

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий  
МДОУ «ЦРР №5 «Золотой ключик»»



О.В. Смирнова  
« 19 » декабря 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торгово-производственное  
управление»

Л.К.Ошева  
« 19 » декабря 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ  
20-дневное меню  
на 2021г.  
для воспитанников МДОУ  
с содержанием пищевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**



<b>262</b>	<b>Гречка по-купечески из птиц</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>31.8</b>	<b>37.2</b>	<b>38.8</b>	<b>45.3</b>	<b>35.1</b>	<b>41.1</b>	<b>640</b>	<b>747</b>	<b>2.34</b>	<b>2.73</b>
	Бройлер-цыпленок,	124.7	155.6										
	или индейка	119.3	148.8										
	или филе куриной грудки	60.7	76.0										
	или мяса птицы- бедра	65.9	82.4										
	Крупа гречневая	40.0	45.0										
	или перловая	35.0	40.0										
	Морковь до 1 января	35.0	40.0										
	с 1 января	37.2	42.6										
	Лук репчатый	15.5	20.2										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Масло растительное	3.0	5.0										
	Томатная паста	2.0	2.8										
	Соль	0.3	0.4										
<b>334/4</b>	<b>Напиток фруктово-ягодный</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>8.90</b>	<b>10.1</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>2.00</b>	<b>2.30</b>
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженная	20.0	22.2										
	Сахар	7.0	8.0										
	Лимонная кислота	0.18	0.2										
	Вода	183.0	203.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>250.0</b>	<b>250.0</b>										
<b>314</b>	<b>Бифилюкс</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>2.0</b>	<b>2.0</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>1.60</b>	<b>1.60</b>
	Бифилюкс	206	206										
<b>362</b>	<b>Полоска песочная с</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.9</b>	<b>2.9</b>	<b>10.7</b>	<b>10.7</b>	<b>28.9</b>	<b>28.9</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	Мука пшеничная	24.0	24.0										
	Сахар	8.5	8.5										
	Масло сливочное	13.0	13.0										
	Яйца , г	3.5	3.5										
	Ванилин	0.03	0.03										
	Сода пищевая	0.08	0.08										
	Сахарная пудра	0.5	0.5										
	Соль	0.03	0.03										
	Повидло	10.00	10.00										
	<b>Ужин:</b>	<b>416</b>	<b>488</b>										
<b>182</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5.1</b>	<b>5.1</b>	<b>4.6</b>	<b>4.6</b>	<b>0.30</b>	<b>0.3</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	Яйца	40.0	40.0										
<b>134/1</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>155</b>	<b>185</b>	<b>3.3</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>16.1</b>	<b>20.3</b>	<b>24.4</b>	<b>215</b>	<b>258</b>	<b>16.38</b>	<b>19.66</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	70.1	84.1										
	с 1 ноября по 31 декабря	75.4	90.5										
	с 1 января по 28-29 февраля	81.2	97.4										
	с 1 марта	88.0	105.6										
	или картофель молодой	65.9	79.1										
	Морковь:до 1 января	17.5	21.0										
	с 1 января	18.6	22.3										
	Лук репчатый	10.5	12.6										
	Капуста белокочанная свежая	106.5	127.8										
	Зеленый горошек консервированный	9.2	11.1										
	или огурец консервированный	10.9	13.1										
	или томатная паста	2.3	2.8										
	Вода и томатная паста	5.5	6.6										
	Масло растительное	1.8	2.2										
	Соль	0.7	0.8										
	Масло сливочное	5.0	5.0										
<b>307</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>191.4</b>	<b>213.0</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.013</b>	<b>11.90</b>	<b>14.30</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>1.70</b>	<b>1.89</b>













	или картофель молодой	22.5	30.0										
	Морковь: до 1 января	9.4	12.5										
	с 1 января	10.0	13.3										
	Лук репчатый	7.1	9.5										
	Томат паста	2.7	5.3										
	или помидоры свежие	14.7	29.4										
	Масло растительное	3.0	4.0										
	Бульон	120.0	160.0										
	Соль	0.09	0.12										
	Лавровый лист	0.010	0.013										
	Зелень сухая	0.010	0.013										
	Сметана	5.00	5.00										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13.10	17.50										
	Цыплята-бройлеры	23.4	31.2										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	19.2	25.6										
<b>249</b>	<b>Плов из птицы</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>31.8</b>	<b>37.2</b>	<b>38.8</b>	<b>45.3</b>	<b>35.1</b>	<b>41.1</b>	<b>640</b>	<b>747</b>	<b>2.34</b>	<b>2.73</b>
	Бройлер-цыпленок,	124.7	155.6										
	или индейка	119.3	148.8										
	или филе куриной грудки	60.7	76.0										
	или мяса птицы- бедра	65.9	82.4										
	Крупа рисовая	40.0	45.0										
	или перловая	35.0	40.0										
	Морковь: до 1 января	35.0	40.0										
	с 1 января	37.2	42.6										
	Лук репчатый	15.5	20.2										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Масло растительное	3.0	5.0										
	Томатная паста	2.0	2.8										
	Соль	0.3	0.4										
<b>328</b>	<b>Компот из смеси свежих плодов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.15</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>14.06</b>	<b>15.6</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>4.13</b>	<b>5.40</b>
	Яблоки	20.52	22.7										
	Груши	20.04	22.2										
	Сахар	9.0	10.0										
	Кислота лимонная	0.18	0.2										
	Вода	154.8	172.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>210</b>	<b>230</b>										
<b>327</b>	<b>Кисель молочный</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>3.8</b>	<b>4.30</b>	<b>3.4</b>	<b>3.70</b>	<b>27.2</b>	<b>30.3</b>	<b>155</b>	<b>172</b>	<b>1.30</b>	<b>1.44</b>
	Молоко	132.3	147										
	Сахар	7.25	8										
	Крахмал картофельный	9	10										
	Ванилин	0.006	0.007										
	Вода	48.00	50.60										
<b>386</b>	<b>Пряник</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.44</b>	<b>1.44</b>	<b>0.84</b>	<b>0.84</b>	<b>23.31</b>	<b>23.31</b>	<b>100.7</b>	<b>100.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Ужин:</b>	<b>407</b>	<b>508</b>										
<b>79</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>1.0</b>	<b>2.7</b>	<b>4.5</b>	<b>2.32</b>	<b>3.91</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>15.75</b>	<b>26.25</b>
	Икра кабачковая	30.3	50.5										
	Масло растительное	1.5	2.5										
<b>183</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>17.9</b>	<b>22.2</b>	<b>27.8</b>	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>	<b>272</b>	<b>340</b>	<b>0.19</b>	<b>0.23</b>
	Яйца (шт.)	2.0	2.5										
	Молоко	100.0	125.0										
	Соль	0.5	0.6										
	Масло сливочное	3.0	3.8										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)</b>	<b>187.2</b>	<b>208</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.027</b>	<b>15.0</b>	<b>16.6</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0.4	0.5										
	Сахар	7.2	8.0										
	Вода	182.4	203.0										
397	Хлеб пшеничный	30	50	2.46	4.1	3.0	5.0	16.0	26.0	64.2	107	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>1681</b>	<b>2008</b>	<b>74.1</b>	<b>90.7</b>	<b>89.5</b>	<b>110.8</b>	<b>242.0</b>	<b>289.0</b>	<b>2020</b>	<b>2444</b>	<b>68.4</b>	<b>90.9</b>
	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>369</b>	<b>445</b>										
154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и	156	210	4.7	6.3	6.7	8.9	19.1	25.5	156	207	0.00	0.00
	Крупа овсяная "Геркулес"	20.0	25.0										
	Молоко, л	90.0	120.0										
	Вода, л	60.0	80.0										
	Соль	0.2	0.3										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Сахар	3.0	5.0										
311	Какао с молоком	180	200	5.04	5.6	5.76	6.4	14.5	16.1	162	180	1.80	2.00
	Какао порошок	1.1	1.2										
	Сахар	7.0	8.3										
	Молоко	188.0	209.0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33.0	35.0	2.0	2.1	6.2	6.6	12.1	12.8	112	119	0.00	0.00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30.0	30.0										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>100</b>										
390	Груши	95	100	0.38	0.4	0.28	0.3	9.8	10.3	43.7	46	4.10	4.30
	Груши	105	111										
	<b>Обед:</b>	<b>583</b>	<b>725</b>										
26	Огурец свежий порционно	30	50	0.2	0.41	0.03	0.05	0.6	0.95	3	5	2.10	3.50
	Огурцы свежие	30.6	51.0										
87	Свекольник с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162.5	215	2.8	3.7	4.8	6.4	6.0	8.0	79	105	4.20	5.60
	Свекла: до 1 января	48.1	64.2										
	с 1 января	51.2	68.3										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	34.5	45.9										
	с 1 ноября по 31 декабря	37.0	49.4										
	с 1 января по 28-29 февраля	39.9	53.2										
	с 1 марта	43.3	57.7										
	или картофель молодой	32.4	43.2										
	Морковь: до 1 января	7.5	10.0										
	с 1 января	8.0	10.6										
	Лук репчатый	8.0	10.6										
	Томатная паста	0.7	1.4										
	или лимонная кислота	0.1	0.2										
	Масло растительное	3.0	4.0										
	Бульон	120.0	160.0										
	Соль	0.09	0.12										
	Сахар	1.00	1.30										
	Лавровый лист	0.01	0.013										
	Зелень сухая	0.01	0.013										
	Сметана	5.0	5.0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п,	13.1	17.5										
	или бройлер-цыпленок	23.4	31.2										
	или бройлер-	19.2	25.6										
243	Азу с мясом говядины	180	210	21.2	25.0	20.0	23.3	24.7	28.8	392	457	3.75	4.38



398	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3.0	0.4	0.5	18.8	23.5	78	97.5	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>1718</b>	<b>2023</b>	<b>60.5</b>	<b>74.8</b>	<b>66.1</b>	<b>82.1</b>	<b>262.2</b>	<b>309.7</b>	<b>1729</b>	<b>2072</b>	<b>155.6</b>	<b>177.9</b>
	<b>6 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>378</b>	<b>455</b>										
158	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	156	210	8.8	11.8	6.9	9.2	38.7	51.6	253	338	0.00	0.00
	Крупа кукурузная	20.0	25.0										
	Молоко, л	90.0	120.0										
	Вода, л	60.0	80.0										
	Соль	0.2	0.3										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Сахар	3.0	5.0										
309	Кофейный напиток без молока	180	200	0.96	1.1	1.44	1.6	1.2	1.3	60	67	0.00	0.00
	Кофейный напиток	1.2	1.2										
	Вода	198.0	220.0										
	Сахар	7.5	8.3										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42.0	45.0	2.3	2.4	2.8	3.0	20.4	21.9	116	125	0.06	0.09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30.0	30.0										
	Повидло	12.1	15.2										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>										
399	Йогурт	100	100	2.6	2.6	4.5	4.5	16.4	16.4	116.5	116.5	0.00	0.00
	<b>Обед:</b>	<b>647,50</b>	<b>820</b>										
32	Салат из свежих помидоров с луком	30	50	0.37	0.58	1.87	3.08	1.41	2.3	24	39.16	6.15	10.25
	Помидоры свежие	22.1	36.75										
	Лук репчатый	8.25	13.66										
	Соль	0.045	0.075										
	Масло растительное	1.8	3.0										
103	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом птицы (150/7,5; 200/10)	157,50	210	3.3	4.4	2.9	3.9	10.3	13.7	80	107	5.00	6.67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59.9	79.8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64.4	85.8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69.3	92.4										
	с 1 марта	75.2	100.2										
	или картофель молодой	56.3	75.0										
	Морковь: до 1 января	7.5	10.0										
	с 1 января	8.0	10.6										
	Лук репчатый	7.1	9.5										
	Масло растительное	1.5	2.0										
	Бульон	105.0	140.0										
	Соль	0.09	0.12										
	Лавровый лист	0.01	0.013										
	Зелень сухая	0.01	0.013										
	Говядина 1 категории б/к, з/п,	13.1	17.5										
	или бройлер-цыпленок	23.4	31.2										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	19.20	25.60										
	<b>Лапша домашняя:</b>												
	Мука пшеничная	5.30	7.00										
	Мука на подпыл	0.36	0.48										
	Яйца, г	0.04	0.05										
	Вода	1.05	1.40										
	Соль	0.09	0.12										
228	Фрикадельки мясные в соусе	120	160	9.8	13.0	9.9	13.1	9.0	11.9	164	218	0.53	0.69

	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	50.4	66.8										
	Хлеб пшеничный	9.0	12.0										
	Молоко	12.0	16.0										
	Лук репчатый	5.0	6.0										
	Масло сливочное	3.0	4.0										
	Вода	12.0	16.0										
	<b>Соус сметанный:</b>												
	Сметана	30.0	40.0										
	Мука пшеничная	4.5	6.0										
	Вода	45.0	60.0										
	Соль	0.40	0.50										
<b>279</b>	<b>Свекла тушеная</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>1.9</b>	<b>2.4</b>	<b>4.50</b>	<b>5.60</b>	<b>13.0</b>	<b>16.3</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>8.06</b>	<b>10.08</b>
	Свекла: до 1 января	150.0	187.5										
	с 1 января	159.6	199.5										
	Лук репчатый	7.73	10.11										
	Морковь: до 1 января	16.25	22.5										
	с 1 января	17.29	23.94										
	Масло растительное	4.2	5.3										
	Масло сливочное	1.8	2.2										
	Сахар	1.0	1.2										
	Соль	0.3	0.4										
<b>315</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.16</b>	<b>0.18</b>	<b>13.00</b>	<b>14.50</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>4.00</b>	<b>4.40</b>
	Кислота лимонная	0.18	0.20										
	Яблоки свежие	41.0	45.4										
	Сахар	9.0	10.0										
	Вода	168.0	190.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>										
<b>314</b>	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.40</b>	<b>1.40</b>
	Кефир	206.0	206.0										
<b>342</b>	<b>Пирог открытый с повидлом</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3.1</b>	<b>3.1</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>277.7</b>	<b>277.7</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>
	Мука пшеничная	27.3	27.3										
	Сахар	1.7	1.7										
	Масло сливочное	1.4	1.4										
	Яйца,г.	1.35	1.35										
	Дрожжи сухие	0.3	0.3										
	Соль	0.3	0.3										
	Вода для замеса теста	11.5	11.5										
	Повидло	16.6	16.6										
	Масло растительное для смазки листов	0.2	0.2										
	Яйца для смазки пирога,г.	0.13	0.13										
	<b>Ужин:</b>	<b>410</b>	<b>521</b>										
<b>44</b>	<b>Огурец консервированный порционный</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.22</b>	<b>0.41</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.52</b>	<b>0.91</b>	<b>3.75</b>	<b>6.66</b>	<b>1.50</b>	<b>2.50</b>
	Огурец консервированный	54.6	91.0										
<b>179/1</b>	<b>Макаронны, запеченные с маслом</b>	<b>155</b>	<b>205</b>	<b>7.1</b>	<b>9.6</b>	<b>7.0</b>	<b>8.6</b>	<b>29.6</b>	<b>39.2</b>	<b>210</b>	<b>272</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>
	Макаронные изделия	57.1	75.6										
	Вода	342.0	453.6										
	Соль	1.5	1.8										
	Сыр	4.4	6.6										
	Масло сливочное	2.0	3.0										
	Масло сливочное	5.0	5.0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)</b>	<b>195</b>	<b>216</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.027</b>	<b>15.0</b>	<b>16.6</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>



	Лавровый лист	0.01	0.013										
	Зелень сухая	0.01	0.013										
	Сметана	5.0	5.0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п,	13.1	17.5										
	или бройлер-цыпленок	23.4	31.2										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	19.2	25.6										
<b>250</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>12.9</b>	<b>21.5</b>	<b>15.5</b>	<b>25.8</b>	<b>14.3</b>	<b>23.8</b>	<b>205</b>	<b>342</b>	<b>0.73</b>	<b>1.22</b>
	Бройлер-цыпленок,	86.1	115.0										
	или филе куриной грудки	69.6	93.0										
	Хлеб пшеничный	5.8	8.3										
	Лук репчатый	6.0	9.0										
	Молоко	5.8	8.3										
	Сухари панировачные	5.8	8.27										
	или мука пшеничная	2.18	4.14										
	Яйца, г	4.0	4.0										
	Масло растительное	0.84	0.8										
	Соль	0.25	0.35										
<b>282</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>2.2</b>	<b>2.4</b>	<b>4.0</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>0.72</b>	<b>1.20</b>
	Бульон или вода	30.0	50.0										
	Масло сливочное	1.4	2.3										
	Мука пшеничная	1.4	2.3										
	Морковь: до 1 января	2.4	4.3										
	с 1 января	2.6	4.4										
	Лук репчатый	0.9	1.5										
	Томатная паста	1.8	3.0										
	или помидоры свежие	10.0	17.0										
	Сахар	0.3	0.5										
	Соль	0.30	0.5										
<b>276</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2.5</b>	<b>3.1</b>	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>	<b>16.4</b>	<b>20.4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14.53</b>	<b>18.16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136.5	170.6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146.7	183.4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158.0	197.5										
	с 1 марта	171.3	214.2										
	или картофель молодой	128.3	160.3										
	Молоко	19.0	23.7										
	Соль	0.7	0.9										
	Масло сливочное	4.2	5.3										
<b>317</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.5</b>	<b>0.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>15.23</b>	<b>17.26</b>	<b>62.8</b>	<b>71.1</b>	<b>0.36</b>	<b>0.40</b>
	Смесь сухофруктов	18.0	20.0										
	Сахар	6.0	7.0										
	Кислота лимонная	0.18	0.2										
	Вода	182.7	203.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200</b>	<b>230</b>										
<b>323</b>	<b>Кисель из красной смородины</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>24.22</b>	<b>63.0</b>	<b>97</b>	<b>108</b>	<b>2.40</b>	<b>2.70</b>
	Смородина красная	9.0	10										
	Сахар	7.0	10										
	Крахмал картофельный	7.00	10.00										
	Вода	173.8	193.1										
<b>384</b>	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1.50</b>	<b>2.25</b>	<b>1.98</b>	<b>2.94</b>	<b>14.88</b>	<b>22.30</b>	<b>83.4</b>	<b>125.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Ужин:</b>	<b>411.4</b>	<b>473.0</b>										
<b>186</b>	<b>Вареники ленивые с маслом (180/10; 200/10)</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>32.5</b>	<b>36.1</b>	<b>9.8</b>	<b>10.9</b>	<b>33.22</b>	<b>36.9</b>	<b>351.0</b>	<b>390.0</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>







	с 1 ноября по 31 декабря	28.6	42.9										
	с 1 января по 28-29 февраля	30.8	46.2										
	с 1 марта	33.4	50.1										
	или картофель молодой	25.0	37.5										
	Морковь: до 1 января	7.5	10.0										
	с 1 января	8.0	10.6										
	Лук репчатый	7.1	9.5										
	Масло растительное	1.5	2.0										
	Бульон	112.5	150.0										
	Соль	0.1	0.12										
	Лавровый лист	0.01	0.013										
	Зелень сухая	0.01	0.013										
	<b>Тесто для ленивых</b>												
	Мука пшеничная	12.00	15.60										
	яйца, г	0.02	0.04										
	Вода	3.60	4.80										
	Соль	0.07	0.11										
	<b>Фарш мясной:</b>												
	Говядина 1 катег. б/к, з/п, п/ч,	18.7	24.90										
	или свинина	18.60	24.80										
	Лук репчатый	4.00	5.30										
	яйца, г	0.03	0.04										
	Соль	0.14	0.18										
<b>358</b>	<b>Шанежка наливная с яйцом</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4.3</b>	<b>4.3</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>24.0</b>	<b>24.0</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>
	Мука пшеничная	30.8	30.8										
	Мука пшеничная на подпыл	0.8	0.8										
	Сахар	2.2	2.2										
	Яйца, г	1.0	1.0										
	Соль	0.4	0.4										
	Дрожжи сухие	0.3	0.3										
	Вода	15.6	15.6										
	Яйца, г	8.4	8.4										
	Масло растительное для смазки листов	0.08	0.08										
	Сахарная пудра на отделку	0.3	0.3										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)</b>	<b>187.2</b>	<b>208</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.027</b>	<b>15.0</b>	<b>16.6</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0.4	0.5										
	Сахар	7.2	8.0										
	Вода	182.4	203.0										
<b>397</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2.46</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>	<b>5.0</b>	<b>16.0</b>	<b>26.0</b>	<b>64.2</b>	<b>107</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1740.7</b>	<b>2073</b>	<b>55.9</b>	<b>68.7</b>	<b>58.7</b>	<b>74.6</b>	<b>231.8</b>	<b>273.8</b>	<b>1630</b>	<b>1969</b>	<b>156.6</b>	<b>177.3</b>
	<b>9 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>369</b>	<b>445</b>										
<b>159</b>	<b>Каша "Дружба" молочная с маслом</b>	<b>156</b>	<b>210</b>	<b>4.9</b>	<b>6.6</b>	<b>6.2</b>	<b>8.3</b>	<b>26.3</b>	<b>35.1</b>	<b>180</b>	<b>341</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	Крупа рисовая	8.0	10.0										
	Крупа пшеничная	8.0	10.0										
	Крупа гречневая	8.0	10.0										
	Молоко, л	90.0	120.0										
	Вода, л	60.0	80.0										
	Соль	0.2	0.3										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Сахар	3.0	5.0										
<b>311</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5.04</b>	<b>5.6</b>	<b>5.76</b>	<b>6.4</b>	<b>14.5</b>	<b>16.1</b>	<b>162</b>	<b>180</b>	<b>1.80</b>	<b>2.00</b>



























1	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33.0</b>	<b>35.0</b>	<b>2.0</b>	<b>2.1</b>	<b>6.2</b>	<b>6.6</b>	<b>12.1</b>	<b>12.8</b>	<b>112</b>	<b>119</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30.0	30.0										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>100</b>										
390	<b>Груши</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0.38</b>	<b>0.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.3</b>	<b>9.8</b>	<b>10.3</b>	<b>43.7</b>	<b>46</b>	<b>4.10</b>	<b>4.30</b>
	Груши	105	111										
	<b>Обед:</b>	<b>628</b>	<b>805</b>										
30	<b>помидор свежий (сортировка)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>1.12</b>	<b>1.91</b>	<b>7.5</b>	<b>12.5</b>	<b>7.50</b>	<b>12.50</b>
	Помидоры свежие	30.6	51.0										
102	<b>Суп картофельный с клецками с мясом птицы (150/20/7,5; 200/25/10)</b>	<b>177.5</b>	<b>235</b>	<b>2.9</b>	<b>3.9</b>	<b>3.0</b>	<b>4.0</b>	<b>7.3</b>	<b>9.7</b>	<b>68</b>	<b>91</b>	<b>3.50</b>	<b>4.67</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39.9	53.2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42.9	57.2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46.2	61.6										
	с 1 марта	50.1	66.8										
	или картофель молодой	37.5	50.0										
	Морковь: до 1 января	7.5	10.0										
	с 1 января	8.0	10.6										
	Лук репчатый	7.1	9.5										
	Масло растительное	1.5	2.0										
	Бульон	112.5	150.0										
	Соль	0.090	0.120										
	Лавровый лист	0.010	0.013										
	Зелень сухая	0.010	0.013										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13.10	17.50										
	Цыплята-бройлеры	23.4	31.2										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	19.2	25.6										
	<b>Клецки мучные:</b>												
	Мука пшеничная	26.0	32.5										
	Масло сливочное	0.50	0.70										
	Яйца,г.	2.5	3.1										
	Вода или молоко	8.0	10.0										
	Соль	0.19	0.24										
204	<b>Котлета рыбная любительская</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>6.9</b>	<b>9.8</b>	<b>2.3</b>	<b>3.4</b>	<b>5.6</b>	<b>7.9</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>1.80</b>	<b>2.70</b>
	Минтай без/головы	49.9	69.6										
	Морковь: до 1 января	12.5	17.5										
	с 1 января	13.4	18.8										
	Хлеб пшеничный	4.2	5.2										
	Лук репчатый	5.9	7.8										
	Яйца, г	5.9	8.7										
	Молоко	5.0	7.0										
	Масло сливочное	1.7	2.6										
	Соль	0.25	0.35										
291	<b>Соус сметанный с томатом и</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>1.0</b>	<b>1.8</b>	<b>3.0</b>	<b>2.4</b>	<b>4.0</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>0.70</b>	<b>1.17</b>
	Сметана	6.8	11.3										
	Мука пшеничная	2.0	3.8										
	Вода	20.3	33.8										
	Соль	0.2	0.4										
	Лук репчатый	7.1	11.9										
	Масло сливочное	0.6	1.0										
	Томат паста	1.3	2.2										
	или помидоры свежие	7.1	12.0										
276	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2.5</b>	<b>3.1</b>	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>	<b>16.4</b>	<b>20.4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14.53</b>	<b>18.16</b>

	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136.5	170.6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146.7	183.4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158.0	197.5										
	с 1 марта	171.3	214.2										
	или картофель молодой	128.3	160.3										
	Молоко	19.0	23.7										
	Соль	0.7	0.9										
	Масло сливочное	4.2	5.3										
<b>334/4</b>	<b>Напиток фруктово-ягодный</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>8.90</b>	<b>10.1</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>2.00</b>	<b>2.30</b>
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	20.0	22.2										
	Сахар	7.0	8.0										
	Лимонная кислота	0.18	0.2										
	Вода	183.0	203.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>										
<b>312</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>24.4</b>	<b>24.4</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>3.00</b>	<b>3.00</b>
<b>362</b>	<b>Полоска песочная с</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.9</b>	<b>2.9</b>	<b>10.7</b>	<b>10.7</b>	<b>28.9</b>	<b>28.9</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>
	Мука пшеничная	24.0	24.0										
	Сахар	8.5	8.5										
	Масло сливочное	13.0	13.0										
	Яйца, г	3.5	3.5										
	Ванилин	0.03	0.03										
	Сода пищевая	0.08	0.08										
	Соль	0.03	0.03										
	Повидло	10.0	10.0										
	<b>Ужин:</b>	<b>411</b>	<b>513</b>										
<b>79</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>1.0</b>	<b>2.7</b>	<b>4.5</b>	<b>2.32</b>	<b>3.91</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>15.75</b>	<b>26.25</b>
	Икра кабачковая	30.3	50.5										
	Масло растительное	1.5	2.5										
<b>183</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>17.9</b>	<b>22.2</b>	<b>27.8</b>	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>	<b>272</b>	<b>340</b>	<b>0.19</b>	<b>0.23</b>
	Яйца (шт.)	2.0	2.5										
	Молоко	100.0	125.0										
	Соль	0.5	0.6										
	Масло сливочное	3.0	3.8										
<b>307</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>191.4</b>	<b>213</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.013</b>	<b>11.90</b>	<b>14.30</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>1.70</b>	<b>1.89</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0.4	0.5										
	Сахар	7.2	8.0										
	Лимон свежий	4.62	5.5										
	Вода	180.0	204.4										
<b>397</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2.46</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>	<b>5.0</b>	<b>16.0</b>	<b>26.0</b>	<b>64.2</b>	<b>107</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1753</b>	<b>2113</b>	<b>48.7</b>	<b>62.4</b>	<b>69.2</b>	<b>86.4</b>	<b>203.3</b>	<b>244.5</b>	<b>1601</b>	<b>1953</b>	<b>56.6</b>	<b>79.2</b>
	<b>16 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>376</b>	<b>455</b>										
<b>158</b>	<b>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</b>	<b>156</b>	<b>210</b>	<b>8.8</b>	<b>11.8</b>	<b>6.9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.7</b>	<b>51.6</b>	<b>253</b>	<b>338</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	Крупа кукурузная	20.0	25.0										
	Молоко, л	90.0	120.0										
	Вода, л	60.0	80.0										
	Соль	0.2	0.3										
	Масло сливочное	3.0	5.0										
	Сахар	3.0	5.0										
<b>309</b>	<b>Кофейный напиток без молока</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0.96</b>	<b>0.1</b>	<b>1.44</b>	<b>1.6</b>	<b>1.2</b>	<b>1.3</b>	<b>60</b>	<b>67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

























	с 1 ноября по 31 декабря	75.4	90.5										
	с 1 января по 28-29 февраля	81.2	97.4										
	с 1 марта	88.0	105.6										
	или картофель молодой	65.9	79.1										
	Морковь: до 1 января	17.5	21.0										
	с 1 января	18.6	22.3										
	Лук репчатый	10.5	12.6										
	Капуста белокочанная свежая	106.5	127.8										
	Зеленый горошек консервированный	9.2	11.1										
	или огурец консервированный	10.9	13.1										
	или томатная паста	2.3	2.8										
	Вода и томатная паста	5.5	6.6										
	Масло растительное	1.8	2.2										
	Соль	0.7	0.8										
	Масло сливочное	5.0	5.0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)</b>	<b>195</b>	<b>216</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.027</b>	<b>15.0</b>	<b>16.6</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0.4	0.5										
	Сахар	7.2	8.0										
	Вода	182.4	203.0										
<b>398</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18.8</b>	<b>23.5</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1612</b>	<b>1991</b>	<b>57.6</b>	<b>68.0</b>	<b>54.8</b>	<b>64.3</b>	<b>207.0</b>	<b>245.3</b>	<b>1483</b>	<b>1738</b>	<b>42.2</b>	<b>51.5</b>

	<b>1 день</b>	1725	2003	69.7	81.6	93.4	108.4	219.0	262.1	1987	2322	46.5	56.6
	<b>2 день</b>	1698	2073	41.2	53.5	39.1	52.9	255.8	352.7	1500	1898	68.2	74.5
	<b>3 день</b>	1707	2033	75.3	108.1	54.6	74.7	247.4	333.6	1716	2349	47.9	57.7
	<b>4 день</b>	1681	2008	74.1	90.7	89.5	110.8	242.0	289.0	2020	2444	68.4	90.9
	<b>5 день</b>	1718	2023	60.5	74.8	66.1	82.1	262.2	309.7	1729	2072	155.6	177.9
	<b>6 день</b>	1786	2146	51.3	64.5	52.0	64.9	489.1	541.9	1601	1961	26.8	36.2
	<b>7 день</b>	1697	2041	72.6	92.7	57.8	80.4	237.4	337.7	1663	2153	88.8	100.9
	<b>8 день</b>	1741	2073	55.9	68.7	58.7	74.6	231.8	273.8	1630	1969	156.6	177.3
	<b>9 день</b>	1740	2088	51.5	64.3	57.3	73.0	249.2	297.4	1672	2132	36.8	46.3
	<b>10 день</b>	1595	1938	44.6	57.0	46.2	59.3	202.5	252.9	1371	1722	19.9	26.2
	<b>11 день</b>	1693	2008	52.9	65.2	61.0	74.8	235.8	285.8	1716	2072	137.4	154.7
	<b>12 день</b>	1716	2063	55.1	67.0	59.8	73.6	263.9	327.6	1734	2083	100.4	120.0
	<b>13 день</b>	1737	2058	76.9	91.8	74.0	91.8	243.2	302.2	1895	2327	47.6	56.6
	<b>14 день</b>	1718	2061	49.4	60.8	52.3	67.7	234.9	286.0	1577	1947	48.6	58.2
	<b>15 день</b>	1753	2113	48.7	62.4	69.2	86.4	203.3	244.5	1601	1953	56.6	79.2
	<b>16 день</b>	1721	2088	58.4	74.6	57.6	77.1	290.5	354.7	1721	2172	94.9	112.8
	<b>17 день</b>	1605	1933	73.8	89.2	56.2	72.1	249.9	307.5	1745	2154	81.1	91.3
	<b>18 день</b>	1660	1968	66.7	82.6	70.9	88.8	245.8	298.5	1834	2248	25.7	30.4
	<b>19 день</b>	1730	2138	42.6	52.9	43.2	55.0	221.0	297.5	1421	1714	67.3	81.2
	<b>20 день</b>	1612	1991	57.6	68.0	54.8	64.3	207.0	245.3	1483	1738	42.2	51.5
	<b>Итого:</b>	<b>34032</b>	<b>40847</b>	<b>1178.5</b>	<b>1470</b>	<b>1214</b>	<b>1532.6</b>	<b>5031.6</b>	<b>6200.0</b>	<b>33618</b>	<b>41426</b>	<b>1417.2</b>	<b>1680.4</b>
	<b>Среднее за день:</b>	<b>1702</b>	<b>2042</b>	<b>58.9</b>	<b>73.5</b>	<b>60.7</b>	<b>76.6</b>	<b>251.6</b>	<b>310.0</b>	<b>1681</b>	<b>2071</b>	<b>70.9</b>	<b>84.0</b>





























































































