3,42	6,9	54,4	0,75	30	0,64	3,42	6,9	54,4	0,75	372/366
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	45
Итого:		590	22,02	24,046	82,52	657,77	23,46	720	24,23	29,079	99,1	812,46	14,09	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	419
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	40	8,2	4,6	26,4	188	0	70	8,2	4,6	26,4	188	0	2
Итого:		190	12,32	8,15	33,2	264,68	1,85	250	13,16	8,88	34,61	280,34	2,22	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	3,57	34,68	3,72	60	0,66	3,11	5,86	54,02	5,58	36
УЖИН	Оладья из печени	70	4,26	4,33	3,27	95	6,88	90	5,68	5,77	4,36	126,7	9,18	404
УЖИН	Картофельное пюре	120	2,43	4,18	14,45	113,6	12,21	150	3,05	5,24	18,06	142	17,92	339
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	200	0	0	11,98	45	0,05	411
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Итого:		410	9,26	10,91	44,19	341,98	23,08	530	11,52	14,45	54,18	436,42	32,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,04	51,35	200,16	1585,30	50,04		70,13	63,29	231,16	1888,6	53,86	

День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,09	6,85	23,39	169	0	200	5,5	8,77	29,27	213	0	266
Завтрак	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Итого:		365	9,37	14	50,32	364,2	1,2	455	11,3	16,39	59,06	426,2	1,43	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
ОБЕД	Салат из свежих томатов с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	14
ОБЕД	Борщ из св.капусты со сметаной	150	1,14	4	6,48	66,67	7,25	250	1,9	6,66	10,81	111,11	12,25	63
ОБЕД	Тефтели куриные	60	10,24	8,2	8,28	121,8	0	80	12,7	9,38	12,41	184,53	0	303
ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,43	4,18	14,45	113,6	12,21	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	339
ОБЕД	Компот из свеж. фруктов/Сок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	200	1	0	20,2	84,4	4	390/418
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	46
Итого:		560	16,46	19,45	66,72	498,51	28,85	790	21,92	25,58	86,42	676,1	46,4	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	420
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	40	8,2	4,6	26,4	188	0	40	8,2	4,6	26,4	188	0	2
Итого:		190	12,43	9,27	32,24	274,14	1,02	220	13,28	10,2	33,4	291,25	1,23	
УЖИН	Ленивые вареники с творогом	150	10,25	13,75	25,25	370,25	0,31	180	12,3	16,5	30,30	444,3	0,37	243
УЖИН	Запеканка из творога	150	25,65	15,25	31,2	365,5	0,3	200	34,2	20,33	41,60	487,33	0,4	251
УЖИН	Соус сметанный/сладкий	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	30	0,45	3,79	1,62	45	0,06	372/369
УЖИН	Кисель /Чай с сахаром	180	1,22	0	26,11	104,56	0,3	200	1,36	0	7,98	116,19	0,4	396/411
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		380	13,9	18,04	66,36	463	0,76	460	30,63	22,46	59,65	565,12	0,99	

День 10			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	259
Завтрак	Коф. Напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	414
Завтрак	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Завтрак	С маслом	5	0	4,1	0,05	37,5	0	5	0	4,1	0,05	37,5	0	3
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0	54,6	0,07	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	25
Итого:		375	11,46	15,39	47,89	395,8	2,7	470	14,32	19	56	453,8	3,36	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	100	0,4	0	9,8	44	10	118
ОБЕД	Зеленый горошек /кукуруза порционно	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	60	3	0,12	4,98	33	66	10/12
ОБЕД	Рассольник ленинг.со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82
ОБЕД	Гуляш из говядины с соусом	70	9,81	3,15	1,75	75	0,13	80	11,11	3,82	2,24	82	0,26	293
ОБЕД	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0	150	5,5	4,57	26,44	168	0	218
ОБЕД	Компот их свежих ягод	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	393
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	91,6	0	50	2,6	0,6	22,14	106,6	0	46
Итого:		585	20,39	14,85	81,53	540,15	10,8	740	25,18	20,69	103,26	674,04	13,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	420
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,8	0,09	80	6,02	8,36	31,08	213	0,12	473
Итого:		210	8,75	9,9	26,62	245,94	1,11	260	11,1	13,96	38,08	316,25	1,35	
УЖИН	Салат из прип. моркови с яблоком	40	0,45	3,01	5,4	46,35	2,385	60	0,6	4,02	7,2	61,8	3,18	41
УЖИН	Тефтели из рыбы	70	8,05	5,25	36,49	109	1,3	80	9,2	6	41,7	124,57	1,49	277
УЖИН	Картофельное пюре	120	2,43	4,18	14,45	113,6	12,21	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	339
УЖИН	Чай с молоком	50	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	200	1,48	1,7	14,47	76	0,69	413
УЖИН	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45
Итого:		410	13,73	13,6	81,51	384,32	16,44	540	16,46	17,29	95,35	473,07	23,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,73	53,74	247,35	1610,21	31,05		67,46	70,94	302,49	1961,16	41,78	