

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
№199 Каша манная молочная (200 г.)	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.)	№143 Капуста тушеная - (130г.)
молоко - 100 г.	картофель-25г,морковь-10г,лук-8г,	капуста-178г
крупa манная -30 г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г,	томат паста -3г
сахар - 4 г.	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	масло раст. -3г
масло слив.- 2г		морковь -10 г,
вода -76г	№304Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70г.)	лук репч. -10г
	мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,	мука пшеничная -2г
№6 Масло сливочное (порциями) - (5г.)	яйцо-2г, рис-6г, вода -17г, лук - 8г,	вода - 32г
	№366 соус (50г) -мука-2,5г, раст.масло-1г,	
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	масло слив. - 1г, томат-2г, лук - 2г,вода - 50г	№229 Омлет натуральный - (150 г)
		яйцо -85г
№7 Сыр рассольный (порциями) - 10г	№179 Гречка рассыпчатая (130г.)	молоко - 70г
	гречка - 62г масло слив. - 2г	масло раст. -1,5г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		
чай - 0,5г	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)	№411 Чай с сахаром - (200г)
сахар - 8 г.	свекла - 60г, масло раст.-2г	чай-0,5г
		сахар - 8г
	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	
	яблоки свежие-25г,сахар-8г,	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	аскарбиновая кислота-0,05г	Хлеб пшеничный йодированный - (50 г.)
Фрукты свежие - 100г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная с изюмом - (200г)	№63 Борщ с капустой и картофелем(200г.)	№144 Картофель, тушеный в соусе - (200 г.)
молоко - 100г	картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	картофель-170г
крупа овсяная -40г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	морковь - 12г
масло слив.-2г	раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	лук репч. - 10г
сахар - 4г.		масло раст. - 3г
изюм - 4г	№317Филе птицы отвар. в сметанном соусе -(80г)	сметана -7г
вода -68г	филе куриное (охлаждён.) - 55г,	вода - 65г
	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 пшенная 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

3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная жидкая - (200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.)	№222 Макароны запеченные с яйцом - (200 г.)
	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г,	макароны - 57г
	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	яйца - 25г
молоко -100 г	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	молоко - 33г
крупa гречневая - 30 г.		масло раст. - 2г
масло слив.-2г	№293 Гуляш из отварного мяса- (70 г.)	
сахар - 4 г.	мясо говядины (мякоть)-50г,	
вода -76г	мука -2г	
	раст.масло-2г	№413 Чай с молоком - (200г)
	томат-3г	чай - 0,5г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	морковь - 3г	молоко - 70г
	лук - 5г	сахар - 8г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	вода или бульон - 40г	вода - 122г
№7 Сыр рассольный (порциями) - 10г	№179 Каша рисовая рассыпчатая (130г.)	Хлеб пшеничный йодированный - (40г.)
	рис - 47г,	
	масло слив. - 2г	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		
чай - 0,5г	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	Фрукты свежие - (100г)
сахар - 8 г.	яблоки свежие-25г,сахар-8г,	
	аскарбиновая кислота-0,05г	
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	
	капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый - 100г	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№100 Суп молочный с макаронными изделиями - (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (фасоль) -(200 г.	№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом (сладкий) - (150/20г)
молоко - 100г	картофель-20г,морковь-10г,лук-8г, вермишель-6г,	творог - 80г
вермишель -20г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,фасоль-15г,	сахар - 7г
сахар - 1,6 г.	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	яйцо -6г
слив.масло- 2г	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	морковь - 36г
вода -80г	рыба б/к (минтай) - 52г	крупа манная - 9г
	хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г,	сметана -5г
№6 Масло сливочное (порциями) - (5г.)	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	молоко - 27г, дрожжи- 0,3г
		масло раст. - 3г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	№339 Пюре картофельное (130 г.)	№369 соус молочный сладкий - (20г)
	картофель -146г,молоко-27г	молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г,
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	масло слив. - 2г	сахар - 1г
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	№366 соус (50г) -мука-2,5г,сли.масло-1г	№411 Чай с сахаром - (200г)
	раст.масло - 1г, томат-2г, лук- 2г, вода - 50г	чай-0,5г
		сахар - 8г
	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
	сухие фрукты - 15г	мука-36г., на подпыл - 2г
	сахар - 8г	сахар-4г
	аскарбин.кислота - 0,05г.	яйцо-4г.
		молоко-8г,вода -7г
	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)	раст.масло - 0,3 г (для смазки листов)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	свекла - 60г, масло раст.-2г	дрожжи-0,5г
Сок фруктовый - 100г		слив.масло-1г
		яйцо для смазки булочек - 0,5г
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Фрукты свежие - (100г)
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

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

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

7 ДЕН		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная жидкая (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.)	№144 Картофель, тушеный в соусе - (200 г.)
молоко - 100г	картофель-25г,морковь-10г,лук-8г,	картофель-170г
крупа гречневая - 30г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г,	морковь - 12г
масло слив. -2г	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	лук репч. - 10г
сахар - 4 г.		масло раст. - 3г
вода -76г	№299 Биточки мясные (70г)	сметана -7г
	говядина (мякоть) - 48г,	вода - 5г
	яйцо-2г,	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.)	№420 Кефир для детского питания - (180г)
	пшено-33г	
№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.)	яйца - 2,5г
	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г,	молоко - 15г
	томат-2г, вода - 50г	вода - 14г
		сахар - 1,5г, соль-
	№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)	дрожжи - 0,3г
	свекла - 60г, масло раст.-2г	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.)	№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом (сладкий) - (150/20г)
	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г,	
молоко - 100г	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	творог - 80г
крупка овсяная -40г	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	сахар - 7г
масло слив.-2г		яйцо -6г
сахар - 4г.		морковь - 36г
вода -68г	№319 Птица тушеная в соусе с овощами (150г.)	крупка манная - 9г
	филе куриное (охлаждён.)- 40г	сметана -5г
	картофель-110г, морковь - 12г, лук - 10г,	молоко - 27г, дрожжи- 0,3г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-2г, сметана - 5г,	масло раст. - 3г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	вода - 30	№369 соус молочный сладкий - (20г)
		молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г,
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)		сахар - 1г
	№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
чай - 0,5г		сахар - 8г
сахар - 8 г.	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
	яблоки свежие-25г,сахар-8г,	мука-36г., на подпыл - 2г
	аскарбиновая кислота-0,05г	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	№82 Рассольник ленинградский - (200 г.)	№199 Каша манная молочная жидкая (200г)
жидкая - (200г)	перловка -6г, картофель - 45 г,лук - 5г,	молоко -100г
	морковь -10 г,раст.масло -2г,слив.масло-1г	крупа манная - 30г
молоко -100 г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 13г,сметана -5 г.	сахар -4г
крупа пшенная - 40 г.	вода -150г	масло слив.- 2г
масло слив.-2г		вода - 76г
сахар - 4 г.		
вода -76г	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	№411 Чай с сахаром- (200г)
	рыба б/к (минтай) - 52г	чай -0,5г, сахар - 8г
№7 Сыр рассольный (порциями) - 10г	хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г,	
	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	
№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	томат-2г, вода - 50г	
сахар - 8 г.		
молоко - 70 г.	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	
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
№199 Каша рисовая молочная жидкая	№63 Борщ с капустой и картофелем(200г.)	№220 Макароны отварные с сыром - (200 г.)
(200г)	картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	макароны - 65г
молоко - 100г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	сыр - 10г
крупа рисовая - 30г	раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	масло слив.- 3
масло слив. -2г		
сахар - 4 г.		
вода -76г	№322 Котлеты рубленые из птицы - (70г.)	
	филе курин. (охлаждён.)-50г	
	хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г,	№413 Чай с молоком - (200г)
	вода -13,сухари-7г,раст.масло-0,5г.	чай - 0,5г
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)		молоко - 70г
	№179 Гречка рассыпчатая (130г.)	сахар - 8г
Хлеб пшеничный йодированный (30г)	гречка - 62г	вода - 122г
	масло слив. - 2г	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№366 Соус томатный (50г.)	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
чай - 0,5г	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г,	
сахар - 8 г.	томат-2г, вода - 50г	
	№42 Салат морковный с маслом - (50г)	Фрукты свежие - (100г)
	морковь - 60г,масло раст - 2г	
	№394 Компот из сухофруктов (180 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сухие фрукты-15г, сахар-8г,	
Сок фруктовый - 100г	аскарбиновая кислота-0,05г.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

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	
№199 Каша манная молочная (200 г.)		№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.)		№229 Омлет натуральный - (150 г)	
молоко - 100 г.		картофель-25г,морковь-10г,лук-8г,		яйцо -85г	
крупа манная -30 г		раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г,		молоко - 70г	
сахар - 4 г.		зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г		масло раст. -1,5г	
масло слив.- 2г		5.97		32.83	
вода -76г		№304Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70г.)			
12.91		мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,		№411 Чай с сахаром - (200г)	
№6 Масло сливочное (порциями) - (5г.)		яйцо-2г, рис-6г, вода -17г, лук - 8г,		чай-0,5г	
2.85		№366 соус (50г) -мука-2,5г, раст.масло-1г,		сахар - 8г	
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)		масло слив. - 1г, томат-2г, лук - 2г,вода - 50г		1.07	
1.77		1.22			
		№179 Гречка рассыпчатая (130г.)		Хлеб пшеничный йодированный - (50 г.)	
		гречка - 55г масло слив. - 2г		1.77	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		5.37			
чай - 0,5г		№34 Салат из свеклы отварной с маслом - (50г)			
сахар - 8 г.		свекла - 60г, масло раст.-2г		35.67	
1.07		3.22			
		№390 Компот из свежих яблок (180г.)			
		яблоки свежие-25г,сахар-8г,			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		аскарбиновая кислота-0,05г		ИТОГО В ДЕНЬ: 114,51	
Фрукты свежие - 100г		2.9			
7.8		Хлеб ржаной- (50 г.)		Соль пищевая поваренная йодированная за весь	
=26,4		2,95		день - 5г	
		=50,31		0,135	

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная-(200г)	№86 Суп картофельный с рисом - (200 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
	морковь-10 г,картофель-56г, рис - 8г,	мука-36г., на подпыл - 2г
молоко - 100г	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	сахар-4г
крупa 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 пшениная 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.)	№222 Макароны отварные с тертым сыром - (170г.)
	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г,	макароны - 55г
	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	сыр - 10г
молоко -100 г	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	масло слив.-3г
крупa гречневая - 30 г.	7.14	9.73
масло слив.-2г	№293 Гуляш из отварного мяса- (70 г.)	
сахар - 4 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,	1.77
	масло слив. - 2г	
№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)	№94Суп - лапша домашняя -(200г.)	№252 Запеканка из творога с морковью и молочным соусом (сладкий) - (150/20г)
молоко - 100г	лапша-20г (мука -18г,на подпыл -1,5г,яйца-5г,вода-3,5г)	творог - 80г
вермишель -20г	масло рас.-2г,масло сл.-1г,лук реп. -10г,морковь -8г	сахар - 7г
сахар - 1,6 г.	зелень-0,5г,метана - 5г, вода - 190г	яйцо -6г
слив.масло- 2г	(масса вареной лапши - 40г) 3,94	морковь - 36г
вода -80г	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	крупа манная - 9г
	рыба б/к (минтай) - 52г	сметана -5г
11.81	хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г,	молоко - 27г, дрожжи- 0,3г
	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	масло раст. - 3г 29,18
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	34.99	№369 соус молочный сладкий - (20г)
2.85	№339 Пюре картофельное (130 г.)	молоко-15г,вода -5г,мука-1г,масло слив.-1г,
	картофель -146г,молоко-27г	сахар - 1г
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)	масло слив. - 2г	2.12
1.77	12.43	№411 Чай с сахаром - (200г)
		чай-0,5г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		сахар - 8г
чай - 0,5г		1.07
сахар - 8 г.	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	
1.07	сухие фрукты - 15г	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)
	2.95	Соль пищевая поваренная йодированная за весь
	57.48	день - 5г 0,135

5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша пшенная молочная жидкая (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (фасоль) -(200 г.	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
молоко -100г	картофель-20г,морковь-10г,лук-8г, вермишель-6г,	мука-36г., на подпыл - 2г
крупа пшенная -40г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,фасоль-15г,	сахар-4г
сахар-4г	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	яйцо-4г.
масло слив.- 2г	8.59	молоко-8г,вода -7г
вода -68г	3.94	раст.масло - 0,3 г (для смазки листов)
	№322 Биточки куриные (70г.)	дрожжи-0,5г
13.73	филе курин. (охлаждён.)-50г	слив.масло-1г
	хлеб-14г,морковь-7г,яйцо-2г,	яйцо для смазки булочек - 0,5г
	вода -13,сухари-7г,раст.масло-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.)	Конфеты мармелад (20г)
1.07	сухие фрукты - 15г	8.2
	сахар - 8г	
	аскарбин.кислота - 0,05г.	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
№199 Каша манная молочная (200 г.)	№73 Щи с капустой и картофелем(200г.)	№179 Каша рисовая молочная - (200г.)
молоко - 100 г.	картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	крупа рисовая - 30г
крупа манная -30 г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	масло слив. - 2г
сахар - 4 г.	раст.масло - 2г,сметана -5г,вода - 160г	молоко -100г
масло слив.-2г	7.68	сахар -4г
вода -76г		вода -76л
12.91		14.53
	№305 Фрикадельки мясные в соусе- (70/50г.)	
	мясо говядины (мякоть) -50г	№411 Чай с сахаром - (200г)
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	морковь-8г,лук-6г,	чай-0,5г
2.85	32.01	сахар - 8г
Хлеб пшеничный йодированный - (30г)	№366 соус (50г) -мука-2,5г,слив.масло-1г,	1.07
1.77	раст.масло - 1г, томат-2г, лук - 2г, вода - 50г	Хлеб пшеничный йодированный - (30 г.)
	1.22	1.77
	№ 218 Макароны отварные (130г.)	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	макароны - 46г	
чай - 0,5г	3.71	
сахар - 8 г.		17.37
1.07	№42 Салат морковный с маслом - (50г)	
	морковь - 60г,масло раст - 2г	
	3.04	
	№394 Компот из сухофруктов (180 г.)	
	сухие фрукты - 15 г,сахар -8г,	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	аскарбиновая кислота-0,05 г.	
Сок фруктовый - 100г	3.17	ИТОГО В ДЕНЬ: 97,98
6.8		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
	2.95	
25.4		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
	55.08	день - 5г 0,135

7 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная -(200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г,	мука-36г., на подпыл - 2г
молоко - 100г	лук-7г,зелень - 0,3г,томат-2г,масло слив.-1г	сахар-4г
крупка овсяная -40г	раст.масло-2г,сметана-5г, вода - 150г	яйцо-4г.
масло слив.-2г	7.14	молоко-8г,вода -7г
сахар - 4г.		раст.масло - 0,3 г (для смазки листов)
вода -68г	№319 Птица тушеная в соусе с овощами (150г.)	дрожжи-0,5г
15.3	филе куриное (охлаждён.)- 55г	слив.масло-1г
	картофель-120г, морковь - 12г, лук - 10г,	яйцо для смазки булочек - 0,5г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-2г, сметана - 5г,	3.69
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	вода - 30	
2.85	50.99	№416 Какао с молоком -(180г)
Хлеб пшеничный йодированный -(30г)		какао порошок -2г
1.77		сахар -8г
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	молоко -70г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	капуста-50г,морковь-10г,масло раст.-2г	вода -110г
чай - 0,5г	3.39	8.2
сахар - 8 г.	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	
1.07	яблоки свежие-25г,сахар-8г,	
	аскарбиновая 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 жидкая (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.)	№222 Макароны отварные с тертым сыром - (170г.)
молоко - 100г	картофель-25г,морковь-10г,лук-8г,	макароны - 55г
крупа рисовая - 30г	раст.масло-2г, слив.масло-1г,горох-23г,	сыр - 10г
масло слив. -2г	зелень-0,3г, вода -145г,сметана - 5г	масло слив.-3г
сахар - 4 г.	5.97	9.73
вода -76г	№299 Биточки мясные (70г)	
14.53	говядина (мякоть) - 50г,	№413 Чай с молоком - (200г)
	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,	Фрукты свежие - (100г)
	томат-2г, вода - 50г	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
	56.91	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г 0,135

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД рассольник домашний	ПОЛДНИК
№199 Каша пшенная молочная	№82 Рассольник ленинградский - (200 г.)	№199 Каша манная молочная жидкая (200г)
жидкая - (200г)	перловка -6г, картофель - 45 г,лук - 5г,	молоко -100г
	морковь -10 г,раст.масло -2г,слив.масло-1г	крупа манная - 30г
молоко -100 г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 13г,сметана -5 г.	сахар -4г
крупа пшенная - 40 г.	вода -150г	масло слив.- 2г
масло слив.-2г	7.51	вода - 76г
сахар - 4 г.		12.91
вода -76г	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	№411 Чай с сахаром- (200г)
13.72	рыба б/к (минтай) - 52г	чай -0,5г, сахар - 8г
	хлеб-12г,морковь-10г,лук-6 г,вода -7г,	1.07
	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	
№6 Масло сливочное (порциями) -(5г.)	34.99	
2.85	№339 Пюре картофельное (130 г.)	Хлеб пшеничный йодированный - (30г.)
Хлеб пшеничный йодированный (30г)	картофель -146г,молоко-27г	1.77
1.77	масло слив. - 2г	
	12.43	
	№366 Соус томатный (50г.)	15.75
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	мука-2,5г,слив.масло-1г, масло раст.- 1г, лук-2г,	
чай - 0,5г	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.)	№144 Картофель, тушеный в соусе - (170г.)
молоко - 100г	картофель -30г,капуста -25г,морковь -10г,	картофель-150г
вермишель -20г	лук-8г, свекла -35г,зелень -0,5г,масло слив.-1г,	морковь - 12г
сахар - 1,6 г.	раст.масло - 2г,томат-5г,сметана -5г,вода - 160г	лук репч. - 10г
слив.масло- 2г	8.57	масло раст. - 3г
вода -80г		сметана -7г
	№322 Котлеты рубленные из птицы - (70г.)	вода - 5г
11.81	филе курин. (охлаждён.)-50г	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

