

01.09.2025 г.

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах от 3 до 7 лет		
1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
<b>№ 199 Каша манная молочная (200 г.)</b> молоко - 100 г. крупа манная -30 г сахар - 4 г. масло слив.- 2г вода -76г	<b>№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.)</b> картофель-25г,морковь-10г,лук-8г, раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г, зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	<b>№143 Капуста тушеная - (130г.)</b> капуста-178г томат паста -3г масло раст. -3г морковь -10 г, лук репч. -10г
<b>№6 Масло сливочное (порциями) - ( 5г.)</b>	<b>№304 Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70г.)</b> мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,	<b>№229 Омлет натуральный - (150 г )</b> мука пшеничная -2г вода - 32г
<b>Хлеб пшеничный йодированный -(30г)</b>	<b>№366 соус (50г)</b> -мука-2,5г, раст.масло-1г, масло слив. - 1г, томат-2г, лук - 2г,вода - 50г	<b>яйцо -85г</b>
<b>№7 Сыр рассольный (порциями ) - 10г</b>	<b>№179 Гречка рассыпчатая (130г.)</b> гречка - 62г масло слив. - 2г	<b>молоко - 70г</b> <b>масло раст. -1,5г</b>
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b> чай - 0,5г сахар - 8 г.	<b>№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)</b> свекла - 60г, масло раст.-2г	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b> <b>чай-0,5г</b> <b>сахар - 8г</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> <b>Фрукты свежие - 100г</b>	<b>№390 Компот из свежих яблок (180г.)</b> яблоки свежие-25г,сахар-8г,	<b>Хлеб пшеничный йодированный - (50 г.)</b>
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная с изюмом - ( 200г)	№63 Борщ с капустой и картофелем(200г.) картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	№144 Картофель, тушенный в соусе - (200 г.) картофель-170г
молоко - 100г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	морковь - 12г
крупа овсяная -40г	раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	лук репч. - 10г
масло слив.-2г		масло раст. - 3г
сахар - 4г.	№317Филе птицы отвар. в сметанном соусе -(80г)	сметана -7г
изюм - 4г	филе куриное (охлаждён.) - 55г,	вода - 65г
вода -68г	мука-2,5г,лук-3г,слив.масло-2г,вода -35г,	мука- 2г
	сметана-7г.	томат-3г
№6 Масло сливочное (порциями) - ( 5г.)		Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
масло слив. -5г	№182 Каша пшененная вязкая (130 г.)	
	пшено-33г	№420 Кефир для детского питания - (180г)
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	масло слив. - 2г	
		№432 Оладьи - (50г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		мука пшеничная - 29г
чай - 0,5г	№42 Салат морковный с маслом - (50г)	яйца - 2,5г
сахар - 8 г.	морковь - 60г,масло раст - 2г	молоко - 15г
		вода - 13г
		сахар - 1,5г, соль-
		дрожжи - 0,4г
	№ 394 Компот из сухофруктов- ( 180 г.)	масло раст. - 1г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сухие фрукты - 15г	
Сок фруктовый - 100г	сахар - 8г	Фрукты свежие - (100г)
	аскарбин.кислота - 0,05г.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

З ДЕНЬ

**4 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>
<b>№100 Суп молочный с макаронными изделиями - ( 200г )</b>	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (фасоль) -(200 г.)</b> картофель-20г,морковь-10г,лук-8г, вермишель-6г, молоко - 100г вермишель -20г сахар - 1,6 г. слив.масло- 2г вода -80г	<b>№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом ( сладкий ) - ( 150/20г )</b> творог - 80г сахар - 7г яйцо -6г <b>№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.)</b> рыба б/к ( минтай ) - 52г хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г,
<b>№6 Масло сливочное (порциями) - (5г.)</b>	<b>яйцо-2г,сухари пониро.-7г,раст.масло-0,5г.</b>	<b>морковь - 36г</b> <b>№339 Пюре картофельное ( 130 г.)</b> картофель -146г,молоко-27г
<b>Хлеб пшеничный йодированный -(30г)</b>		<b>№369 соус молочный сладкий - (20г)</b> молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г,
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b>	<b>масло слив. - 2г</b>	<b>сахар - 1г</b>
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	<b>№366 соус (50г) -мука-2,5г,сли.масло-1г</b> раст.масло - 1г, томат-2г, лук- 2г, вода - 50г	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b> чай-0,5г
		<b>сахар - 8г</b>
	<b>№ 394 Компот из сухофруктов- ( 180 г.)</b> сухие фрукты - 15г	<b>№452 Булочка домашняя - (50 г.)</b> мука-36г., на подпыл - 2г
	<b>сахар - 8г</b>	<b>сахар-4г</b>
	<b>аскарбин.кислота - 0,05г.</b>	<b>яйцо-4г.</b>
		<b>молоко-8г,вода -7г</b>
	<b>№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)</b>	<b>раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов )</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>свекла - 60г, масло раст.-2г</b>	<b>дрожжи-0,5г</b>
<b>Сок фруктовый - 100г</b>		<b>слив.масло-1г</b>
		<b>яйцо для смазки булочек - 0,5г</b>
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>Фрукты свежие - (100г)</b>
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
<b>№199 Каша пшенная молочная жидккая (200г)</b> молоко -100г крупа пшенная -40г сахар-4г масло слив.- 2г вода -68г	<b>№94 Суп - лапша домашняя -(200г.)</b> лапша -20г (мука -18г,на подпыл -1,5г,яйца-5г,вода-3,5г) масло рас.-2г,масло сл.-1г,лук реп. -10г,морковь -8г зелень-0,5г,сметана - 5г, вода - 190г (масса вареной лапши - 40г) хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г, вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г.	<b>№ 199 Каша овсяная молочная жидккая - ( 200г )</b> молоко -100г крупа овсяная - 40г слив.масло - 2г сахар -4г,соль вода - 68г <b>№322 Биточки куриные (70г.)</b> филе курин. (охлаждён.)-50г хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г, вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г. <b>Хлеб пшеничный йодированный - (40г.)</b>
<b>№6 Масло сливочное (порциями) -( 5г.)</b>	<b>№179 Каша гречка рассыпчатая (130г.)</b>	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b>
<b>Хлеб пшеничный йодированный - ( 30г )</b>	гречка - 62г, масло слив. - 2г	чай-0,5г сахар - 8г
	<b>№366 соус (50г)</b> -мука-2,5г,сли.масло-1г, масло раст.-1г, томат-2г, лук- 2г, вода - 50г	
<b>№416 Какао с молоком- (180 г.)</b> какао порошок -2г сахар - 8 г. молоко - 70 г. вода - 110г	<b>№ 394 Компот из сухофруктов- ( 200 г. )</b> сухие фрукты - 15г сахар - 8г аскарбин.кислота - 0,05г.	<b>Фрукты свежие - (100г)</b>
	<b>№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)</b> капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> <b>Сок фруктовый - 100г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
<b>№ 199 Каша манная молочная (200 г.)</b> молоко - 100 г. крупа манная -30 г сахар - 4 г. масло слив.-2г вода -76г	<b>№73 Щи с капустой и картофелем(200г.)</b> картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г, лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г, раст.масло - 2г,сметана -5г,вода - 160г	<b>№179 Каша рисовая рассыпчатая - (130г.)</b> крупа рисовая - 47г масло слив. - 2г
	<b>№305 Фрикадельки мясные в соусе- (70/50г.)</b> мясо говядины ( мякоть) -48г	<b>№229 Омлет натуральный - (150 г )</b> яйцо -85г
<b>№6 Масло сливочное (порциями) -( 5г.)</b>	морковь-8г,лук-6г, хлеб - 15г,яйца-3г,вода - 14г	молоко - 70г масло раст. -1,5г
<b>Хлеб пшеничный йодированный - (30г)</b>	<b>№366 соус (50г)</b> -мука-2,5г,слив.масло-1г, раст.масло - 1г, томат-2г, лук - 2г, вода - 50г	<b>Хлеб пшеничный йодированный - (50 г.)</b>
	<b>№ 218 Макароны отварные ( 130г.)</b>	
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b> чай - 0,5г сахар - 8 г.	макароны - 46г масло слив. - 2г	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b> чай-0,5г сахар - 8г
	<b>№42 Салат морковный с маслом - (50г)</b> морковь - 60г,масло раст - 2г	
	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 180 г.)</b> сухие фрукты - 15 г,сахар -8г,	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	аскарбиновая кислота-0,05 г.	
<b>Сок фруктовый - 100г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь</b> <b>день - 5г</b>

7 ДЕН		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная жидккая ( 200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.) картофель-25г,морковь-10г,лук-8г,	№144 Картофель, тушенный в соусе - (200 г.) картофель-170г
молоко - 100г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г,	морковь - 12г
крупа гречневая - 30г	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	лук репч. - 10г
масло слив. -2г		масло раст. - 3г
сахар - 4 г.	№299 Биточки мясные ( 70г)	сметана -7г
вода -76г	говядина (мякоть) - 48г, яйцо-2г,	вода - 5г мука- 2г
	лук-7г, ,вода-15г, сухари - 7г	томат-3г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	хлеб-12г, рат.масло -0,5г.	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	№182 Каша пшенная вязкая (130 г.) пшено-33г	№420 Кефир для детского питания - (180г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	масло слив. - 2г	№432 Оладьи - (50г)
чай - 0,5г		мука пшеничная - 29г
сахар - 8 г.	№366 Соус томатный (50г.) мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г, томат-2г, вода - 50г	яйца - 2,5г молоко - 15г вода - 14г сахар - 1,5г, соль-
	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г) свекла - 60г, масло раст.-2г	дрожжи - 0,3г масло раст. - 1г
	№394 Компот из сухофруктов - (180г.)	Фрукты свежие - (100г)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сухие фрукты -15г,сахар -8г,	
Сок фруктовый - 100г	аскарбин.кислота - 0,05г.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

8ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная -(200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.) морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г, молоко - 100г крупа овсяная -40г масло слив.-2г сахар - 4г. вода -68г	№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом ( сладкий ) - ( 150/20г ) творог - 80г сахар - 7г яйцо -6г морковь - 36г крупа манная - 9г сметана -5г молоко - 27г, дрожжи- 0,3г масло раст. - 3г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	вода - 30	№369 соус молочный сладкий - (20г) молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г, сахар - 1г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)		
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	№411 Чай с сахаром - (200г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г чай - 0,5г сахар - 8 г.	чай-0,5г сахар - 8г
	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
	яблоки свежие-25г,сахар-8г, аскарбиновая кислота-0,05г	мука-36г., на подпыл - 2г сахар-4г яйцо-4г. молоко-8г,вода -7г раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов ) дрожжи-0,5г
	Хлеб ржаной- (50 г.)	слив.масло-1г яйцо для смазки булочек - 0,5г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты свежие - (100г)
Сок фруктовый - 100г		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД рассольник домашний	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша пшенная молочная жидкая - (200г)	№82 Рассольник ленинградский - ( 200 г.) перловка -6г, картофель - 45 г, лук - 5г, морковь -10 г, раст.масло -2г, слив.масло-1г молоко -100 г крупа пшенная - 40 г. масло слив.-2г сахар - 4 г. вода -76г	№199 Каша манная молочная жидкая (200г) молоко -100г крупа манная - 30г сахар -4г масло слив.- 2г вода - 76г
№7 Сыр рассольный (порциями ) - 10г	№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.) рыба б/к ( минтай) - 52г	№411 Чай с сахаром- (200г) чай -0,5г, сахар - 8г
№6 Масло сливочное (порциями ) -(5г.)	№339 Пюре картофельное ( 130 г.)	Хлеб пшеничный йодированный - (40г.)
Хлеб пшеничный йодированный (30г)	картофель -146г, молоко-27г масло слив. - 2г	
	№366 Соус томатный (50г.)	Фрукты свежие - (100г)
№416 Какао с молоком- (180 г.)	мука-2,5г, слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г, какао порошок -2г сахар - 8 г.	
молоко - 70 г.	томат-2г, вода - 50г	
вода -110г	яблоки свежие-25г, сахар-8г, аскарбиновая кислота-0,05г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)	
Сок фруктовый - 100г	свекла - 60г, масло раст.-2г	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

10 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
<b>№199 Каша рисовая молочная жидккая ( 200г )</b> молоко - 100г крупа рисовая - 30г масло слив. -2г сахар - 4 г. вода -76г	<b>№63 Борщ с капустой и картофелем(200г.)</b> картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г, лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г, раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	<b>№220 Макароны отварные с сыром - ( 200 г.)</b> макароны - 65г сыр - 10г масло слив.- 3
<b>№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)</b>	<b>№322 Котлеты рубленые из птицы - ( 70г.)</b> филе курин. (охлаждён.)-50г хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г, вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г.	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b> молоко - 70г сахар - 8г вода - 122г
<b>Хлеб пшеничный йодированный (30г)</b>	<b>№179 Гречка рассыпчатая (130г.)</b>	
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b> чай - 0,5г сахар - 8 г.	<b>№366 Соус томатный (50г.)</b> мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г, томат-2г, вода - 50г	<b>Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)</b>
	<b>№42 Салат морковный с маслом - (50г)</b> морковь - 60г,масло раст - 2г	<b>Фрукты свежие - (100г)</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 180 г.)</b>	
<b>Сок фруктовый - 100г</b>	сухие фрукты-15г, сахар-8г, аскарбиновая кислота-0,05г.	
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

Исп. Технолог Гаштова Н.Ш.

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах от 3 до 7 лет		
1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
<b>№ 199 Каша манная молочная (200 г.)</b> молоко - 100 г. крупа манная -30 г сахар - 4 г. масло слив.- 2г вода -76г	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) -(200 г.)</b> картофель-25г,морковь-10г,лук-8г, раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г, зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	<b>№229 Омлет натуральный - (150 г )</b> яйцо -85г молоко - 70г масло раст. -1,5г
		5.97 32.83
12.91	<b>№304 Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70г.)</b> мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b>
<b>№6 Масло сливочное (порциями) - ( 5г.)</b>	яйцо-2г, рис-6г, вода -17г, лук - 8г,	30,68 чай-0,5г
2.85	<b>№366 соус (50г) -мука-2,5г, раст.масло-1г,</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный -(30г)</b> масло слив. - 1г, томат-2г, лук - 2г,вода - 50г	сахар - 8г
1.77		1.07 1.22
	<b>№179 Гречка рассыпчатая (130г.)</b> гречка - 55г масло слив. - 2г	<b>Хлеб пшеничный йодированный - (50 г.)</b>
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b> чай - 0,5г сахар - 8 г.	<b>№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)</b> свекла - 60г, масло раст.-2г	5.37 35.67
1.07		3.22
	<b>№390 Компот из свежих яблок (180г.)</b> яблоки свежие-25г,сахар-8г,	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> <b>Фрукты свежие - 100г</b>	аскарбиновая кислота-0,05г	<b>ИТОГО В ДЕНЬ: 114,51</b>
7.8	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	2,95
=26,4		=50,31 0,135

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная-(200г)	№86 Суп картофельный с рисом - (200 г.) морковь-10 г,картофель-56г, рис - 8г,	№452 Булочка домашняя - (50 г.) мука-36г., на подпыл - 2г
молоко - 100г	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	сахар-4г
крупа овсяная -40г	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	яйцо-4г.
масло слив.-2г		7.54 молоко-8г,вода -7г
сахар - 4г.	№317Филе птицы отвар. в сметанном соусе -(80г)	раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов)
изюм - 4г	филе куриное (охлаждён.) - 55г,	дрожжи-0,5г
вода -68г	мука-2,5г,лук-3г,слив.масло-2г,вода -35г,	слив.масло-1г
	15.15 сметана-7г.	яйцо для смазки булочек - 0,5г
№6 Масло сливочное (порциями) - ( 5г.)		34.87 3.69
2.85 №182 Каша пшеничная вязкая (130 г.)		
	пшено-33г	№420 Кефир для детского питания - (180г)
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	масло слив. - 2г	18.9
1.77		3.45 Фрукты свежие - (100г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	7.8
чай - 0,5г	капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	
сахар - 8 г.		3.39 30.39
1.07		
	№ 394 Компот из сухофруктов- ( 180 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сухие фрукты - 15г	
	сахар - 8г	
20.84	аскарбин.кислота - 0,05г.	
		3.17 ИТОГО В ДЕНЬ: 106,73
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		2.95
		55.37 Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г 0,135

3 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	
№199 Каша гречневая молочная жидкая - (200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.) морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г, лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	№222 Макароны отварные с тертым сыром - ( 170г.) макароны - 55г сыр - 10г	
молоко -100 г крупа гречневая - 30 г.	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	масло слив.-3г	
масло слив.-2г	7.14		9.73
сахар - 4 г.	№293 Гуляш из отварного мяса- ( 70 г.) мясо говядины ( мякоть)-50г,		
вода -76г	мука -2г		
13.24	раст.масло-2г	№413 Чай с молоком - (200г)	
	томат-3г	чай - 0,5г	
№6 Масло сливочное (порциями) -( 5г.)	морковь - 3г	молоко - 70г	
2.85	лук - 5г	сахар - 8г	
Хлеб пшеничный йодированный -( 30г)	вода или бульон - 40г	вода - 122г	
1.77	33.73		7.65
№7 Сыр рассольный (порциями ) - 10г	№179 Каша рисовая рассыпчатая (130г.)	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)	
4.94	рис - 47г, масло слив. - 2г		1.77
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	5.98		
чай - 0,5г	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	Фрукты свежие - (100г)	
сахар - 8 г.	яблоки свежие-25г,сахар-8г,		7.8
1.07	аскарбиновая кислота-0,05г		
	2.9		26.95
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г) капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.39	ИТОГО В ДЕНЬ: 106,64	
	Хлеб ржаной- (50 г.)		
23.47	2.95		
	56.09	Соль пищевая поваренная йодированная за весь	
		день - 5г	0,135

4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№100 Суп молочный с макаронными изделиями - ( 200г ) молоко - 100г вермишель -20г сахар - 1,6 г. слив.масло- 2г вода -80г	№94 Суп - лапша домашняя -(200г.) лапша-20г (мука -18г,на подпывл -1,5г,яйца-5г,вода-3,5г) масло рас.-2г,масло сл.-1г,лук реп. -10г,морковь -8г зелень-0,5г,сметана - 5г, вода - 190г (масса вареной лапши - 40г) 3,94	№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом ( сладкий ) - ( 150/20г ) творог - 80г сахар - 7г яйцо -6г морковь - 36г крупа манная - 9г
11.81	№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.) хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г, яйцо-2г,сухари понирорв.-7г,раст.масло-0,5г.	сметана -5г молоко - 27г, дрожжи- 0,3г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.) 2.85	34.99	масло раст. - 3г 29,18
Хлеб пшеничный йодированный -( 30г)	№339 Пюре картофельное ( 130 г.) картофель -146г,молоко-27г	№369 соус молочный сладкий - (20г) молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г,
1.77	масло слив. - 2г	сахар - 1г
		12.43 2.12
№411 Чай с сахаром - (180 г.) чай - 0,5г		№411 Чай с сахаром - (200г) чай-0,5г
сахар - 8 г.	№ 394 Компот из сухофруктов- ( 180 г.) сухие фрукты - 15г	сахар - 8г 1.07 32.37
	сахар - 8г	
	аскарбин.кислота - 0,05г.	
		3.17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ИТОГО В ДЕНЬ: 107,48
17.5		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Фрукты свежие - (100г)
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г 0,135
57.48		

5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша пшенная молочная жидккая (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (фасоль) -(200 г.) картофель-20г,морковь-10г,лук-8г, вермишель-6г, раст.масло-2г, слив.масло-1г,фасоль-15г, зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	№452 Булочка домашняя - (50 г.) мука-36г., на подпыл - 2г сахар-4г яйцо-4г.
молоко -100г		
крупа пшенная -40г		
сахар-4г		8.59 молоко-8г,вода -7г
масло слив.- 2г		3.94 раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов)
вода -68г	№322 Биточки куриные (70г.) 13.73 филе курин. (охлаждён.)-50г хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г, вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г.	дрожжи-0,5г слив.масло-1г яйцо для смазки булочек - 0,5г
		3.69
№6 Масло сливочное (порциями) -( 5г.)		31.71
2.85	№179 Каша гречка рассыпчатая (130г.)	№416 Какао с молоком -(180г)
Хлеб пшеничный йодированный -( 30г)	гречка - 55г,	какао порошок -2г
1.77	масло слив. - 2г	5,37 сахар -8г
	№366 соус (50г)-мука-2,5г,сли.масло-1г,	молоко -70г
№411 Чай с сахаром (180г)	масло раст.-1г, томат-2г, лук- 2г, вода - 50г	вода -110г
чай-0,5г		1.22 8.2
сахар-4г	№ 394 Компот из сухофруктов- ( 200 г.) 1.07 сухие фрукты - 15г сахар -8г аскарбин.кислота - 0,05г.	Конфеты мармелад (20г) 8.2 20.09
		3.17
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г) капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		3.39 ИТОГО В ДЕНЬ: 95,53
19.42	Хлеб ржаной- (50 г.)	2.95 Соль пищевая поваренная йодированная за весь 56.4 день - 5г 0,135

6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
<b>№ 199 Каша манная молочная (200 г.)</b> молоко - 100 г. крупа манная -30 г сахар - 4 г. масло слив.-2г вода -76г	<b>№73 Щи с капустой и картофелем(200г.)</b> картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г, лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г, раст.масло - 2г,сметана -5г,вода - 160г	<b>№179 Каша рисовая молочная - (200г.)</b> крупа рисовая - 30г масло слив. - 2г молоко -100г сахар -4г вода -76л
12.91	7.68	14.53
	<b>№305 Фрикадельки мясные в соусе- (70/50г.)</b> мясо говядины ( мякоть) -50г	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b> чай-0,5г
<b>№6 Масло сливочное (порциями) -( 5г.)</b>	морковь-8г,лук-6г,	32.01
2.85		сахар - 8г
<b>Хлеб пшеничный йодированный - (30г)</b>	<b>№366 соус (50г)</b> -мука-2,5г,слив.масло-1г, раст.масло - 1г, томат-2г, лук - 2г, вода - 50г	1.07
1.77		<b>Хлеб пшеничный йодированный - (30 г.)</b>
	1.22	1.77
	<b>№ 218 Макароны отварные ( 130г.)</b>	
<b>№411 Чай с сахаром - (180 г.)</b> чай - 0,5г сахар - 8 г.	макароны - 46г	3.71
		17.37
1.07	<b>№42 Салат морковный с маслом - (50г)</b> морковь - 60г,масло раст - 2г	
		3.04
	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 180 г.)</b> сухие фрукты - 15 г,сахар -8г,	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	аскарбиновая кислота-0,05 г.	
<b>Сок фруктовый - 100г</b>		3.17 <b>ИТОГО В ДЕНЬ: 97,98</b>
6.8		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		2.95
25.4		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>
		55.08 0,135

7 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная -(200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.) морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г, молоко - 100г крупа овсяная -40г масло слив.-2г сахар - 4г. вода -68г	№452 Булочка домашняя - (50 г.) мука-36г., на подпыл - 2г лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г 7.14 раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов)
	№319 Птица тушенная в соусе с овощами (150г.) 15.3 филе куриное ( охлаждён.)- 55г картофель-120г, морковь - 12г, лук - 10г, раст.масло -3 г, томат-3г, мука-2г, сметана - 5г,	дрожжи-0,5г слив.масло-1г яйцо для смазки булочек - 0,5г 3.69
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	вода - 30 2.85	50.99 №416 Какао с молоком -(180г) какао порошок -2г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	1.77	сахар -8г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г) капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	молоко -70г вода -110г
чай - 0,5г		3.39 8.2
сахар - 8 г.	№390 Компот из свежих яблок (180г.) яблоки свежие-25г,сахар-8г, аскорбиновая кислота-0,05г	
		Печенье (40г) 2.9 8.4
		13.16
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		2.95 ИТОГО В ДЕНЬ: 108,78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
20.99	67.37	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г 0,135

8 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная жидккая ( 200г )	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.) картофель-25г,морковь-10г,лук-8г, раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г, зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	№222 Макароны отварные с тертым сыром - ( 170г.) макароны - 55г сыр - 10г масло слив.-3г
молоко - 100г		
крупа рисовая - 30г		
масло слив. -2г		5.97 9.73
сахар - 4 г.	№299 Биточки мясные ( 70г)	
вода -76г	говядина (мякоть) - 50г,	№413 Чай с молоком - (200г)
14.53	яйцо-2г,	чай - 0,5г
	лук-7г, ,вода-15г, сухари - 7г	молоко - 70г
	хлеб-12г, рат.масло -0,5г.	сахар - 8г
		33.81 вода - 122г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	№179 Каша гречка рассыпчатая (130г.)	7.65
1.77	гречка - 55г,	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		5.37 1.77
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	№366 Соус томатный (50г.)	
1.07	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г, томат-2г, вода - 50г	Фрукты свежие - (100г)
		7.8
		1.22
	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)	26.95
	свекла - 60г, масло раст.-2г	
		3.22
	№394 Компот из сухофруктов - (180г.)	
	сухие фрукты -15г,сахар -8г, аскарбин.кислота - 0,05г.	
		3.17 ИТОГО В ДЕНЬ: 101,36
17.37		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	2,95 Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		56.91 день - 5г 0,135

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша пшенная молочная жидкая - (200г)	№82 Рассольник ленинградский - ( 200 г.) перловка -6г, картофель - 45 г,лук - 5г, морковь -10 г,раст.масло -2г,слив.масло-1г молоко -100 г крупа пшенная - 40 г. вода -150г	№199 Каша манная молочная жидкая (200г) молоко -100г крупа манная - 30г сахар -4г масло слив.- 2г вода - 76г
масло слив.-2г сахар - 4 г. вода -76г	7.51	12.91
13.72	№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.) рыба б/к ( минтай) - 52г хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г, яйцо-2г,сухари пониро.-7г,раст.масло-0,5г.	№411 Чай с сахаром- (200г) чай -0,5г, сахар - 8г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	34.99	
2.85	№339 Пюре картофельное ( 130 г.) картофель -146г,молоко-27г	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
Хлеб пшеничный йодированный (30г)	1.77	
1.77	масло слив. - 2г	
	12.43	
	№366 Соус томатный (50г.)	15.75
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		
чай - 0,5г	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г, томат-2г, вода - 50г	
сахар - 8 г.	1.22	
1.07	№390 Компот из свежих яблок (180г.) яблоки свежие-25г,сахар-8г, аскарбиновая кислота-0,05г	
	2.9	ИТОГО В ДЕНЬ: 100,68
	№20 Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	
19.41	капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	
	3.39	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
	2.95	Соль пищевая поваренная йодированная за весь
	65.39	день - 5г 0,135

10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	
№100 Суп молочный с макаронными изделиями - ( 200г )	№63 Борщ с капустой и картофелем(200г.) картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	№144 Картофель, тушенный в соусе - (170г.) картофель-150г	
молоко - 100г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	морковь - 12г	
вермишель -20г	раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	лук репч. - 10г	
сахар - 1,6 г.		8.57 масло раст. - 3г	
слив.масло- 2г		сметана -7г	
вода -80г	№322 Котлеты рубленые из птицы - ( 70г.) филе курин. (охлаждён.)-50г	вода - 5г мука- 2г	
	хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г,	томат-3г	12,64
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г.		
2.85		31.71 №420 Кефир для детского питания - (180г)	
	№182 Каша пшенная вязкая (130 г.)		18.9
Хлеб пшеничный йодированный (30г)	пшено-33г		
	1.77 масло слив. - 2г		
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		3.45	
чай - 0,5г	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г,		
сахар - 8 г.	томат-2г, вода - 50г	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)	
1.07		1.22	1.77
17.5 №394 Компот из сухофруктов ( 180 г.)			33.31
	сухие фрукты-15г, сахар-8г,		
	аскарбиновая кислота-0,05г.	ИТОГО В ДЕНЬ: 102,01	
		3.17	
	Хлеб ржаной- (50 г.)		
		2.95	Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		51.07	день - 5г 0,135























































































