

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Ишлейский  
д/с «Буратино»

Приказ от 01.09.2026 г. № 47

**Примерный 10 – дневный рацион  
питания (меню) для организации питания  
детей от 3-х до 7-ми лет  
в МБДОУ «Ишлейский д/с «Буратино»  
Чебоксарского муниципального округа  
Чувашской Республики  
с 10,5-12 – часовым пребыванием детей  
(холодный период)**

## 1-ый день

| Наименование блюд                             | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-----------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша овсяная молочная</u>                  | №100                     | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Овсяные хлопья                                |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                        |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Молоко                                        |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Сахар                                         |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с<br/>молоком</u>         | №148                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| Кофе                                          |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный</u>                         | №133                     | 40                |                    |                   | 3,04  | 0,32  | 19,44 | 92,8   |
| Хлеб пшеничный                                |                          |                   | 40,0               |                   |       |       |       |        |
|                                               |                          |                   |                    |                   | 12,72 | 11,46 | 63,08 | 405,98 |
| <b><u>II завтрак</u></b>                      |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>                          | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                                           |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>                            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат из свежей капусты</u>                | №170                     | 50                |                    |                   | 1,34  | 6,09  | 11,26 | 105,25 |
| Масло подсолнечное                            |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| Морковь                                       |                          |                   | 15                 | 10                |       |       |       |        |
| Капуста белокачанная                          |                          |                   | 77                 | 60                |       |       |       |        |
| Сахар                                         |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| Суп гороховый                                 | №190                     | 200,0             |                    |                   | 3,27  | 3,8   | 18,67 | 125,1  |
| Горох                                         |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Картофель                                     |                          |                   | 100,0              | 50,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                       |                          |                   | 20,0               | 15,0              |       |       |       |        |
| Масло растительное                            |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                        |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                  |                          |                   | 20,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| <u>Котлеты мясные с<br/>макаронами соусом</u> |                          | 80/150            |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Котлета мясная рубленая</u>                | №149                     | 70-80             |                    |                   | 16,1  | 11,7  | 5,48  | 198,5  |
| Говядина                                      |                          |                   | 100,0              | 71,0              |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                                |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Молоко                                        |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                  |                          |                   | 9,6                | 7,6               |       |       |       |        |
| Яйцо                                          |                          |                   | 1/7                | 1/7(5,7           |       |       |       |        |
| Масло растительное                            |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное                               |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| <u>На соус</u>                                | №76                      | 30                |                    |                   | 0,36  | 1,12  | 3,05  | 23,79  |
| Мука                                          |                          |                   | 3                  | 3                 |       |       |       |        |
| Томат-пюре                                    |                          |                   | 3                  | 3                 |       |       |       |        |
| Масло слив                                    |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Макаронны</u>                              | №101                     | 150,0             |                    |                   | 4,02  | 4,21  | 28,53 | 172,3  |
| Макаронны                                     |                          |                   | 65,0               | 65,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                        |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Компот из с/фруктов</u>                    | №154                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  |       | 20,90 | 84,4   |

|                                     |      |       |       |       |              |             |               |                |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| С/фрукты                            |      |       | 9,0   | 9,0   |              |             |               |                |
| Сахарный песок                      |      |       | 12,0  | 12,0  |              |             |               |                |
| <u>Хлеб ржаной</u>                  | №130 | 50,0  |       |       | 2,45         | 0,5         | 23,0          | 103,0          |
| Хлеб ржаной                         |      |       | 50,0  | 50,0  |              |             |               |                |
|                                     |      |       |       |       | 27,76        | 27,42       | 110,89        | 812,34         |
| <b><u>Полдник</u></b>               |      |       |       |       |              |             |               |                |
| <u>Молоко кипячённое</u>            | №157 | 200,0 |       |       | 5,6          | 6,4         | 9,4           | 117,6          |
| Молоко                              |      |       | 200,0 | 200,0 |              |             |               |                |
| <u>Печенье</u>                      | №128 | 20    |       |       | 1,5          | 2,36        | 14,88         | 86,8           |
| Печенье                             |      |       | 20    | 20    |              |             |               |                |
|                                     |      |       |       |       | 7,1          | 8,76        | 24,28         | 204,4          |
| <b><u>Ужин</u></b>                  |      |       |       |       |              |             |               |                |
| <u>Пирожок печеный с картофелем</u> | №35  | 150,0 |       |       | 8,63         | 9,76        | 62,08         | 370,54         |
| Сахар                               |      |       | 5,0   | 5,0   |              |             |               |                |
| Мука                                |      |       | 50,0  | 5,0   |              |             |               |                |
| Молоко                              |      |       | 20,0  | 2,0   |              |             |               |                |
| Яйцо куриное                        |      |       | 1/8   | 1/8   |              |             |               |                |
| Масло растительное                  |      |       | 2,0   | 2,0   |              |             |               |                |
| Масло сливочное                     |      |       | 2,0   | 2,0   |              |             |               |                |
| Дрожжи                              |      |       | 1     | 1     |              |             |               |                |
| Картофель                           |      |       | 120   | 88    |              |             |               |                |
| Лук                                 |      |       | 30    | 13    |              |             |               |                |
| <u>Чай сладкий</u>                  | №161 | 150,0 |       |       | —            | —           | 130           | 86             |
| Чай                                 |      |       | 0,6   | 0,6   |              |             |               |                |
| Сахарный песок                      |      |       | 9     | 9     |              |             |               |                |
|                                     |      |       |       |       | 8,63         | 9,76        | 192,08        | 456,54         |
| <b>Всего на 1-ый день</b>           |      |       |       |       | <b>56,71</b> | <b>57,4</b> | <b>399,43</b> | <b>1917,26</b> |

## 2-ой ДЕНЬ

| Наименование блюд                | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша пшеничная молочная</u>   | №94                      | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Крупа пшеничная                  |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Молоко                           |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                   |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Какао с молоком</u>           | №155                     | 200,0             |                    |                   | 4,12  | 3,62  | 19,02 | 119,9  |
| Какао                            |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Молоко                           |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                   |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный с сыром</u>    | №129                     | 40                |                    |                   | 5,73  | 9,99  | 24,79 | 211,72 |
| Хлеб пшеничный                   |                          |                   | 30                 | 30                |       |       |       |        |
| Сыр                              |                          |                   | 10                 | 10                |       |       |       |        |
|                                  |                          |                   |                    |                   | 15,89 | 21,49 | 69,35 | 529,06 |
| <b><u>II завтрак</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>             | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                              |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>               |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат из свекольный</u>       | №174                     | 50                |                    |                   | 0,7   | 3,05  | 5,7   | 53,5   |
| Свекла                           |                          |                   | 80                 | 50                |       |       |       |        |
| Масло подсолнечное               |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Суп овощной с</u>             | №208                     | 200,0             |                    |                   | 2,1   | 2,49  | 7,5   | 57,0   |
| <u>фрикадельками</u>             |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Капуста                          |                          |                   | 45,0               | 38,0              |       |       |       |        |
| Картофель                        |                          |                   | 80,0               | 60,0              |       |       |       |        |
| Морковь                          |                          |                   | 20,0               | 7,0               |       |       |       |        |
| Лук репчатый                     |                          |                   | 20,0               | 7,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное               |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                      |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| Томатная паста                   |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Филе птицы                       |                          |                   | 5                  | 5                 |       |       |       |        |
| <u>Бефстроганов с картофель-</u> | №59                      | 100/<br>150       |                    |                   | 10,5  | 11,2  | 2,8   | 143,2  |
| <u>ным пюре</u>                  |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Говядина                         |                          |                   | 70,0               | 53,6              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                     |                          |                   | 10,0               | 7,0               |       |       |       |        |
| Морковь                          |                          |                   | 20,0               | 13,0              |       |       |       |        |
| Томатная паста                   |                          |                   | 2,2                | 2,2               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                      |                          |                   | 6,0                | 6,0               |       |       |       |        |
| Мука                             |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 1,1                | 1,1               |       |       |       |        |
| Масло растительное               |                          |                   | 1,1                | 1,1               |       |       |       |        |
| <u>Картофельное пюре</u>         | №6                       | 150,0             |                    |                   | 3,45  | 4,53  | 22,5  | 144,7  |
| Картофель                        |                          |                   | 180,0              | 150,0             |       |       |       |        |
| Молоко                           |                          |                   | 20,0               | 20,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| <u>Напиток из сухофруктов</u>    | №144                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  | —     |       | 84,4   |
| <u>витаминизированный</u>        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |

|                              |      |       |       |       |              |              |               |                |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Сухофрукты                   |      |       | 12,0  | 12,0  |              |              |               |                |
| Сахарный песок               |      |       | 9,0   | 9,0   |              |              |               |                |
| Витамин С                    |      |       | 0,050 | 0,050 |              |              |               |                |
| <u>Хлеб ржаной</u>           | №130 | 50,0  |       |       | 2,45         | 0,5          | 23,0          | 103            |
| Хлеб ржаной                  |      |       | 50,0  | 50,0  |              |              |               |                |
|                              |      |       |       |       | 19,42        | 21,77        | 82,4          | 585,8          |
| <b><u>Полдник</u></b>        |      |       |       |       |              |              |               |                |
| <u>Молоко</u>                | №157 | 200,0 |       |       | 5,6          | 6,4          | 9,4           | 117,6          |
| Молоко                       |      |       | 200,0 | 200,0 |              |              |               |                |
| <u>Печенье</u>               | №128 | 16,0  |       |       | 1,5          | 2,36         | 14,88         | 86,8           |
| Печенье                      |      |       | 16,0  | 16,0  |              |              |               |                |
|                              |      |       |       |       | 7,1          | 8,76         | 24,28         | 204,4          |
| <b><u>Ужин</u></b>           |      |       |       |       |              |              |               |                |
| <u>Запеканка творожная с</u> | №15  | 150   |       |       | 13,66        | 9,04         | 9,92          | 281,0          |
| <u>молочным соусом</u>       |      | /30   |       |       |              |              |               |                |
| Творог                       |      |       | 110,0 | 110,0 |              |              |               |                |
| Крупа рисовая                |      |       | 10,0  | 10,0  |              |              |               |                |
| Яйцо                         |      |       | 1/4   | 1/4   |              |              |               |                |
| Молоко                       |      |       | 30,0  | 30,0  |              |              |               |                |
| Сахарный песок               |      |       | 15,0  | 15,0  |              |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.       |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| Масло растительное           |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| <u>Соус молочный сладкий</u> | №79  | 30,0  |       |       | 1,2          | 1,0          | 2,4           | 35,28          |
| Молоко                       |      |       | 26,0  | 26,0  |              |              |               |                |
| Мука                         |      |       | 4,5   | 4,5   |              |              |               |                |
| Сахар                        |      |       | 3,5   | 3,5   |              |              |               |                |
| <u>Чай сладкий</u>           | №161 | 200,0 |       |       | —            | —            | 130           | 86             |
| Чай                          |      |       | 0,5   | 0,5   |              |              |               |                |
| Сахарный песок               |      |       | 9,0   | 9,0   |              |              |               |                |
|                              |      |       |       |       | 14,86        | 10,04        | 142,32        | 402,28         |
| <b>Всего на 2-ой день</b>    |      |       |       |       | <b>57,77</b> | <b>62,06</b> | <b>327,45</b> | <b>1759,54</b> |

### 3-ий ДЕНЬ

| Наименование блюд               | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>           |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша манная молочная</u>     | №103                     | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Крупа манная                    |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Молоко                          |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.          |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                  |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с</u>       | №165                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| <u>молоком</u>                  |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Кофе                            |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Молоко                          |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                  |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный</u>           | №134                     | 40                |                    |                   | 3,04  | 0,32  | 19,44 | 92,8   |
| Хлеб пшеничный                  |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
|                                 |                          |                   |                    |                   | 12,72 | 11,46 | 63,08 | 405,98 |
| <b><u>II завтрак</u></b>        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>            | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                             |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>              |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Суп картофельный с рыбой</u> | №201                     | 200,0             |                    |                   | 13,17 | 4,09  | 6,7   | 116,23 |
| Рыба                            |                          |                   | 63,0               | 45,0              |       |       |       |        |
| Картофель                       |                          |                   | 120,0              | 90,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                    |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Морковь                         |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.          |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Масло растительное              |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| <u>Котлеты рыбные паровые с</u> | №65                      | 70/<br>80         |                    |                   | 10,36 | 2,01  | 4,39  | 77,33  |
| <u>отварным рисом и соусом</u>  |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Рыба                            |                          |                   | *                  | 70,0              |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                  |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Молоко                          |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Яйцо                            |                          |                   | 1/6                | 1/6               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.          |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| <u>Рис отварной</u>             | №110                     | 150,0             |                    |                   | 3,2   | 2,91  | 32,2  | 176,0  |
| Рис                             |                          |                   | 45,0               | 45,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.          |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Соус на рыбном бульоне</u>   | №83                      | 30,0              |                    |                   | 0,19  | 1,23  | 1,17  | 16,51  |
| Мука                            |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.          |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| <u>Компот из кураги</u>         | №153                     | 200,0             |                    |                   | 0,68  |       | 20,16 | 82,10  |
| Курага                          |                          |                   | 13,0               | 13,0              |       |       |       |        |
| Сахарный песок                  |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>              | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                     |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |
|                                 |                          |                   |                    |                   | 30,05 | 10,74 | 87,62 | 571,17 |
| <b><u>Полдник</u></b>           |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Молоко кипячённое</u>        | №157                     | 200,0             |                    |                   | 5,6   | 6,4   | 9,4   | 117,6  |
| Молоко                          |                          |                   | 200,0              | 200,0             |       |       |       |        |
| <u>Вафли</u>                    | №128                     | 26,0              |                    |                   | 1,15  | 1,88  | 11,26 | 66,1   |
| Вафли                           |                          |                   | 26,0               | 26,0              |       |       |       |        |

|                                                          |      |           |       |       |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------------|------|-----------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                          |      |           |       |       | 6,75         | 8,28         | 20,66         | 183,1          |
| <b><u>Ужин</u></b>                                       |      |           |       |       |              |              |               |                |
| <u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u> | №46  | 60/130/30 |       |       | 6,33         | 5,54         | 10,15         | 115,63         |
| Говядина                                                 |      |           | 50    | 40    |              |              |               |                |
| Лук репчатый                                             |      |           | 20    | 10    |              |              |               |                |
| Рис                                                      |      |           | 12    | 12    |              |              |               |                |
| Яйцо                                                     |      |           | 1/4   | ¼     |              |              |               |                |
| Мука пшеничная                                           |      |           | 2     | 2     |              |              |               |                |
| Томатная паста                                           |      |           | 2     | 2     |              |              |               |                |
| Масло растительное                                       |      |           | 2     | 2     |              |              |               |                |
| <u>Картофельное пюре</u>                                 | №6   | 150,0     |       |       | 3,45         | 4,52         | 22,5          | 144,7          |
| Картофель                                                |      |           | 150,0 | 120,0 |              |              |               |                |
| Молоко                                                   |      |           | 20,0  | 20,0  |              |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.                                   |      |           | 3,0   | 3,0   |              |              |               |                |
| <u>Чай с лимоном</u>                                     | №149 | 200,0     |       |       | 0,22         | 0,17         | 14,0          | 52,0           |
| Чай                                                      |      |           | 0,5   | 0,5   |              |              |               |                |
| Лимон                                                    |      |           | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| Сахарный песок                                           |      |           | 9,0   | 9,0   |              |              |               |                |
| <u>Хлеб пшеничный</u>                                    | №133 | 30,0      |       |       | 3,04         | 0,32         | 19,44         | 92,8           |
| Хлеб пшеничный                                           |      |           | 30,0  | 30,0  |              |              |               |                |
|                                                          |      |           |       |       | 13,04        | 10,55        | 66,09         | 405,13         |
| <b>Всего на 3-ий день</b>                                |      |           |       |       | <b>63,06</b> | <b>41,03</b> | <b>246,55</b> | <b>1603,38</b> |

## 4-ый ДЕНЬ

| Наименование блюд             | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша рисовая молочная</u>  | №95                      | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Крупа рисовая                 |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Какао с молоком</u>        | №155                     | 200,0             |                    |                   | 4,12  | 3,62  | 19,02 | 119,9  |
| Какао                         |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный с сыром</u> | №133                     | 40                |                    |                   | 5,73  | 9,99  | 24,79 | 211,72 |
| Хлеб пшеничный                |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Сыр                           |                          |                   | 10                 | 10                |       |       |       |        |
|                               |                          |                   |                    |                   | 15,89 | 21,49 | 44,56 | 529,06 |
| <b><u>II завтрак</u></b>      |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Яблоко</u>                 | №89                      | 100,0             |                    |                   | 0,35  | 0,35  | 8,62  | 36,6   |
| Яблоко                        |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат свекольный</u>       | №174                     | 50                |                    |                   | 0,7   | 3,05  | 5,7   | 53,5   |
| Свекла                        |                          |                   | 80                 | 50                |       |       |       |        |
| Масло подсолнечное            |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Суп куриный с гречками</u> | №203                     | 200,0             |                    |                   | 3,63  | 4,75  | 22,72 | 148,77 |
| Курица                        |                          |                   | 35,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Картофель                     |                          |                   | 75,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Морковь                       |                          |                   | 20,0               | 20,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                  |                          |                   | 20,0               | 13,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное            |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                   |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| <u>Курица отварная</u>        | №10                      | 80,0              |                    |                   | 24,6  | 27,87 | 1,1   | 340,7  |
| Курица                        |                          |                   | 123,0              | 80,0              |       |       |       |        |
| <u>Картофельное пюре</u>      | №6                       | 150,0             |                    |                   | 3,45  | 4,52  | 22,5  | 144,7  |
| Картофель                     |                          |                   | 180,0              | 140,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 30,0               | 30,0              |       |       |       |        |
| <u>Компот из сухофруктов</u>  | №137                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  | —     | 20,09 | 84,4   |
| Сухофрукты                    |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Сахарный песок                |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>            | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                   |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |
|                               |                          |                   |                    |                   | 35,04 | 40,69 | 95,11 | 875,07 |
| <b><u>Полдник</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>          | №160                     | 150,0             |                    |                   | 0,7   | —     | 13,7  | 57,0   |
| Сок                           |                          |                   | 150,0              | 150,0             |       |       |       |        |
| <u>Булка «Веснушка»</u>       | №32                      | 50,0              |                    |                   | 4,99  | 3,68  | 31,78 | 181,13 |
| Мука                          |                          |                   | 38,0               | 38,0              |       |       |       |        |
| Яйцо                          |                          |                   | 1/10               | 1/10              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |

|                           |      |       |       |       |              |              |               |               |
|---------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Сахарный песок            |      |       | 5,0   | 5,0   |              |              |               |               |
| Дрожжи                    |      |       | 1,0   | 1,0   |              |              |               |               |
| Молоко                    |      |       | 20,0  | 20,0  |              |              |               |               |
| Масло растительное        |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |               |
| Изюм                      |      |       | 3,0   | 3,0   |              |              |               |               |
|                           |      |       |       |       | 5,69         | 3,68         | 45,48         | 238,13        |
| <b><u>Ужин</u></b>        |      |       |       |       |              |              |               |               |
| <u>Омлет натуральный</u>  | №124 | 150   |       |       | 11,13        | 12,3         | 5,43          | 177,06        |
| Яйцо                      |      |       | 1,5шт | 1,5шт |              |              |               |               |
| Молоко                    |      |       | 105,0 | 105,0 |              |              |               |               |
| Масло сливочное н/сол.    |      |       | 3,0   | 3,0   |              |              |               |               |
| <u>Чай сладкий</u>        | №161 | 200,0 |       |       | –            | –            | 130           | 86,0          |
| Чай                       |      |       | 0,6   | 0,6   |              |              |               |               |
| Сахарный песок            |      |       | 9,0   | 9,0   |              |              |               |               |
| <u>Хлеб пшеничный</u>     | №133 | 30,0  |       |       | 3,04         | 0,32         | 19,44         | 9,28          |
| Хлеб пшеничный            |      |       | 30    | 30    |              |              |               |               |
|                           |      |       |       |       |              |              |               |               |
|                           |      |       |       |       | 14,170       | 12,62        | 154,87        | 272,34        |
| <b>Всего на 4-ый день</b> |      |       |       |       | <b>71,14</b> | <b>78,83</b> | <b>348,64</b> | <b>1951,2</b> |

## 5-ый ДЕНЬ

| Наименование блюд                                    | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша пшенная молочная</u>                         | №104                     | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Пшено                                                |                          |                   | 30,0               | 30,0              |       |       |       |        |
| Молоко                                               |                          |                   | 130                | 130               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                               |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                       |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с<br/>молоком</u>                | №165                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| Кофе                                                 |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| Молоко                                               |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                       |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный с сыром</u>                        | №133                     | 40/10             |                    |                   | 5,73  | 9,99  | 24,79 | 211,72 |
| Хлеб пшеничный                                       |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Сыр                                                  |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
|                                                      |                          |                   |                    |                   | 15,41 | 21,13 | 68,43 | 524,9  |
| <b><u>II завтрак</u></b>                             |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>                                 | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                                                  |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>                                   |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Борщ со сметаной</u>                              | №186                     | 200,0             |                    |                   | 2,43  | 3,9   | 14,42 | 105,0  |
| Картофель                                            |                          |                   | 80,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Капуста                                              |                          |                   | 65,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                              |                          |                   | 20,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                               |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Масло растительное                                   |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                         |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Сметана 15%                                          |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Томатная паста                                       |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                       |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Свекла                                               |                          |                   | 50,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Филе птицы                                           |                          |                   | 5                  | 5                 |       |       |       |        |
| <u>Мясо тушеное с картофе-<br/>лем</u>               | №56                      | 180               |                    |                   | 14,43 | 13,24 | 24,48 | 274,95 |
| Говядина                                             |                          |                   | 85,0               | 63,0              |       |       |       |        |
| Картофель                                            |                          |                   | *                  | 140,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное                                      |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное                                   |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                         |                          |                   | 20,0               | 15,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                              |                          |                   | 20,0               | 14,0              |       |       |       |        |
| Томат- паста                                         |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Напиток из сухофруктов<br/>витаминизированный</u> | №144                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  |       | 2,09  | 84,4   |
| С/фрукты                                             |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                       |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Витамин С                                            |                          |                   | 0,050              | 0,050             |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>                                   | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,05  | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                                          |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |

|                              |      |       |       |       |             |              |               |                |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|-------------|--------------|---------------|----------------|
|                              |      |       |       |       | 19,53       | 17,15        | 77,58         | 567,35         |
| <b><u>Полдник</u></b>        |      |       |       |       |             |              |               |                |
| <u>Молоко кипячённое</u>     | №157 | 200,0 |       |       | 5,6         | 56,4         | 9,4           | 117,6          |
| Молоко                       |      |       | 200,0 | 200,0 |             |              |               |                |
| <u>Пряники или печенье</u>   | №128 | 20,0  |       |       | 1,5         | 2,36         | 14,88         | 86,8           |
| Пряники                      |      |       | 20,0  | 20,0  |             |              |               |                |
|                              |      |       |       |       | 7,1         | 8,76         | 24,88         | 204,4          |
| <b><u>Ужин</u></b>           |      |       |       |       |             |              |               |                |
| <u>Пудинг творожный</u>      | №17  | 150/  |       |       | 20,14       | 14,5         | 15,6          | 273,87         |
| <u>запеченный с молочным</u> |      | 30    |       |       |             |              |               |                |
| <u>соусом</u>                |      |       |       |       |             |              |               |                |
| Творог                       |      |       | 135,0 | 135,0 |             |              |               |                |
| Яйцо                         |      |       | 1/4   | 1/4   |             |              |               |                |
| Сахар                        |      |       | 15,0  | 15,0  |             |              |               |                |
| Молоко                       |      |       | 30,0  | 30,0  |             |              |               |                |
| Крупа манная                 |      |       | 10,0  | 10,0  |             |              |               |                |
| Масло растительное           |      |       | 4,0   | 4,0   |             |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.       |      |       | 4,0   | 4,0   |             |              |               |                |
| <u>Соус молочный</u>         | №74  | 30,0  |       |       | 1,3         | 1,1          | 1,7           | 30,5           |
| Молоко                       |      |       | 30,0  | 30,0  |             |              |               |                |
| Мука                         |      |       | 2,0   | 2,0   |             |              |               |                |
| <u>Чай сладкий с лимоном</u> | №147 | 200,0 |       |       | 0,22        | 0,17         | 14,0          | 52,0           |
| Чай                          |      |       | 0,6   | 0,6   |             |              |               |                |
| Сахар                        |      |       | 9,0   | 9,0   |             |              |               |                |
| Лимон                        |      |       | 2,0   | 2,0   |             |              |               |                |
|                              |      |       |       |       | 21,66       | 15,77        | 31,3          | 356,37         |
| <b>Всего на 5-ый день</b>    |      |       |       |       | <b>64,2</b> | <b>62,81</b> | <b>211,29</b> | <b>1691,02</b> |

## 6-ой ДЕНЬ

| Наименование блюд                | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Гречневая каша полувязкая</u> | №101                     | 200,0             |                    |                   | 6,96  | 10,4  | 24,98 | 222,36 |
| Греча                            |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с</u>        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>молоком</u>                   | №148                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| Кофе                             |                          |                   | 1                  | 1                 |       |       |       |        |
| Сахарный песок                   |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный</u>            | №129                     | 40                |                    |                   | 3,04  | 0,32  | 19,44 | 92,8   |
| Хлеб пшеничный                   |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
|                                  |                          |                   |                    |                   | 13,64 | 13,98 | 62,52 | 430,9  |
| <b><u>II завтрак</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>             | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
|                                  |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>               |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат из зеленого горошка</u> | №24                      | 30                |                    |                   | 1,57  | 5,08  | 3,9   | 67     |
| <u>с репчатым луком</u>          |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Горошек зеленый                  |                          |                   | 39                 | 30                |       |       |       |        |
| Лук репчатый                     |                          |                   | 5                  | 3                 |       |       |       |        |
| Масло растительное               |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Суп овощной со сметаной</u>   | №206                     | 200,0             |                    |                   | 2,25  | 4,82  | 12,4  | 102,0  |
| Зеленый горошек                  |                          |                   | 12,5               | 12,5              |       |       |       |        |
| Морковь                          |                          |                   | 15,0               | 13,0              |       |       |       |        |
| Капуста                          |                          |                   | 60,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Картофель                        |                          |                   | 70,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                     |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Томатная паста                   |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                      |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Масло растительное               |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| <u>Плов из отварного мяса</u>    | №61                      | 180,0             |                    |                   | 16,89 | 12,98 | 29,09 | 300,89 |
| Говядина                         |                          |                   | 85,0               | 63,0              |       |       |       |        |
| Морковь                          |                          |                   | 30,0               | 18,0              |       |       |       |        |
| Лук                              |                          |                   | 18,0               | 15,0              |       |       |       |        |
| Рис                              |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| Томатная паста                   |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.           |                          |                   | 3,0                | 3,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное               |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кисель из варенья или</u>     | №151                     | 200,0             |                    |                   | 0,12  |       | 33,28 | 133,86 |
| <u>повидла</u>                   |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Повидло или джем                 |                          |                   | 32,0               | 32,0              |       |       |       |        |
| Сахарный песок                   |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| Крахмал                          |                          |                   | 6,0                | 6,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>               | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                      |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |
|                                  |                          |                   |                    |                   | 21,71 | 18,3  | 97,77 | 639,75 |
| <b><u>Полдник</u></b>            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Молоко кипячённое или</u>     | №157                     |                   |                    |                   | 5,6   | 6,4   | 9,4   | 117,6  |
| <u>кисломолочный продукт</u>     |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |

|                                     |      |       |       |       |              |              |               |                |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Молоко или<br>кисломолочный продукт |      | 200,0 | 200,0 | 200,0 |              |              |               |                |
| <u>Булочка домашняя</u>             | №33  | 60,0  |       |       | 1,15         | 1,88         | 11,26         | 66,1           |
| Мука                                |      |       | 40,0  | 40,0  |              |              |               |                |
| Молоко                              |      |       | 30,0  | 30,0  |              |              |               |                |
| Масло растительное                  |      |       | 4,0   | 4,0   |              |              |               |                |
| Яйцо                                |      |       | 1/10  | 1/10  |              |              |               |                |
| Дрожжи                              |      |       | 1,0   | 1,0   |              |              |               |                |
|                                     |      |       |       |       | 6,75         | 8,28         | 20,66         | 183,7          |
| <b><u>Ужин</u></b>                  |      |       |       |       |              |              |               |                |
| <u>Рагу овощное</u>                 | №119 | 150,0 |       |       | 4,56         | 7,3          | 22,44         | 173,84         |
| Картофель                           |      |       | 130,0 | 67,0  |              |              |               |                |
| Капуста                             |      |       | 150,0 | 68,0  |              |              |               |                |
| Морковь                             |      |       | 40,0  | 32,0  |              |              |               |                |
| Лук                                 |      |       | 20,0  | 15,0  |              |              |               |                |
| Молоко                              |      |       | 40,0  | 40,0  |              |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.              |      |       | 4,0   | 4,0   |              |              |               |                |
| Масло растительное                  |      |       | 3,0   | 3,0   |              |              |               |                |
| <u>Яйцо варенное</u>                | №125 | 40,0  |       |       | 12,7         | 11,5         | 0,7           | 157,0          |
| Яйцо                                |      |       | 40,0  | 40,0  |              |              |               |                |
| <u>Напиток из с/фруктов</u>         | №159 | 200,0 |       |       | 0,22         |              | 20,9          | 84,4           |
| С/фрукты                            |      |       | 12,0  | 12,0  |              |              |               |                |
| Сахарный песок                      |      |       | 9,0   | 9,0   |              |              |               |                |
| <u>Хлеб пшеничный</u>               | №133 | 30,0  |       |       | 2,5          | 0,3          | 16,2          | 77,3           |
| Хлеб пшеничный                      |      |       | 30,0  | 30,0  |              |              |               |                |
|                                     |      |       |       |       | 19,98        | 19,1         | 60,24         | 492,54         |
| <b>Всего на 6-ой день</b>           |      |       |       |       | <b>62,58</b> | <b>59,66</b> | <b>850,29</b> | <b>1721,89</b> |

# 7-ой ДЕНЬ

| Наименование блюд                               | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                           |                          |                   |                    |               |       |       |       |        |
| <u>Каша «Дружба» молочная</u>                   | №102                     | 200,0             |                    |               | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Пшено                                           |                          |                   | 15,0               | 15,0          |       |       |       |        |
| Рис                                             |                          |                   | 15,0               | 15,0          |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 100,0              | 100,0         |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 4,0                | 4,0           |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 4,0                | 4,0           |       |       |       |        |
| <u>Какао с молоком</u>                          | №165                     | 200,0             |                    |               | 4,12  | 3,26  | 19,02 | 119,9  |
| Какао                                           |                          |                   | 1                  | 1             |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 100                | 100           |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 9,0                | 9,0           |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный с маслом</u>                  | №134                     | 40/8              |                    |               | 3,22  | 6,45  | 24,28 | 152,5  |
| Хлеб пшеничный                                  |                          |                   | 40,0               | 40,0          |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 8,0                | 8,0           |       |       |       |        |
|                                                 |                          |                   |                    |               | 13,38 | 17,95 | 68,84 | 469,84 |
| <b><u>II завтрак</u></b>                        |                          |                   |                    |               |       |       |       |        |
| <u>Бананы</u>                                   | №89                      | 100               | 100                | 74            | 1,11  | 0     | 16,58 | 67,34  |
| <b><u>Обед</u></b>                              |                          |                   |                    |               |       |       |       |        |
| <u>Салат свекольный</u>                         | №174                     | 50                |                    |               | 0,7   | 3,05  | 5,7   | 53,5   |
| Свекла                                          |                          |                   | 60                 | 40            |       |       |       |        |
| Масло растительное                              |                          |                   | 2                  | 2             |       |       |       |        |
| <u>Суп крестьянский со сме-<br/>таной</u>       | №204                     | 200,0             |                    |               | 5,27  | 9,53  | 29,0  | 223,32 |
| Картофель                                       |                          |                   | 70,0               | 50,0          |       |       |       |        |
| Капуста                                         |                          |                   | 50,0               | 30,0          |       |       |       |        |
| Морковь                                         |                          |                   | 15,0               | 10,0          |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                    |                          |                   | 15,0               | 10,0          |       |       |       |        |
| Пшено                                           |                          |                   | 10,0               | 10,0          |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 2,5                | 2,5           |       |       |       |        |
| Масло растительное                              |                          |                   | 1,0                | 1,0           |       |       |       |        |
| Сметана 15%                                     |                          |                   | 10,0               | 10,0          |       |       |       |        |
| Филе птицы                                      |                          |                   | 5                  | 5             |       |       |       |        |
| <u>Котлеты мясные с карто-<br/>фельным пюре</u> | №50                      | 80,0              |                    |               | 9,41  | 8,0   | 3,6   | 126,73 |
| Говядина                                        |                          |                   | 90,0               | 66,24         |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                                  |                          |                   | 10,0               | 10,0          |       |       |       |        |
| Лук                                             |                          |                   | 20,0               | 16,8          |       |       |       |        |
| Яйцо                                            |                          |                   | 1/10               | 4,0           |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 12,0               | 12,0          |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 1,0                | 1,0           |       |       |       |        |
| Масло растительное                              |                          |                   | 1,0                | 1,0           |       |       |       |        |
| <u>Картофельное пюре</u>                        | №6                       | 150,0             |                    |               | 3,45  | 4,52  | 22,5  | 144,7  |
| Картофель                                       |                          |                   | 190,0              | 150,0         |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 4,5                | 4,5           |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 30,0               | 30,0          |       |       |       |        |
| <u>Компот из изюма</u>                          | №146                     | 200,0             |                    |               | 0,26  |       | 21,24 | 85,82  |
| Изюм                                            |                          |                   | 12,0               | 12,0          |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 9,0                | 9,0           |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>                              | №130                     | 50,0              |                    |               | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |

|                              |      |       |       |       |               |              |                    |                     |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|---------------|--------------|--------------------|---------------------|
| Хлеб ржаной                  |      |       | 50,0  | 50,0  |               |              |                    |                     |
|                              |      |       |       |       | 21,54         | 25,6         | 105,0<br>4         | 737,07              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |      |       |       |       |               |              |                    |                     |
| <u>Молоко кипячённое</u>     | №157 | 200,0 |       |       | 19,53         | 6,4          | 9,4                | 117,6               |
| Молоко                       |      |       | 200,0 | 200,0 |               |              |                    |                     |
| <u>Печенье</u>               | №128 | 20,0  |       |       | 1,5           | 2,36         | 14,88              | 86,8                |
| Печенье                      |      |       | 20,0  | 20,0  |               |              |                    |                     |
|                              |      |       |       |       | 21,03         | 8,76         | 24,28              | 204,4               |
| <b><u>Ужин</u></b>           |      |       |       |       |               |              |                    |                     |
| <u>Запеканка творожная с</u> | №15  | 170/  |       |       | 58,81         | 38,97        | 1,33               | 299,8               |
| <u>молочным соусом</u>       |      | 30    |       |       |               |              |                    |                     |
| Творог                       |      |       | 130,0 | 130,0 |               |              |                    |                     |
| Крупа рисовая                |      |       | 10,0  | 10,0  |               |              |                    |                     |
| Яйцо                         |      |       | 1/4   | 1/4   |               |              |                    |                     |
| Сахар                        |      |       | 15,0  | 15,0  |               |              |                    |                     |
| Масло сливочное н/сол.       |      |       | 4,0   | 4,0   |               |              |                    |                     |
| Молоко                       |      |       | 30,0  | 30,0  |               |              |                    |                     |
| <u>Соус молочный</u>         | №79  | 30,0  |       |       | 1,2           | 1,0          | 2,4                | 35,28               |
| Молоко                       |      |       | 30,0  | 30,0  |               |              |                    |                     |
| Мука                         |      |       | 2,0   | 2,0   |               |              |                    |                     |
| Сахарный песок               |      |       | 3,5   | 3,5   |               |              |                    |                     |
| <u>Чай</u>                   | №143 | 200,0 |       |       | 0,29          |              | 130                | 86                  |
| Сахарный песок               |      |       | 9,0   | 9,0   |               |              |                    |                     |
| Чай                          |      |       | 0,5   | 0,5   |               |              |                    |                     |
|                              |      |       |       |       | 60,1          | 39,97        | 16,73              | 421,08              |
| <b>Всего на 7-ой день</b>    |      |       |       |       | <b>117,16</b> | <b>92,28</b> | <b>231,8<br/>3</b> | <b>1899,7<br/>3</b> |

## 8-ой ДЕНЬ

| Наименование блюд                               | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                           |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша овсяная молочная жидкая</u>             | №93                      | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Овсяные хлопья                                  |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с молоком</u>               | №165                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| Кофе                                            |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный</u>                           | №129                     | 40                |                    |                   | 3,04  | 0,32  | 19,44 | 92,8   |
| Хлеб пшеничный                                  |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
|                                                 |                          |                   |                    |                   | 12,72 | 11,46 | 63,08 | 405,98 |
| <b><u>II завтрак</u></b>                        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>                            | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                                             |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>                              |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Суп рыбный со сметаной</u>                   | №201                     | 200,0             |                    |                   | 6,16  | 7,24  | 9,19  | 125,94 |
| Рыба                                            |                          |                   | 39,0               | 27,0              |       |       |       |        |
| Картофель                                       |                          |                   | 80,0               | 60,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                                    |                          |                   | 20,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                         |                          |                   | 25,0               | 15,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                          |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное                              |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                                     |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| <u>Биточки рыбные с карто-<br/>фельным пюре</u> | №68                      | 80/150            |                    |                   | 27,29 | 2,12  | 3,77  | 145,34 |
| Рыба                                            |                          |                   | 110,0              | 75,0              |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                                  |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Яйцо                                            |                          |                   | 1/6                | 1/6               |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 16,0               | 16,0              |       |       |       |        |
| Мука                                            |                          |                   | 3,0                | 3,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное                              |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Картофельное пюре</u>                        | №6                       | 150,0             |                    |                   | 3,45  | 4,52  | 22,5  | 144,7  |
| Картофель                                       |                          |                   | 190,0              | 150,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное                                 |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Молоко                                          |                          |                   | 30,0               | 30,0              |       |       |       |        |
| <u>Компот из сухофруктов</u>                    | №139                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  |       | 20,9  | 84,4   |
| Сухофрукты                                      |                          |                   | 12,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Сахарный песок                                  |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>                              | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                                     |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |
|                                                 |                          |                   |                    |                   | 39,57 | 14,38 | 79,36 | 603,38 |
| <b><u>Полдник</u></b>                           |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Молоко</u>                                   | №157                     | 200,0             |                    |                   | 19,53 | 6,4   | 9,4   | 117,6  |
| Молоко                                          |                          |                   | 200,0              | 200,0             |       |       |       |        |
| <u>Булочка «Косичка»</u>                        | №34                      | 60,0              |                    |                   | 8,82  | 9,43  | 29,09 | 237,75 |

|                                       |      |       |       |       |              |              |               |                |
|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Мука                                  |      |       | 42,0  | 42,0  |              |              |               |                |
| Яйцо                                  |      |       | 1/12  | 1/12  |              |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.                |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| Сахарный песок                        |      |       | 5,0   | 5,0   |              |              |               |                |
| Дрожжи                                |      |       | 1,0   | 1,0   |              |              |               |                |
| Молоко                                |      |       | 20,0  | 20,0  |              |              |               |                |
| Масло растительное                    |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
|                                       |      |       |       |       | 28,35        | 15,83        | 38,49         | 355,28         |
| <b><u>Ужин</u></b>                    |      |       |       |       |              |              |               |                |
| <b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b> | №57  | 160,0 |       |       | 13,01        | 11,95        | 13,9          | 215,21         |
| Говядина                              |      |       | 50,0  | 35,0  |              |              |               |                |
| Капуста                               |      |       | 207,0 | 162,0 |              |              |               |                |
| Морковь                               |      |       | 30,0  | 24,0  |              |              |               |                |
| Масло растительное                    |      |       | 4,0   | 4,0   |              |              |               |                |
| Томатная паста                        |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| Лук                                   |      |       | 22,0  | 10,0  |              |              |               |                |
| Масло сливочное н/сол.                |      |       | 4,0   | 4,0   |              |              |               |                |
| <b><u>Чай с лимоном</u></b>           | №149 | 200,0 |       |       | 0,22         | 0,17         | 14,0          | 52,0           |
| Чай                                   |      |       | 0,5   | 0,5   |              |              |               |                |
| Сахарный песок                        |      |       | 9,0   | 9,0   |              |              |               |                |
| Лимон                                 |      |       | 2,0   | 2,0   |              |              |               |                |
| <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>          | №133 | 30,0  |       |       | 3,04         | 0,32         | 19,4          | 92,8           |
| Хлеб пшеничный                        |      |       | 30,0  | 30,0  |              |              |               |                |
|                                       |      |       |       |       | 16,27        | 12,44        | 47,3          | 360,01         |
| <b>Всего на 8-ой день</b>             |      |       |       |       | <b>97,47</b> | <b>54,11</b> | <b>237,33</b> | <b>1762,65</b> |

## 9-ый ДЕНЬ

| Наименование блюд             | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша пшеничная</u>         | №94                      | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 157,44 |
| <u>молочная</u>               |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Крупа пшеничная               |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        | №155                     | 200,0             |                    |                   | 4,12  | 3,62  | 19,02 | 119,9  |
| <u>Какао с молоком</u>        |                          |                   | 1,0                | 1,0               |       |       |       |        |
| Какао                         |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                | №134                     | 40/8              |                    |                   | 3,22  | 6,45  | 24,28 | 152,5  |
| <u>Хлеб пшеничный с</u>       |                          |                   | 40,0               | 40,0              |       |       |       |        |
| <u>маслом</u>                 |                          |                   | 8,0                | 8,0               |       |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
|                               |                          |                   |                    |                   | 13,38 | 17,95 | 68,84 | 429,57 |
| <b><u>II завтрак</u></b>      |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>          | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,5   |       | 9,1   | 38,0   |
| Сок                           |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>            |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат свекольный</u>       | №174                     | 40                |                    |                   | 0,7   | 3,05  | 5,7   | 53,5   |
| Свекла                        |                          |                   | 60                 | 40                |       |       |       |        |
| Масло растительное            |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Суп куриный с клецками</u> | №195                     | 200,0             |                    |                   | 2,59  | 2,46  | 14,91 | 92,01  |
| Картофель                     |                          |                   | 80,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Морковь                       |                          |                   | 25,0               | 15,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                  |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Мука                          |                          |                   | 30,0               | 30,0              |       |       |       |        |
| Яйцо                          |                          |                   | 1/8                | 1/8               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.        |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Масло растительное            |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| <u>Курица отварная</u>        | №10                      | 80,0              |                    |                   | 16,38 | 18,7  | 4,21  | 249,88 |
| Курица                        |                          |                   | 135,0              | 119,0             |       |       |       |        |
| Масло растительное            |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| <u>Картофельное пюре</u>      | №6                       | 150,0             |                    |                   | 3,45  | 4,52  | 22,5  | 144,7  |
| Картофель                     |                          |                   | 200,0              | 150,0             |       |       |       |        |
| Масло сливочное               |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| <u>Компот из с/фруктов</u>    | №154                     | 200,0             |                    |                   | 0,22  |       | 20,90 | 84,4   |
| С/фрукты                      |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| Сахарный песок                |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб ржаной</u>            | №130                     | 50,0              |                    |                   | 2,45  | 0,5   | 23,0  | 103,0  |
| Хлеб ржаной                   |                          |                   | 50,0               | 50,0              |       |       |       |        |
|                               |                          |                   |                    |                   | 25,79 | 29,23 | 91,22 | 727,49 |
| <b><u>Полдник</u></b>         |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Молоко кипячённое или</u>  | №157                     | 200,0             |                    |                   | 5,6   | 6,4   | 9,25  | 117,6  |
| <u>кисломолочный продукт</u>  |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| Молоко                        |                          |                   | 200,0              | 200,0             |       |       |       |        |
| <u>Печенье</u>                | №128                     | 20,0              |                    |                   | 1,5   | 2,36  | 14,88 | 86,8   |
| Печенье                       |                          |                   | 20                 | 20                |       |       |       |        |

|                           |      |            |      |      |             |              |                    |                     |
|---------------------------|------|------------|------|------|-------------|--------------|--------------------|---------------------|
|                           |      |            |      |      |             |              |                    |                     |
|                           |      |            |      |      | 7,1         | 8,76         | 24,13              | 204,4               |
| <b><u>Ужин</u></b>        |      |            |      |      |             |              |                    |                     |
| <u>Рыбная запеканка</u>   | №67  | 150/<br>30 | *    | 93,0 | 21,13       | 8,49         | 31,04              | 292,0               |
| Рыба                      |      |            |      |      |             |              |                    |                     |
| Яйцо                      |      |            | 1/4  | 1/4  |             |              |                    |                     |
| Лук                       |      |            | 20,0 | 16,0 |             |              |                    |                     |
| Масло сливочное н/сол.    |      |            | 2,0  | 2,0  |             |              |                    |                     |
| Масло растительное        |      |            | 2,0  | 2,0  |             |              |                    |                     |
| Морковь                   |      |            | 50,0 | 36,0 |             |              |                    |                     |
| <u>Соус сметанный</u>     | №75  | 30,0       |      |      | 0,3         | 1,2          | 2,5                | 24,1                |
| Мука                      |      |            | 2,0  | 2,0  |             |              |                    |                     |
| Масло сливочное н/сол.    |      |            | 2,0  | 2,0  |             |              |                    |                     |
| Сметана 15%               |      |            | 10,0 | 10,0 |             |              |                    |                     |
| <u>Чай сладкий</u>        | №148 | 200,0      |      |      |             |              | 130,0              | 86                  |
| Чай                       |      |            | 0,6  | 0,6  |             |              |                    |                     |
| Сахарный песок            |      |            | 9,0  | 9,0  |             |              |                    |                     |
| <u>Хлеб пшеничный</u>     | №133 | 30         |      |      | 3,04        | 0,32         | 19,4               | 92,8                |
| Хлеб пшеничный            |      |            | 30   | 30   |             |              |                    |                     |
|                           |      |            |      |      | 21,43       | 9,69         | 163,5<br>4         | 402,1               |
| <b>Всего на 9-ый день</b> |      |            |      |      | <b>68,2</b> | <b>65,63</b> | <b>356,8<br/>3</b> | <b>1801,5<br/>6</b> |

## 10-ый ДЕНЬ

| Наименование блюд                         | №<br>Техн.<br>кар-<br>ты | Вы-<br>ход<br>(г) | Брут-<br>то<br>(г) | Нет-<br>то<br>(г) | Б     | Ж     | У     | ККАЛ   |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                     |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Каша манная молочная</u>               | №103                     | 200,0             |                    |                   | 6,04  | 7,88  | 25,54 | 197,44 |
| Крупа манная                              |                          |                   | 25,0               | 25,0              |       |       |       |        |
| Молоко                                    |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                            |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                    |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кофейный напиток с<br/>молоком</u>     | №165                     | 200,0             |                    |                   | 3,64  | 3,26  | 18,1  | 115,74 |
| Кофе                                      |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| Молоко                                    |                          |                   | 130,0              | 130,0             |       |       |       |        |
| Сахарный песок                            |                          |                   | 9,0                | 9,0               |       |       |       |        |
| <u>Хлеб пшеничный</u>                     | №129                     | 40                |                    |                   | 3,04  | 0,32  | 19,44 | 92,8   |
| Хлеб пшеничный                            |                          |                   | 40                 | 40                |       |       |       |        |
|                                           |                          |                   |                    |                   | 12,72 | 11,46 | 63,08 | 405,98 |
| <b><u>II завтрак</u></b>                  |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Сок фруктовый</u>                      | №160                     | 100,0             |                    |                   | 0,7   |       | 13,7  | 57,0   |
| Сок                                       |                          |                   | 100,0              | 100,0             |       |       |       |        |
| <b><u>Обед</u></b>                        |                          |                   |                    |                   |       |       |       |        |
| <u>Салат из моркови с изюмом</u>          | №178                     | 40                |                    |                   | 0,4   | 2     | 8,8   | 5,4    |
| Морковь                                   |                          |                   | 60                 | 40                |       |       |       |        |
| Изюм                                      |                          |                   | 5                  | 5                 |       |       |       |        |
| Сахар-песок                               |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| Масло подсолнечное                        |                          |                   | 2                  | 2                 |       |       |       |        |
| <u>Свекольник со сметаной</u>             | №196                     | 200,0             |                    |                   | 2,22  | 4,8   | 13,3  | 104,35 |
| Свекла                                    |                          |                   | 80,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Картофель                                 |                          |                   | 70,0               | 50,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                   |                          |                   | 15,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Лук репчатый                              |                          |                   | 17,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Томатная паста                            |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                    |                          |                   | 2,0                | 2,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное                        |                          |                   | 1,5                | 1,5               |       |       |       |        |
| Сметана 15%                               |                          |                   | 10,0               | 10,0              |       |       |       |        |
| Филе птицы                                |                          |                   | 5                  | 5                 |       |       |       |        |
| <u>Гуляш мясной с гречневой<br/>кашей</u> | №55                      | 100/<br>150       |                    |                   | 16,98 | 14,15 | 6,65  | 221,3  |
| Говядина                                  |                          |                   | 70,0               | 70,0              |       |       |       |        |
| Морковь                                   |                          |                   | 15,0               | 12,0              |       |       |       |        |
| Лук                                       |                          |                   | 13,0               | 11,0              |       |       |       |        |
| Мука                                      |                          |                   | 5,0                | 5,0               |       |       |       |        |
| Масло растительное                        |                          |                   | 2,5                | 2,5               |       |       |       |        |
| Томатная паста                            |                          |                   | 5,0                | 5,0               |       |       |       |        |
| <u>Гречневая каша</u>                     | №107                     | 150,0             |                    |                   | 4,02  | 4,21  | 28,53 | 172,3  |
| Гречка                                    |                          |                   | 45,0               | 45,0              |       |       |       |        |
| Масло сливочное н/сол.                    |                          |                   | 4,0                | 4,0               |       |       |       |        |
| <u>Кисель из повидла</u>                  | №137                     | 200,0             |                    |                   | 0,23  |       | 33,48 | 134,76 |

|                            |      |       |       |       |             |              |               |                |
|----------------------------|------|-------|-------|-------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| Повидла                    |      |       | 14,0  | 14,0  |             |              |               |                |
| Сахарный песок             |      |       | 9,0   | 9,0   |             |              |               |                |
| Крахмал                    | №130 | 50    | 6,0   | 6,0   | 2,45        | 0,5          | 23,0          | 103,0          |
| <u>Хлеб ржаной</u>         |      |       |       |       |             |              |               |                |
| Хлеб ржаной                |      |       | 50,0  | 50,0  |             |              |               |                |
|                            |      |       |       |       | 26,3        | 25,66        | 113,76        | 741,11         |
| <b><u>Полдник</u></b>      |      |       |       |       |             |              |               |                |
| <u>Молоко кипячённое</u>   | №157 | 200,0 |       |       | 5,6         | 6,4          | 9,4           | 117,6          |
| Молоко                     |      |       | 200,0 | 200,0 |             |              |               |                |
| <u>Печенье</u>             | №128 | 20,0  |       |       | 1,14        | 1,77         | 11,16         | 65,1           |
| Печенье                    |      |       | 20,0  | 20,0  |             |              |               |                |
|                            |      |       |       |       | 6,74        | 8,17         | 20,56         | 182,70         |
| <b><u>Ужин</u></b>         |      |       |       |       |             |              |               |                |
| <u>Рожки молочные</u>      | №100 | 200   |       |       | 7,16        | 9,04         | 20,6          | 186,36         |
| Макаронные изделие         |      |       | 30    | 30    |             |              |               |                |
| Масло сливочное            |      |       | 3     | 3     |             |              |               |                |
| Молоко                     |      |       | 100   | 100   |             |              |               |                |
| Сахар                      |      |       | 4     | 4     |             |              |               |                |
| <u>Напиток лимонный</u>    | №142 | 200,0 |       |       |             |              | 15,32         | 58             |
| Лимон                      |      |       | 2,0   | 2,0   |             |              |               |                |
| Сахарный песок             |      |       | 9,0   | 9,0   |             |              |               |                |
|                            |      |       |       |       | 12,44       | 13,13        | 47,75         | 360,8          |
| <b>Всего на 10-ый день</b> |      |       |       |       | <b>58,9</b> | <b>58,42</b> | <b>258,85</b> | <b>1747,59</b> |