



ТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ рп Корфовский

Н. В. Кузьмина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЕТСКОГО САДА РП КОРФОВСКИЙ ХАБАРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

рп Корфовский



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				Тех. карта
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	0,04	1,47	19,86	0,05	110,86	94,10	21,12	0,56	№397
Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,74	9,98	31,94	240,95	0,18	1,95	65,65	0,15	192,75	249,65	57,62	1,19	№168
<b>Всего</b>	<b>410,00</b>	<b>13,88</b>	<b>22,84</b>	<b>67,08</b>	<b>514,83</b>	<b>0,26</b>	<b>3,42</b>	<b>150,81</b>	<b>0,35</b>	<b>312,41</b>	<b>371,65</b>	<b>83,98</b>	<b>2,25</b>	
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,39	9,39	6,90	136,57	0,07	28,40	77,33	0,00	31,88	80,75	21,20	1,01	PK509-67
Рыба (минтай) тушенная в сметанном соусе	80	8,36	4,32	3,03	83,68	0,07	1,75	104,96	0,15	31,92	134,45	33,83	0,59	№143
Рис отварной	130	3,24	5,25	34,04	196,39	0,04	0,00	37,92	0,09	11,13	71,38	23,39	0,52	№303
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,61	3,07	1,70	36,45	0,01	3,30	2,40	0,00	13,83	16,74	7,98	0,36	№30
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,00	20,60	84,00	0,00	0,04	18,00	0,00	2,57	3,56	1,75	0,08	№376
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
<b>Всего</b>	<b>730,00</b>	<b>27,16</b>	<b>23,94</b>	<b>112,24</b>	<b>781,69</b>	<b>0,46</b>	<b>33,65</b>	<b>240,61</b>	<b>0,24</b>	<b>134,33</b>	<b>409,08</b>	<b>100,76</b>	<b>4,91</b>	
<b>Полдник</b>														
Творожная масса (промышленного производства)	100	13,00	8,00	7,50	190,00	0,04	20,00	40,00	0,00	148,00	198,00	20,00	0,40	№500
Чай с лимоном	180	0,16	0,03	10,21	42,98	0,00	2,85	0,39	0,00	5,57	5,66	3,04	0,48	№393
<b>Всего</b>	<b>280,00</b>	<b>13,16</b>	<b>8,03</b>	<b>17,71</b>	<b>232,98</b>	<b>0,04</b>	<b>22,85</b>	<b>40,39</b>	<b>0,00</b>	<b>153,57</b>	<b>203,66</b>	<b>23,04</b>	<b>0,88</b>	

<b>Ужин</b>														
Блинчики	100	5,55	3,50	31,63	179,63	0,08	0,00	21,58	0,18	12,13	51,71	7,65	0,71	№447
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2
<b>Всего</b>	<b>280,00</b>	<b>5,69</b>	<b>3,53</b>	<b>49,62</b>	<b>252,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>21,93</b>	<b>0,18</b>	<b>16,13</b>	<b>57,48</b>	<b>10,73</b>	<b>1,34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1700,00</b>	<b>59,89</b>	<b>58,34</b>	<b>246,66</b>	<b>1781,94</b>	<b>0,84</b>	<b>59,99</b>	<b>453,74</b>	<b>0,77</b>	<b>616,45</b>	<b>1041,87</b>	<b>218,51</b>	<b>9,38</b>	
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая	180	10,10	16,09	37,78	320,41	0,25	2,30	97,78	0,22	239,53	292,18	76,24	1,67	PK522-266
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,66	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	44,55	0,15	132,00	75,00	5,25	0,15	№75
Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	0,04	1,22	20,05	0,05	110,78	85,12	14,80	0,53	№394 (50/50)
<b>Всего</b>	<b>425,00</b>	<b>19,52</b>	<b>33,10</b>	<b>72,74</b>	<b>643,81</b>	<b>0,34</b>	<b>3,63</b>	<b>227,68</b>	<b>0,57</b>	<b>491,11</b>	<b>480,20</b>	<b>101,53</b>	<b>2,85</b>	
<b>Завтрак второй</b>														
Яблоки печёные	100	0,41	0,41	28,64	122,40	0,03	10,13	5,06	0,00	16,76	11,14	9,11	2,28	№385
<b>Всего</b>	<b>100,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>28,64</b>	<b>122,40</b>	<b>0,03</b>	<b>10,13</b>	<b>5,06</b>	<b>0,00</b>	<b>16,76</b>	<b>11,14</b>	<b>9,11</b>	<b>2,28</b>	
<b>Обед</b>														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Гуляш из говядины	70	11,83	2,73	2,65	82,42	0,08	2,08	39,78	0,00	11,60	130,38	21,67	1,69	PK522-277
Картофельное пюре	130	2,68	4,72	18,87	127,72	0,14	22,42	36,35	0,08	29,66	78,83	27,68	1,02	№321/2
Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,07	14,82	61,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04	№491
Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	7,42	7,47	14,97	156,61	0,11	12,40	58,93	0,01	16,92	93,15	23,01	1,18	№82
Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,96	5,13	3,39	65,60	0,03	2,96	155,20	0,00	11,56	28,00	14,44	0,45	№28
<b>Всего</b>	<b>720,00</b>	<b>31,18</b>	<b>22,04</b>	<b>100,69</b>	<b>738,91</b>	<b>0,63</b>	<b>40,03</b>	<b>290,26</b>	<b>0,08</b>	<b>113,14</b>	<b>432,57</b>	<b>99,40</b>	<b>6,72</b>	
<b>Полдник</b>														
Молоко кипячёное	180	5,22	6,30	8,64	97,20	0,07	2,34	39,60	0,09	216,00	162,00	25,20	0,18	№400
Ватрушка с повидлом	80	5,29	2,70	57,35	269,95	0,08	0,20	21,03	0,11	18,19	52,17	10,67	1,18	PK522-289

	<b>Всего</b>	<b>260,00</b>	<b>10,51</b>	<b>9,00</b>	<b>65,99</b>	<b>367,15</b>	<b>0,16</b>	<b>2,54</b>	<b>60,63</b>	<b>0,20</b>	<b>234,19</b>	<b>214,17</b>	<b>35,87</b>	<b>1,36</b>	
<b>Ужин</b>															
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,29	0,00	0,00	0,00	28,80	272,88	87,84	2,44	№171	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13	
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	70	8,96	15,54	1,05	179,90	0,15	0,00	7,00	0,00	20,30	124,60	15,40	1,19	PK521-185к	
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2	
	<b>Всего</b>	<b>490,00</b>	<b>21,90</b>	<b>17,62</b>	<b>95,33</b>	<b>0,54</b>	<b>0,07</b>	<b>7,35</b>	<b>0,00</b>	<b>66,90</b>	<b>455,45</b>	<b>114,12</b>	<b>5,46</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1995,00</b>	<b>83,51</b>	<b>82,16</b>	<b>363,38</b>	<b>1,70</b>	<b>56,39</b>	<b>590,98</b>	<b>0,85</b>	<b>922,11</b>	<b>1593,53</b>	<b>360,03</b>	<b>18,68</b>		
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная жидкая	180	5,64	3,62	28,77	162,38	0,15	1,24	20,99	0,05	120,19	109,57	18,38	0,39	№90	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395	
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6	
Кофейный напиток с молоком	180	2,67	3,48	14,51	92,46	0,04	1,18	22,80	0,05	109,78	82,12	12,90	0,13	№414	
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,04	0,00	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	№213	
	<b>Всего</b>	<b>460,00</b>	<b>17,71</b>	<b>22,25</b>	<b>64,27</b>	<b>0,27</b>	<b>2,42</b>	<b>239,09</b>	<b>1,34</b>	<b>266,28</b>	<b>315,59</b>	<b>42,52</b>	<b>2,27</b>		
<b>Обед</b>															
Свекольник	180	1,92	5,57	13,62	110,72	0,07	14,06	54,33	0,00	31,26	56,74	24,76	1,19	№65	
Печень говяжья по-строгановски	70	13,21	9,91	5,11	161,02	0,22	23,81	3157,01	0,87	11,80	231,00	13,68	5,01	№162	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	5,73	34,18	218,22	0,26	0,00	30,91	0,07	12,51	179,07	119,62	4,02	№313	
Салат картофельный с солёным огурцом	60	0,90	4,85	5,66	69,41	0,04	8,66	54,05	0,00	14,33	25,84	12,51	0,46	№37/35	
Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив)	180	1,01	0,14	28,12	125,98	0,02	0,95	80,06	0,00	32,81	30,78	27,94	0,94	№55	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13	
	<b>Всего</b>	<b>680,00</b>	<b>29,35</b>	<b>26,79</b>	<b>115,67</b>	<b>0,70</b>	<b>47,48</b>	<b>3376,35</b>	<b>0,94</b>	<b>116,51</b>	<b>575,62</b>	<b>206,32</b>	<b>12,82</b>		
<b>Полдник</b>															
Кисель из повидла	180	0,06	0,00	18,00	71,32	0,02	0,34	0,00	0,00	6,68	13,31	0,94	0,19	№401	

Молоко сгущенное жирностью 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	14,10	0,02	92,10	60,90	10,20	0,06	№1
Запеканка из творога	100	20,19	6,57	18,24	214,18	0,09	0,20	52,12	0,16	124,36	186,54	25,18	0,60	№237 (3-7 лет)
<b>Всего</b>	<b>310,00</b>	<b>22,41</b>	<b>9,12</b>	<b>52,89</b>	<b>383,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,84</b>	<b>66,22</b>	<b>0,18</b>	<b>223,14</b>	<b>260,75</b>	<b>36,32</b>	<b>0,84</b>	
<b>Ужин</b>														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	70	8,54	14,21	0,35	182,70	0,16	0,00	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26	PK521-185co
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,03	4,30	32,11	187,45	0,08	0,00	29,39	0,07	11,03	40,81	7,41	0,75	№317
<b>Всего</b>	<b>440,00</b>	<b>18,45</b>	<b>19,15</b>	<b>79,44</b>	<b>583,96</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>	<b>29,74</b>	<b>0,07</b>	<b>53,33</b>	<b>210,08</b>	<b>32,29</b>	<b>3,84</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890,00</b>	<b>87,91</b>	<b>77,32</b>	<b>312,27</b>	<b>2307,15</b>	<b>1,42</b>	<b>50,80</b>	<b>3711,39</b>	<b>2,53</b>	<b>659,25</b>	<b>1362,05</b>	<b>317,44</b>	<b>19,77</b>	
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша "Боярская" молочная (пшеница с изюмом)	180	5,65	8,16	27,59	198,06	0,15	1,30	53,72	0,12	120,64	147,55	35,61	0,94	№185
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	0,04	1,47	19,86	0,05	110,86	94,10	21,12	0,56	№397
<b>Всего</b>	<b>410,00</b>	<b>11,80</b>	<b>21,02</b>	<b>62,73</b>	<b>471,94</b>	<b>0,23</b>	<b>2,77</b>	<b>138,88</b>	<b>0,32</b>	<b>240,30</b>	<b>269,55</b>	<b>61,97</b>	<b>2,00</b>	
<b>Завтрак второй</b>														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	50,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	№501
<b>Всего</b>	<b>200,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>23,20</b>	<b>94,00</b>	<b>0,05</b>	<b>50,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,68</b>	
<b>Обед</b>														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Суп картофельный с горохом	200	4,79	4,45	15,92	122,60	0,19	9,66	63,52	0,00	31,55	89,22	32,64	1,64	№81/1
Жаркое по-домашнему	150	17,57	6,31	15,26	188,52	0,20	19,35	104,09	0,07	23,24	224,55	48,79	3,04	№54-9м-2020
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,15	4,47	49,67	0,02	18,45	66,76	0,00	22,34	20,53	11,63	0,74	№21
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91,02	0,01	180,00	147,06	0,00	11,10	3,06	3,06	0,57	№398

<b>Всего</b>	<b>680,00</b>	<b>31,88</b>	<b>16,08</b>	<b>100,31</b>	<b>696,42</b>	<b>0,70</b>	<b>227,62</b>	<b>381,44</b>	<b>0,07</b>	<b>131,22</b>	<b>439,56</b>	<b>108,73</b>	<b>8,32</b>	
<b>Полдник</b>														
Макароны отварные с сыром	180	20,98	16,92	106,06	661,05	0,27	0,13	129,86	0,36	188,36	222,98	30,39	2,61	№15
Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,19	13,71	61,13	0,02	9,61	2,47	0,00	12,54	7,72	5,54	1,08	№487
<b>Всего</b>	<b>360,00</b>	<b>21,28</b>	<b>17,11</b>	<b>119,77</b>	<b>722,18</b>	<b>0,28</b>	<b>9,74</b>	<b>132,33</b>	<b>0,36</b>	<b>200,90</b>	<b>230,71</b>	<b>35,94</b>	<b>3,69</b>	
<b>Ужин</b>														
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	3,90	0,60	№13
Капуста тушёная	130	3,35	4,92	14,12	113,99	0,06	94,16	40,90	0,00	76,27	57,59	29,87	1,17	№336/2
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2
<b>Всего</b>	<b>340,00</b>	<b>5,86</b>	<b>5,26</b>	<b>46,60</b>	<b>257,30</b>	<b>0,11</b>	<b>94,23</b>	<b>41,25</b>	<b>0,00</b>	<b>87,18</b>	<b>89,46</b>	<b>36,85</b>	<b>2,40</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1990,00</b>	<b>71,02</b>	<b>59,67</b>	<b>352,61</b>	<b>2241,84</b>	<b>1,37</b>	<b>384,36</b>	<b>697,90</b>	<b>0,77</b>	<b>675,60</b>	<b>1039,28</b>	<b>253,48</b>	<b>17,08</b>	
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	180	4,75	7,81	23,72	176,54	0,09	1,20	53,19	0,12	114,83	126,55	27,70	0,51	№185
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	0,04	1,22	20,05	0,05	110,78	85,12	14,80	0,53	№394 (50/50)
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,66	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	44,55	0,15	132,00	75,00	5,25	0,15	№75
<b>Всего</b>	<b>425,00</b>	<b>14,17</b>	<b>24,82</b>	<b>58,68</b>	<b>499,94</b>	<b>0,18</b>	<b>2,52</b>	<b>183,09</b>	<b>0,47</b>	<b>366,41</b>	<b>314,57</b>	<b>52,99</b>	<b>1,69</b>	
<b>Обед</b>														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	180	7,17	6,55	12,26	137,04	0,07	13,12	88,71	0,85	17,95	109,38	25,42	0,83	PK510-87
Капуста тушёная с мясом (говядина)	180	22,81	10,63	13,62	241,81	0,18	86,95	108,35	0,14	81,81	265,15	57,84	3,74	№54-10м-2020
Винегрет	50	0,71	3,40	4,25	50,10	0,03	5,13	38,58	0,00	13,44	22,80	10,49	0,44	№45
Компот из изюма	180	0,46	0,10	24,22	96,60	0,03	0,46	1,20	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63	№494
<b>Всего</b>	<b>690,00</b>	<b>39,29</b>	<b>22,61</b>	<b>100,34</b>	<b>770,15</b>	<b>0,58</b>	<b>105,82</b>	<b>236,83</b>	<b>0,98</b>	<b>172,51</b>	<b>525,33</b>	<b>114,74</b>	<b>7,97</b>	

Полдник														
Варенец	180	5,22	4,50	7,38	95,40	0,05	1,44	39,60	0,00	212,40	172,80	28,80	0,18	PK510-143
Вафли (готовое изделие)	50	3,95	7,05	16,45	145,50	0,13	0,20	32,50	0,00	127,50	95,00	0,13	1,15	№1
Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,06	0,00	0,00	0,00	13,00	42,00	15,00	0,70	№1
Пряники	50	3,75	2,50	34,00	172,00	0,05	0,09	70,00	0,10	9,00	35,00	5,00	0,50	№1
<b>Всего</b>	<b>330,00</b>	<b>16,62</b>	<b>18,75</b>	<b>94,38</b>	<b>616,40</b>	<b>0,30</b>	<b>1,73</b>	<b>142,10</b>	<b>0,10</b>	<b>361,90</b>	<b>344,80</b>	<b>48,93</b>	<b>2,53</b>	
Ужин														
Молоко кипячёное	180	5,22	6,30	8,64	97,20	0,07	2,34	39,60	0,09	216,00	162,00	25,20	0,18	№400
Бутерброд с сыром и маслом	55	5,63	7,47	19,36	167,80	0,07	0,07	62,35	0,18	97,80	85,75	8,72	0,91	№492
<b>Всего</b>	<b>235,00</b>	<b>10,85</b>	<b>13,78</b>	<b>28,00</b>	<b>265,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,41</b>	<b>101,95</b>	<b>0,27</b>	<b>313,80</b>	<b>247,75</b>	<b>33,92</b>	<b>1,09</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1680,00</b>	<b>80,93</b>	<b>79,95</b>	<b>281,40</b>	<b>2151,49</b>	<b>1,20</b>	<b>112,48</b>	<b>663,97</b>	<b>1,81</b>	<b>1214,61</b>	<b>1432,45</b>	<b>250,58</b>	<b>13,29</b>	
День 6														
Завтрак														
Каша гречневая молочная вязкая	180	6,25	8,55	22,99	184,10	0,14	1,52	55,58	0,13	145,57	173,21	61,40	1,65	№04
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	0,04	1,47	19,86	0,05	110,86	94,10	21,12	0,56	№397
<b>Всего</b>	<b>410,00</b>	<b>12,40</b>	<b>21,41</b>	<b>58,13</b>	<b>457,98</b>	<b>0,23</b>	<b>2,99</b>	<b>140,74</b>	<b>0,32</b>	<b>265,23</b>	<b>295,21</b>	<b>87,76</b>	<b>2,71</b>	
Обед														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Суп картофельный с бобовыми и курицей	180	9,61	9,71	17,71	197,70	0,18	12,13	89,11	0,00	46,55	169,25	40,57	1,03	№67
Плов из говядины	180	22,21	8,16	30,33	283,88	0,16	3,85	113,11	0,10	18,49	272,25	54,76	3,17	№286
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,72	3,05	2,52	39,51	0,01	15,93	243,00	0,00	21,80	14,97	7,30	0,36	№9
Компот из кураги	180	1,73	0,10	34,95	149,53	0,03	1,33	194,14	0,00	53,82	48,29	34,97	1,29	№638
<b>Всего</b>	<b>690,00</b>	<b>42,41</b>	<b>22,95</b>	<b>131,49</b>	<b>915,21</b>	<b>0,65</b>	<b>33,40</b>	<b>639,35</b>	<b>0,10</b>	<b>183,66</b>	<b>606,95</b>	<b>150,20</b>	<b>8,18</b>	
Полдник														
Ватрушка с творогом	80	12,76	3,59	35,57	226,84	0,10	0,07	28,50	0,15	56,29	118,23	17,02	0,83	PK504-450
Чай с лимоном	180	0,16	0,03	10,21	42,98	0,00	2,85	0,39	0,00	5,57	5,66	3,04	0,48	№393

	<b>Всего</b>	<b>260,00</b>	<b>12,92</b>	<b>3,63</b>	<b>45,78</b>	<b>269,83</b>	<b>0,10</b>	<b>2,92</b>	<b>28,89</b>	<b>0,15</b>	<b>61,87</b>	<b>123,89</b>	<b>20,06</b>	<b>1,32</b>	
<b>Ужин</b>															
Котлеты картофельные	180	5,88	9,97	38,50	267,03	0,25	37,16	61,61	0,24	25,20	132,24	45,45	2,00	№139 (3-7 лет)	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	3,90	0,60	№13	
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2	
<b>Всего</b>	<b>390,00</b>	<b>8,39</b>	<b>10,31</b>	<b>70,98</b>	<b>410,33</b>	<b>0,30</b>	<b>37,23</b>	<b>61,96</b>	<b>0,24</b>	<b>36,10</b>	<b>164,10</b>	<b>52,43</b>	<b>3,23</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1750,00</b>	<b>76,13</b>	<b>58,29</b>	<b>306,38</b>	<b>2053,35</b>	<b>1,28</b>	<b>76,54</b>	<b>870,94</b>	<b>0,81</b>	<b>546,87</b>	<b>1190,16</b>	<b>310,45</b>	<b>15,43</b>		
<b>День 7</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша ячневая молочная вязкая	180	6,58	10,80	4,79	84,52	0,14	1,15	48,79	0,11	140,00	217,64	32,44	0,83	№227	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395	
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6	
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,66	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	44,55	0,15	132,00	75,00	5,25	0,15	№75	
Чай с молоком	180	2,71	3,18	14,32	89,20	0,04	1,22	20,05	0,05	110,78	85,12	14,80	0,53	№394 (50/50)	
<b>Всего</b>	<b>425,00</b>	<b>16,00</b>	<b>27,81</b>	<b>39,75</b>	<b>407,93</b>	<b>0,23</b>	<b>2,47</b>	<b>178,69</b>	<b>0,46</b>	<b>391,58</b>	<b>405,66</b>	<b>57,74</b>	<b>2,01</b>		
<b>Завтрак второй</b>															
Яблоки печёные	100	0,41	0,41	28,64	122,40	0,03	10,13	5,06	0,00	16,76	11,14	9,11	2,28	№385	
<b>Всего</b>	<b>100,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>28,64</b>	<b>122,40</b>	<b>0,03</b>	<b>10,13</b>	<b>5,06</b>	<b>0,00</b>	<b>16,76</b>	<b>11,14</b>	<b>9,11</b>	<b>2,28</b>		
<b>Обед</b>															
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	3,90	0,60	№13	
Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50	0,22	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	6,00	1,41	№12	
Борщ мясной с капустой и картофелем	180	4,75	4,24	11,61	102,73	0,09	24,31	81,46	0,00	34,97	82,83	29,59	1,46	№62	
Запеканка из печени с рисом	130	23,77	10,37	23,17	282,00	0,38	39,94	5084,95	1,68	29,20	426,96	35,44	8,63	№355	
Салат картофельный с зеленым горошком, луком и яйцом	60	1,83	6,88	6,35	95,33	0,05	8,86	41,68	0,13	13,74	39,12	11,32	0,65	№65	
Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,07	14,82	61,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04	№491	



	<b>Всего</b>	<b>630,00</b>	<b>37,12</b>	<b>23,52</b>	<b>91,70</b>	<b>742,03</b>	<b>0,78</b>	<b>73,31</b>	<b>5208,08</b>	<b>1,81</b>	<b>121,72</b>	<b>637,51</b>	<b>86,25</b>	<b>12,79</b>	
<b>Полдник</b>															
Булочка Домашняя	65	4,86	4,86	34,71	201,11	0,08	0,00	0,93	0,01	8,42	42,29	7,53	0,58	№469	
Молоко кипячёное	180	5,22	6,30	8,64	97,20	0,07	2,34	39,60	0,09	216,00	162,00	25,20	0,18	№400	
<b>Всего</b>	<b>245,00</b>	<b>10,08</b>	<b>11,16</b>	<b>43,35</b>	<b>298,31</b>	<b>0,15</b>	<b>2,34</b>	<b>40,53</b>	<b>0,10</b>	<b>224,42</b>	<b>204,29</b>	<b>32,73</b>	<b>0,76</b>		
<b>Ужин</b>															
Запеканка из творога с морковью	100	12,79	6,95	22,11	201,54	0,07	1,26	116,16	0,11	98,52	138,48	24,20	0,52	№238	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,51	57,32	0,01	3,60	1,80	0,00	6,06	3,96	3,24	0,82	№372я	
<b>Всего</b>	<b>280,00</b>	<b>12,93</b>	<b>7,09</b>	<b>35,61</b>	<b>258,86</b>	<b>0,08</b>	<b>4,86</b>	<b>117,96</b>	<b>0,11</b>	<b>104,58</b>	<b>142,44</b>	<b>27,44</b>	<b>1,34</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1680,00</b>	<b>76,53</b>	<b>69,98</b>	<b>239,04</b>	<b>1829,54</b>	<b>1,28</b>	<b>93,10</b>	<b>5550,32</b>	<b>2,47</b>	<b>859,06</b>	<b>1401,03</b>	<b>213,26</b>	<b>19,18</b>		
<b>День 8</b>															
<b>Завтрак</b>															
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395	
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6	
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,56	7,11	28,80	189,82	0,06	1,19	48,89	0,11	113,44	123,76	26,37	0,39	№236	
Какао с молоком	180	3,13	3,47	13,52	90,75	0,04	1,49	19,86	0,05	111,03	95,15	21,80	0,59	№461 (50/50)	
<b>Всего</b>	<b>410,00</b>	<b>10,75</b>	<b>19,99</b>	<b>62,96</b>	<b>460,17</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>134,06</b>	<b>0,31</b>	<b>233,27</b>	<b>246,80</b>	<b>53,41</b>	<b>1,48</b>		
<b>Обед</b>															
Суп шахтерский с мясом и сметаной	180	4,32	3,83	12,43	100,60	0,11	12,15	74,76	0,05	17,35	81,12	28,34	1,19	№101	
Рагу из овощей	150	3,39	15,20	19,70	225,57	0,13	30,46	219,23	0,09	50,36	91,96	36,37	1,27	№95	
Курица в соусе с томатом	70	19,71	23,84	2,63	303,72	0,09	4,94	148,00	0,08	21,27	184,41	24,08	1,90	№179	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13	
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91,02	0,01	180,00	147,06	0,00	11,10	3,06	3,06	0,57	№398	
<b>Всего</b>	<b>680,00</b>	<b>36,17</b>	<b>45,03</b>	<b>99,41</b>	<b>965,51</b>	<b>0,61</b>	<b>227,71</b>	<b>589,05</b>	<b>0,22</b>	<b>143,08</b>	<b>462,74</b>	<b>104,44</b>	<b>7,26</b>		
<b>Полдник</b>															
Пудинг из творога с рисом	130	22,00	6,09	27,05	253,86	0,06	0,22	55,37	0,23	128,36	222,17	33,97	0,72	№200	
Чай с лимоном	180	0,16	0,03	10,21	42,98	0,00	2,85	0,39	0,00	5,57	5,66	3,04	0,48	№393	
Молоко сгущенное жирностью 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	14,10	0,02	92,10	60,90	10,20	0,06	№1	

<b>Всего</b>	<b>340,00</b>	<b>24,32</b>	<b>8,68</b>	<b>53,91</b>	<b>395,25</b>	<b>0,08</b>	<b>3,37</b>	<b>69,86</b>	<b>0,24</b>	<b>226,04</b>	<b>288,73</b>	<b>47,21</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>														
Булочка "Веснушка"	60	5,90	0,88	42,51	200,82	0,10	0,06	3,94	0,03	13,79	55,89	10,22	0,80	№424
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2
<b>Всего</b>	<b>240,00</b>	<b>6,04</b>	<b>0,91</b>	<b>60,50</b>	<b>273,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>4,29</b>	<b>0,03</b>	<b>17,80</b>	<b>61,66</b>	<b>13,30</b>	<b>1,43</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1670,00</b>	<b>77,28</b>	<b>74,61</b>	<b>276,78</b>	<b>2094,56</b>	<b>0,93</b>	<b>233,89</b>	<b>797,27</b>	<b>0,80</b>	<b>620,18</b>	<b>1059,94</b>	<b>218,36</b>	<b>11,43</b>	
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,04	0,00	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	№213
Какао с молоком	180	3,10	3,45	14,50	94,28	0,04	1,47	19,86	0,05	110,86	94,10	21,12	0,56	№397
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	180	4,75	7,81	23,72	176,54	0,09	1,20	53,19	0,12	114,83	126,55	27,70	0,51	№185
<b>Всего</b>	<b>460,00</b>	<b>17,25</b>	<b>26,42</b>	<b>59,21</b>	<b>528,92</b>	<b>0,21</b>	<b>2,67</b>	<b>268,35</b>	<b>1,42</b>	<b>261,99</b>	<b>344,55</b>	<b>60,06</b>	<b>2,82</b>	
<b>Завтрак второй</b>														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	50,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	№501
<b>Всего</b>	<b>200,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>23,20</b>	<b>94,00</b>	<b>0,05</b>	<b>50,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,68</b>	
<b>Обед</b>														
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Рассольник ленинградский	180	4,94	7,19	12,22	132,98	0,09	12,38	51,16	0,00	15,19	81,29	21,85	0,98	№76к
Гороховое пюре	130	14,97	4,34	31,30	224,27	0,53	0,00	27,42	0,06	75,23	214,61	69,57	4,43	№323
Салат из свеклы с черносливом	60	0,96	3,75	8,52	71,67	0,01	5,20	1,72	0,00	24,19	27,39	18,30	0,91	№54-18з-2020
Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,07	14,82	61,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04	№491
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	14,79	6,83	13,83	171,36	0,14	0,25	36,83	0,08	46,57	167,46	24,71	2,16	№282
<b>Всего</b>	<b>720,00</b>	<b>43,95</b>	<b>24,10</b>	<b>126,67</b>	<b>906,85</b>	<b>1,04</b>	<b>17,99</b>	<b>117,12</b>	<b>0,14</b>	<b>204,58</b>	<b>592,94</b>	<b>147,03</b>	<b>10,85</b>	
<b>Полдник</b>														
Булочка "Веснушка"	70	6,88	1,02	49,59	234,29	0,12	0,07	4,60	0,04	16,09	65,21	11,92	0,93	№424

	180	2,71	3,18	14,32	89,20	0,04	1,22	20,05	0,05	110,78	85,12	14,80	0,93	(50/50)
<b>Всего</b>	<b>260,00</b>	<b>9,59</b>	<b>4,20</b>	<b>63,91</b>	<b>323,49</b>	<b>0,15</b>	<b>1,29</b>	<b>24,65</b>	<b>0,08</b>	<b>126,86</b>	<b>150,33</b>	<b>26,72</b>	<b>1,46</b>	
<b>Ужин</b>														
Бутерброд с сыром и маслом	60	6,85	8,95	19,36	186,00	0,07	0,10	77,20	0,23	141,80	110,75	10,47	0,96	№3
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	50,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	№501
<b>Всего</b>	<b>260,00</b>	<b>7,05</b>	<b>9,15</b>	<b>42,56</b>	<b>280,00</b>	<b>0,12</b>	<b>50,10</b>	<b>81,20</b>	<b>0,25</b>	<b>157,80</b>	<b>120,75</b>	<b>20,47</b>	<b>1,64</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890,00</b>	<b>78,04</b>	<b>64,07</b>	<b>315,56</b>	<b>2133,26</b>	<b>1,56</b>	<b>122,05</b>	<b>495,32</b>	<b>1,92</b>	<b>767,24</b>	<b>1218,57</b>	<b>264,28</b>	<b>17,46</b>	
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	180	5,64	3,62	28,77	162,38	0,15	1,24	20,99	0,05	120,19	109,57	18,38	0,39	№90
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	№395
Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	№6
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,66	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	44,55	0,15	132,00	75,00	5,25	0,15	№75
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	3,39	13,46	87,36	0,04	1,17	21,96	0,05	109,34	81,80	12,82	0,12	№465 (50/50)
<b>Всего</b>	<b>425,00</b>	<b>15,00</b>	<b>20,84</b>	<b>62,86</b>	<b>483,94</b>	<b>0,24</b>	<b>2,52</b>	<b>152,80</b>	<b>0,39</b>	<b>370,33</b>	<b>294,28</b>	<b>41,68</b>	<b>1,16</b>	
<b>Обед</b>														
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13	№12
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	7,80	1,20	№13
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,94	2,64	13,31	100,79	0,12	16,47	43,64	0,00	14,75	96,46	27,65	1,37	№83/121
Азу	180	16,75	7,68	23,11	229,00	0,24	28,12	72,47	0,10	28,08	227,19	54,14	3,22	№370
Икра кабачковая (готовая продукция)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,03	7,50	20,00	0,00	13,75	16,20	10,30	0,45	№53
Компот из смеси сухофруктов (чернослив, курага, изюм)	180	0,75	0,11	27,22	112,69	0,02	0,71	45,82	0,00	24,89	27,31	19,05	0,78	№241/2
<b>Всего</b>	<b>690,00</b>	<b>32,52</b>	<b>16,80</b>	<b>113,47</b>	<b>746,58</b>	<b>0,68</b>	<b>52,97</b>	<b>181,93</b>	<b>0,10</b>	<b>124,46</b>	<b>469,36</b>	<b>123,74</b>	<b>8,16</b>	
<b>Полдник</b>														
Пудинг из творога с рисом	150	25,38	7,03	31,21	292,92	0,07	0,25	63,89	0,26	148,11	256,35	39,19	0,83	№200
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	17,99	72,81	0,00	0,07	0,35	0,00	4,01	5,77	3,08	0,63	№392/2
<b>Всего</b>	<b>330,00</b>	<b>25,52</b>	<b>7,07</b>	<b>49,20</b>	<b>365,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,32</b>	<b>64,24</b>	<b>0,26</b>	<b>152,12</b>	<b>262,12</b>	<b>42,27</b>	<b>1,46</b>	

Углево															№268
Сырая натуральная	65	6,66	11,20	1,51	131,42	0,04	0,31	157,53	1,10	55,80	111,09	8,97	1,19		№12
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,17	0,16	0,00	0,00	29,20	50,00	4,80	1,13		№241/2
Компот из смеси сух. фруктов (чернослив, курага, изюм)	180	0,75	0,11	27,22	112,69	0,02	0,71	45,82	0,00	24,89	27,31	19,05	0,78		
<b>Всего</b>	<b>285,00</b>	<b>10,71</b>	<b>12,69</b>	<b>45,73</b>	<b>347,71</b>	<b>0,23</b>	<b>1,18</b>	<b>203,35</b>	<b>1,10</b>	<b>109,89</b>	<b>188,41</b>	<b>32,81</b>	<b>3,11</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1730,00</b>	<b>83,76</b>	<b>57,40</b>	<b>271,27</b>	<b>1943,96</b>	<b>1,22</b>	<b>56,99</b>	<b>602,32</b>	<b>1,86</b>	<b>756,79</b>	<b>1214,16</b>	<b>240,51</b>	<b>13,89</b>		
<b>Среднее значение за день:</b>	<b>1797,50</b>	<b>77,50</b>	<b>68,18</b>	<b>296,53</b>	<b>2104,93</b>	<b>1,28</b>	<b>124,66</b>	<b>1443,41</b>	<b>1,46</b>	<b>763,82</b>	<b>1255,30</b>	<b>264,69</b>	<b>15,56</b>		
<b>Среднее значение за Завтрак</b>	<b>426,00</b>	<b>14,85</b>	<b>24,05</b>	<b>60,84</b>	<b>498,24</b>	<b>0,23</b>	<b>2,81</b>	<b>181,42</b>	<b>0,59</b>	<b>319,89</b>	<b>333,81</b>	<b>64,36</b>	<b>2,12</b>		
<b>Среднее значение за Завтрак второй</b>	<b>150,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>25,92</b>	<b>108,20</b>	<b>0,04</b>	<b>30,06</b>	<b>4,53</b>	<b>0,01</b>	<b>16,38</b>	<b>10,57</b>	<b>9,56</b>	<b>1,48</b>		
<b>Среднее значение за Обед</b>	<b>691,00</b>	<b>35,10</b>	<b>24,39</b>	<b>109,20</b>	<b>808,97</b>	<b>0,68</b>	<b>86,00</b>	<b>1126,10</b>	<b>0,47</b>	<b>144,52</b>	<b>515,17</b>	<b>124,16</b>	<b>8,80</b>		
<b>Среднее значение за Полдник</b>	<b>296,50</b>	<b>16,64</b>	<b>9,67</b>	<b>60,69</b>	<b>397,52</b>	<b>0,15</b>	<b>4,79</b>	<b>66,98</b>	<b>0,17</b>	<b>196,50</b>	<b>228,34</b>	<b>34,91</b>	<b>1,56</b>		
<b>Среднее значение за Ужин</b>	<b>324,00</b>	<b>10,79</b>	<b>9,95</b>	<b>55,44</b>	<b>356,92</b>	<b>0,20</b>	<b>19,04</b>	<b>67,10</b>	<b>0,22</b>	<b>96,35</b>	<b>173,76</b>	<b>37,44</b>	<b>2,49</b>		