

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД МДОУ № 69 2024 ГОД**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8**

**к СанПин 21.3./2.4.3590-20**

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				ВИТАМИН С	3-7 лет				витамины С	№ рецептуры
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.		Б	Ж	У	Кал.		
<b>НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша гречневая	120	150	молоко	80	80	100	100	4,7	4,9	21	158	0,5	5,2	5,3	22,8	171	0,6	86
вязкая на молоке			вода	25	25	30	30											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			крупа гречневая	15	15	19	19											
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8	8	10	10											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117





			мука	1,5	1,5	1,5	1,5											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	19,5	19,5	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	11	11	11,5	11,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/25	30/30	хлеб пшеничный	15	15	30	30	1,14	0,12	7,38	35	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
			хлеб ржаной	25	25	30	30	1,65	0,3	8,35	43	0	1,98	0,36	10	52	0	115
<b>Всего на обед:</b>								<b>15,46</b>	<b>13,59</b>	<b>77,29</b>	<b>421</b>	<b>44,6</b>	<b>18,94</b>	<b>16,47</b>	<b>100,4</b>	<b>544</b>	<b>59,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Булочка "Веснушка"	50	60	мука	40	40	45	45	3,91	3,08	28,5	157	0	4,7	3,7	34,2	189	0	578
			сливочное масло	3,2	3,2	3,5	3,5											
			молоко	12	12	15	15											
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3											
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3											
			дрожжи	0,7	0,7	1	1											
			изюм	2	2	2	2											
			масло растит. для смазки листов	0,3	0,3	0,6	0,6											
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118
<b>Всего на полдник:</b>								<b>9,39</b>	<b>6,76</b>	<b>43,98</b>	<b>284</b>	<b>9,3</b>	<b>10,78</b>	<b>8,98</b>	<b>50,68</b>	<b>327</b>	<b>9,6</b>	
<b>УЖИН</b>																		



			сливочное масло	4	4	5	5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			<b>замена на цел. молоко</b>		<b>70</b>		<b>92,5</b>											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107
<b>Всего на завтрак :</b>								<b>10,5</b>	<b>10,7</b>	<b>46,92</b>	<b>328</b>	<b>1,44</b>	<b>14,29</b>	<b>14,48</b>	<b>61,08</b>	<b>436</b>	<b>1,91</b>	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
<b>Всего на завтрак -2 :</b>								<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>																		
Салат картофельный с	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	6,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,1	6,2	57	7,8	65
соленым огурцом			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36											
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36											
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36											
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6											
			огурец соленый	8	5,2	12	7,8											
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6											
			масло растительное	2,2	2,2	3,3	3,3											
Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	34,5	26	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	15	2,18	4,45	12,02	79	25	136

со сметаной	8	10	картофель с 31.10-31.12	37,1	26	49,2	34,5											
			картофель с 31.12-28.02	39,9	26	53	34,5											
			картофель с 29.02-01.09	43,2	26	57,7	34,5											
			свекла	48	38,5	64	51,3											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	8	6,7	10,7	9											
			томат-паста	1,5	1,5	2	2											
			растительное масло	2,5	2,5	3	3											
			курица I категории	33,5	25	40	30											409
			сметана	8	8	10	10											488
			бульон		120		160											
Плов из отварной	160	200	мясо	88	64,8	110	81	12,1	11,9	31,5	260	0,25	14,4	14,1	37,4	329	0,3	375
говядины			масса вареного мяса		40		50											
			морковь	19,8	16	24,8	20											
			масло сливочное	5	5	6	6											
			масло растительное	2	2	2	2											
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8											
			крупа рисовая	42	42	55	55											
Компот из плодов или	150	200	изюм	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,6	0,3	0	20,1	81	0,8	531
ягод сушеных			сахар	8	8	10	10											
			вода	152	152	202	202											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114





<b>Всего на завтрак :</b>								<b>9,2</b>	<b>7,76</b>	<b>52,2</b>	<b>311</b>	<b>1,39</b>	<b>12,2</b>	<b>11,71</b>	<b>68,96</b>	<b>410</b>	<b>1,54</b>		
<b>ЗАВТРАК-2</b>																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537	
<b>Всего на завтрак -2 :</b>								<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	1	4,5	2,9	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27	
с зеленым горошком			масса припущ.моркови		25,5		30,6												
			зеленый горошек	31	20	37,2	24												
			масло растительное	5	5	6	6												
Суп "Волна"	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	3,9	5,4	13,6	101	9,1	5,3	7,2	18,2	134	12,2	56	
			морковь	3	2,3	4	3												
			лук	1,8	1,5	2,4	2												
			картофель с 01.09-31.10	45	33,8	66,6	50												
			картофель с 31.10-31.12	48,4	33,8	71,6	50												
			картофель с 31.12-28.02	52	33,8	77	50												
			картофель с 29.02-01.09	56,3	33,8	83,3	50												
			морковь	12,8	9,8	17	13												
			лук	9	7,5	12	10												
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	8,6	7,5	11,4	10												
Печень говяжья по-	80	85	печень говяжья	89	75	98	80	14,4	11	2,5	120	6,8	15,3	11,7	2,7	127	7,2	403	

















Суп с рыбными консервами( кроме сайры)	150	200	рыбн. консервы	32	32	43	43	5,3	4,3	9,6	99	4,7	7,4	5,7	12,8	133	6,3	159
			картофель с 01.09-31.10	56	42	74,8	56											
			картофель с 31.10-31.12	60	42	80	56											
			картофель с 31.12-28.02	65	42	86	56											
			картофель с 29.02-01.09	70	42	93,6	56											
			крупа перловая	3	3	5	5											
			морковь	12	9,6	16	12,8											
			лук	5,7	4,8	7,6	6,4											
			сливочное масло	2,2	2,2	3	3											
			бульон или вода	120	120	160	160											
Голубцы ленивые	60/50	70/50	говядина	33,6	24	39,2	28	6,6	15,5	5,7	190,3	7,54	8,3	17,24	6,5	202,3	10	377
со сметанным соусом			крупа рисовая	33/8,5		8	8/23											
			лук репчатый	4,3	3,6	5,1	4,2											
			сливочное масло	1,8	1,8	2,1	2,1											
			капуста	45	36	55,5	45,6											
			яйцо	3,5	3,2	3,5	3,2											
			<b>СМЕТАННЫЙ СОУС</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>10,6</b>	<b>3,3</b>	<b>115,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>10,6</b>	<b>3,3</b>	<b>115,3</b>	<b>0,1</b>	<b>451</b>
			сметана	12,5	12,5	12,5	12,5											
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3											
			вода	28	28	28	28											
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3											
Картофельное пюре	120	150	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	2,3	48	12	101,5	3,4	2,8	4,7	19,1	149	4,7	434





			вода	130	130	175	175													
Хлеб пшеничный	15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	1,14	0,12	7,38	35	0	1,9	0,2	12,1	58	0		114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115	
<b>Всего на ужин :</b>								<b>15,51</b>	<b>15,33</b>	<b>59,24</b>	<b>389</b>	<b>7</b>	<b>17,06</b>	<b>16,28</b>	<b>72,33</b>	<b>457,2</b>	<b>8</b>			
<b>Всего в день:</b>								<b>55,6</b>	<b>114</b>	<b>235</b>	<b>1638</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>81</b>	<b>296</b>	<b>2080</b>	<b>78,4</b>			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15		307	
			молоко	20	20	20	20													
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5													
Каша в пшенная молочная жидкая	130	150	крупа пшено	12	12	21	21	5,5	5,6	18,7	157,0	0,8	6,8	7	23,3	181,0	1,1		273	
			молоко	80	80	90	90													
			вода	35	35	40	40													
			сахар	3	3	4	4													
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4													
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3		507	
			сахар	8	8	10	10													
			молоко	40	40	50	50													
			вода	94	94	125	125													
Батон нарезной с маслом	20/5	25/5	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0		117	
			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0		111	



			курица I категории	33,5	25	40	30											409
Суфле из отварной	60	70	говядина	90	66	105	77,9	7,45	10,9	149	0	13	10,43	15,26	173	0		279
говядины с рисом			масса отварн. говядины		41,1		47,9											2011г
			яйцо	7,9	7,6	9,2	8,9											
			крупа рисовая	4	4	7	7											
			сливоч. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5											
Капуста тушеная	120	180	капуста свежая	158	126	236,4	189,4	4,1	3,8	5	69	18,8	5,5	5,3	7	94	25,5	428
			масло сливочное	5	5	6	6											
			морковь	6	4,8	9	7,2											
			лук репчатый	9,2	7,8	12,7	10,8											
			томат-паста	5	5	8	8											
			мука	1,1	1,1	1,6	1,6											
Компот из кураги	150	200	курага	15	15	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
			сахар	8	8	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
<b>Всего на обед:</b>								<b>26,11</b>	<b>31,85</b>	<b>79,72</b>	<b>592</b>	<b>38,2</b>	<b>37,93</b>	<b>40,37</b>	<b>105,4</b>	<b>762,7</b>	<b>50,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Кондитерское изделие	17,5	32,5	кондитерское издел.	17,5	17,5	32,5	32,5	1,3	1,7	13	72	0	2,4	3,1	24,1	105,5	0	609
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118

Всего на полдник:								6,9	6,6	30	209	11,2	8,6	8,5	41,9	252,5	11,4		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112	
Рыба запеченная с	180	230	рыба	90	82	90	82	11,5	5,8	15,8	156	7,3	16,6	8,4	21,7	225	8,8	346	
картофелем по -русски			масса готовой рыбы		65		65												
			картофель с 01.09-31.10	120,8	95	154,3	116												
			картофель с 31.10-31.12	139,2	95	167,1	116												
			картофель с 31.12-28.02	149,7	95	179,7	116												
			картофель с 29.02-01.09	162	95	195,7	116												
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4												
			сухари	2,3	2,3	3	3												
			<b>СОУС БЕЛЫЙ:</b>		<b>50</b>		<b>80</b>											460	
			бульон		55		85												
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5												
			мука	2,5	2,5	3,5	3,5												
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505	
			сахар	8	8	10	10												
			лимон	8	7	8	7												
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,52	0,16	9,84	47	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
<b>Всего на ужин :</b>								<b>14,69</b>	<b>6,27</b>	<b>45,22</b>	<b>291</b>	<b>15,4</b>	<b>20,18</b>	<b>8,94</b>	<b>55,19</b>	<b>379,2</b>	<b>18</b>		

Всего в день:								56,3	56	207	1449		70	77,4	70,9	266	1810	86,4	
НЕДЕЛЯ 2								7 ДЕНЬ											
Завтрак:																			
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	48,4	55	48,4	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0		306
Каша из хлопьев овсянн.	130	150	крупа "Геркулес"	13	13	19	19	3,9	5,2	16,2	128,0	0,8	4,6	6,1	18,7	148,0	1		272
"Геркулес" молочная			молоко	80	80	90	90												
			вода	35	35	40	40												
			сахар	3	3	3,5	3,5												
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37		396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			<b>замена на цел. молоко</b>		<b>70</b>		<b>92,5</b>												
			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0		117
<b>Всего на завтрак :</b>								<b>12,28</b>	<b>11,69</b>	<b>39,7</b>	<b>314</b>	<b>1,08</b>	<b>14,46</b>	<b>13,31</b>	<b>51,9</b>	<b>388</b>	<b>1,37</b>		
<b>ЗАВТРАК-2</b>																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		537
<b>Всего на завтрак -2 :</b>								<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЕД</b>																			





			мука на подсыпку	1	1	1	1											
			масло растит. для смазки листов	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3											
			<b>ФАРШ</b>		30		30											
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25											
			сахар	3	3	3	3											
Фрукты	70	70	Фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118
<b>Всего на полдник:</b>								<b>8,38</b>	<b>6,78</b>	<b>32,98</b>	<b>236</b>		<b>9,3</b>	<b>9,58</b>	<b>8,98</b>	<b>37,48</b>	<b>269</b>	<b>9,6</b>
<b>УЖИН</b>																		
Запеканка из творога	130/30	150/30	творог	122,3	121	141	139,5	15,8	21,8	27,5	350	0,5	18,2	25,2	23,9	405	0,6	319
с молоком сгущенным			крупа манная	8	8	10	10											
			яйцо 55,0	4,7	3,7	5,5	4,3											
			сахар	7	7	8,5	8,5											
			сметана	4,5	4,5	5	5											
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5											
			молоко	30	30	35	35											
			<b>молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>											
			<b>замена на цел. молоко</b>		<b>75</b>		<b>75</b>											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	8	8	10	10											
			вода	130	130	175	175											
Хлеб пшеничный/	15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	1,1	0,1	7,3	35	1,52	1,52	0,16	9,84	47	0	114

			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
<b>Всего на ужин :</b>								18,29	22,14	52,68	464	2,02	21,46	25,66	55,69	549	0,6	
<b>Всего в день:</b>								56,9	62,8	204	1596	35	66,9	73	241	1918	36,4	
<b>НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	12	12	3,15	6,99	15	147	0,79	3,41	7,57	16,3	158	0,85	266
			крупа пшеничная	5	5	8	8											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	40	40	45	45											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	5	5	5,5	5,5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			<b>замена на цел. молоко</b>		<b>70</b>		<b>92,5</b>											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,57	10,3	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
<b>Всего на завтрак :</b>								11,1	15,72	41,95	364	1,22	12,47	16,88	50,35	416	1,37	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																		





Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118
<b>Всего на полдник:</b>								<b>8,7</b>	<b>6,3</b>	<b>51,1</b>	<b>248</b>	<b>11,2</b>	<b>9,9</b>	<b>7,1</b>	<b>58,7</b>	<b>281</b>	<b>11,4</b>	
<b>УЖИН</b>																		
Овощи св. порционный	50	80	овощи	52,5	50	84	80	0,2	0,05	1,2	6	5	0,32	0,08	1,7	10	8	112
Рыба тушеная в томате	60	75	рыба (минтай)	96	75	120	93	11,8	2,2	7,74	98	2,9	13,8	2,56	9,03	114	3,4	349
с овощами			вода		20		28											
			морковь	27,4	21,4	34,2	27											
			лук репчатый	18,8	15,4	23,6	19,3											
			томат паста	8	8	9,6	9,6											
			масло растительное	4,5	4,5	6	6											
			<b>масса тушеной рыбы</b>		60		75											
			<b>масса туш.рыбы с овощами</b>		120		140											
<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	2,3	48	12	101,5	3,4	2,8	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	144,4	100,8	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	155,3	100,8	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	168	100,8	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	20	20											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	8	8	10	10											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,08	4,92	23	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114

			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
<b>Всего на ужин :</b>								<b>16,45</b>	<b>50,57</b>	<b>43,74</b>	<b>307,5</b>		<b>11,3</b>	<b>20,18</b>	<b>7,8</b>	<b>61,62</b>	<b>417</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего в день:</b>								<b>43,8</b>	<b>79</b>	<b>192</b>	<b>1385</b>		<b>58</b>	<b>52,1</b>	<b>44,3</b>	<b>240</b>	<b>1684</b>	<b>64,4</b>
<b>НЕДЕЛЯ 2 9 ДЕНЬ</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	48,4	55	48,4	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306
Каша пшеничная	130	150	крупа	13	13	20	20	4	4,8	24	156,0	0,7	4,65	5,6	27,8	180,0	0,9	271
молочная			молоко	75	75	85	85											
			вода	50	50	60	60											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,6	1,5	16,7	98	0,012	3,5	3,4	22,3	130	0,16	203
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			<b>замена на цел. молоко</b>		<b>70</b>		<b>92,5</b>											
			вода	123	123	164	164											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0	107
<b>Всего на завтрак :</b>								<b>14,68</b>	<b>13,04</b>	<b>51,32</b>	<b>390</b>	<b>0,71</b>	<b>17,52</b>	<b>16,68</b>	<b>63,38</b>	<b>469,6</b>	<b>1,06</b>	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																		
Фрукты	60	60	фрукты	60	60	60	60	0,24	0,24	5,8	28	6	0,24	0,24	5,8	28	6	118
<b>Всего на завтрак -2 :</b>								<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,8</b>	<b>28</b>		<b>6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,8</b>	<b>28</b>	<b>6</b>











			морковь	7,5	6	10	8											
			сливочное масло	3	3	4	4											
			сметана	8	8	10	10											
			огурец сол.консервир.	10,1	9	13,4	12											
			бульон		113		150											
			курица I категории	33,5	25	40	30											
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	50	80	70	6,8	5,58	8,5	121	17,7	9,1	6,6	10,2	161	21,3	384
			мука	10	10	13	13											2011г
			молоко	18	18	20	20											
			растит. масло для смазки	1	1	1	1											
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4											
Картофельное пюре	120	150	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	2,3	48	12	101,5	3,4	2,8	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	144,4	100,8	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	155,3	100,8	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	168	100,8	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	20	20											
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
сухофруктов			сахар	8,5	8,5	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115



Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	50	
			сахар	8	8	10	10												
			вода	94	94	175	175												
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,08	4,92	23	0	0,76	0,08	4,92	23	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
<b>Всего на ужин :</b>								<b>16,65</b>	<b>11,37</b>	<b>51,88</b>	<b>305</b>	<b>5,01</b>	<b>22,02</b>	<b>11,82</b>	<b>70,65</b>	<b>350</b>	<b>8,02</b>		
<b>Всего в день:</b>								<b>51,6</b>	<b>90,2</b>	<b>205,3</b>	<b>1417</b>	<b>45,7</b>	<b>66,2</b>	<b>55,1</b>	<b>275,6</b>	<b>1776</b>	<b>55,8</b>		
<b>средний показатель за 10 дней</b>								<b>56,3</b>	<b>67,5</b>	<b>208,4</b>	<b>1499</b>	<b>49,8</b>	<b>70,5</b>	<b>65,8</b>	<b>265,0</b>	<b>1865</b>	<b>60,2</b>		
<b>норма в день по САНПИН</b>								<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>1800</b>				