



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КОЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“ДЕТСКИЙ САД № 8 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА”
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГКДОУ “ДЕТСКИЙ САД № 8 Г.О. МАКЕЕВКА” ДНР)**

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГКДОУ № 8 «Детский сад № 8 г.о. Макеевка» ДНР

Т.В. Савкова



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

2024 г.

Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей в ГКДОУ № 8 (трехразовое питание)

на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Брутто		Нетто		Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		цена	Стоимость	
		Я	С	Я	С	Ясли	Сад	Белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С		Я	С
								Я	С	Я	С	Я	С							
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Первая неделя																				
ПОНЕДЕЛЬНИК																				
<u>Завтрак</u>																				
54-3г	Макаронные изделия с сыром																			
	Макаронные изделия	35,7	44,6	35,7	44,6	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	X	X			
	Сыр полутвердый	12,5	15,6	12	15															
	Масло сливочное	3	3	3,8	3,8															
	Соль	0,4	0,4	0,5	0,5															
	Вода	78,6	78,6	98,2	98,2															
	Икра кабачковая консервир.																			
	Икра кабачковая конс.	30	60	30	60	30	60	0	0	2,1	4,2	2,1	4,2	27	54	X	X			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром																			
	Чай	0,8	1	0,8	1	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	X	X			

	Куриная грудка(филе)	50,6	63,3	44,8	56	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	X	X			
	Хлеб пшеничный	7,4	9,3	7,4	9,3															
	Молоко	10,3	12,9	10,3	12,9															
	Сухари панировочные	6,6	8,3	6,6	8,3															
	Соль	0,2	0,2	0,2	0,2															
	Вода	6,8	8,5	6,8	8,5															
	Масло растительное	1,7	2,1	1,7	2,1															
54-11г	Пюре картофельное																			
	Картофель			100,8	126	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	X	X			
	01.09-31.10	134,4	168																	
	01.11-31.12	144	180																	
	01.01-29.02	155	193,8																	
	01.03	168	210																	
	Молоко	19,2	24	19,2	24															
	Масло сливочное	5,4	6,8	5,4	6,8															
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5															
	Огурец консервированный																			
	Огурец конс.	32	30	64	60	30	60	0	0	0	0	0,9	1,8	3,6	7,2					
	Хлеб пшеничный	33	50	33	50	33	50	2,5	3,8	0,3	0,5	16,4	24,9	74,6	113,0	X	X			
	Сок фруктовый	150	180	150	180	150	180	0,8	0,9	0	0	17,6	21,0	70,5	84,6	X	X			
Итого	X					543	695	25,7	32,3	10,0	12,4	70,1	91,1	466,0	596,2					

Ужин

54-18к	Суп молочный с рисом					150	180	3,7	4,5	3,4	4,1	13,9	16,7	101,1	121,3					
	рис	12,1	14,5	12,1	14,5															
	Молоко	106	127,3	106	127,3															
	вода	45,5	54,5	45,5	54,5															
	Масло сливочное	1,5	1,8	1,5	1,8															
	Сахар	1,2	1,5	1,2	1,5															
	Соль	0,2	0,2	0,2	0,2															
54-23гн	Кофейный напиток с молоком																			
	Молоко	75	100	75	100	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	X	X			
	Кофе злаковый	3,8	5	3,8	5															
	Сахар	5,3	7	5,3	7															
	Вода	90	120	90	120															
	Печенье	15	40	15	40	15	40	1,1	3,0	1,5	4,0	11,4	30,5	60,9	162,4	X	X			
	Хлеб пшеничный	15	30	15	30	15	30	1,1	2,3	0,1	0,3	7,5	14,9	33,9	67,8					
	Яблоко	108	114	95	100	95	100	0,19	0,2	0	0	22,8	24,0	87,4	92,0					
Итого	X					420	540	8,99	13,8	7,2	11,3	64,1	97,4	347,8	529,5					
Всего	X					1143	1875	47,0	62,4	36,9	48,1	180,4	255,4	1227,7	1678,0					

ВТОРНИК**Завтрак**

54-6о	Яйцо вареное																			
	Яйцо куриное	44	44	40	40	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	X	X			

54-8г	Капуста тушеная																			
	Капуста	142,4	178	126	157,5	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	X	X			
	Морковь	6	7,5	4,8	6															
	Петрушка(зелень)	2,7	3,4	2,4	3															
	Сахар	3,6	4,5	3,6	4,5															
	Лук	8,2	10,2	7,2	9															
	Томатное пюре	9,6	12	9,6	12															
	Мука	1,4	1,8	1,4	1,8															
	Масло сливочное	5,4	6,8	5,4	6,8															
	Вода	163,8	204,8	163,8	204,8															
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5															
54-21гн	Какао с молоком																			
	Какао-порошок	3,8	5	3,8	5	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	X	X			
	Сахар	5,3	7	5,3	7															
	Вода	60	80	60	80															
	Молоко	97,5	130	97,5	130															
	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X			
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1					
Итого					340	440	12,9	16,2	17,6	19,6	31,5	47,5	334,0	427,0						

2 завтрак

	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X			
Итог						150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2					

	Морковь	34,1	42,6	27,2	34,1															
	Мука пшеничная	3,2	4,1	3,2	4,1															
	Соль	0,8	1,1	0,8	1,1															
54-4г	Каша гречневая					120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	X	X			
	Гречка	55,2	69	55,2	69															
	Вода	81,6	102	81,6	102															
	масло сливочное	5,4	6,8	5,4	36,8															
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5															
54-15з	Икра свекольная																			
	Свекла	28,1	56,2	22,5	45	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4					
	Томатное пюре	8,4	16,8	8,4	16,8															
	Лук	6,8	13,5	5,4	10,8															
	Масло растительное	2,4	4,8	2,4	4,8															
	Сахар	0,4	0,7	0,4	0,7															
	Кислота лимонная	0,2	0,3	0,2	0,3															
	Соль	0,1	0,2	0,1	0,2															
54-1хн	Компот из сухофруктов					150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X			
	Фрукты сушеные	20,1	26,8	18,8	25															
	Сахар	5,3	7	5,3	7															
	Вода	142,5	190	142,5	190															
	Хлеб пшеничный	40	60	40	60	40	60	3	4,6	0,4	0,5	19,9	29,8	90,4	135,6		X			
Итог	X					610	800	31,2	40,2	18,7	24,9	82,6	111,4	620,7	825,4					
<u>Ужин</u>																				
54-1г	Запеканка из творога					120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	X	X			

54-11г	Картофельное пюре					120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4														
	Картофель			100,8	126																								
	01.09-31.10	137,1	171,4																										
	01.11-31.12	144	180																										
	01.01-29.02	155	193,8																										
	01.03	168	210																										
	Молоко	19,2	24	19,2	24																								
	Масло сливочное	5,4	6,8	5,4	6,8																								
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5																								
54-20з	Горошек зеленый консерв.	46,5	93	30	60	30	60	0,85	1,7	0,05	0,1	1,75	3,5	11,05	22,1														
54-1хн	Компот из сухофруктов					150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81														
	Сухофрукты	20,1	26,8	18,8	25																								
	Сахар	5,3	7	5,3	7																								
	Вода	142,5	190	142,5	190																								
Пром	Хлеб пшеничный	38	45	38	45	38	45	2,9	3,4	0,3	0,4	18,9	22,4	85,9	101,7		X												
Итого	X					548	715	16,5	21,5	9,4	11,7	63,8	81,2	406,3	517,6														
	Уплотненный полдник																												
54-14в	Ватрушка с повидлом																												
	Повидло	30	30	30	30	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	X	X												
	мука	31,2	31,2	31,2	31,2																								
	яйцо	3,1	2,8	3,1	2,8																								
Масло	0,2	0,2	0,2	0,2																									

	01.11-31.12	9,4	18,8																
	01.01-29.02	10,2	20,3																
	01.03	11	22																
	Морковь	3,75	7,5	3	6														
	Лук	5,6	11,2	4,5	9														
	Свекла	5,6	11,2	4,5	9														
	Масло растительное	3	6	3	6														
	Огурец соленый конс.	11,25	22,5	9	18														
	Соль	0,05	0,1	0,05	0,1														
54-4гн	Чай с молоком и сахаром					150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9	X	X		
	Чай	0,8	1	0,8	1											X	X		
	Сахар	5,3	7	5,3	7											X	X		
	Вода	112,5	150	112,5	150														
	Молоко	37,5	50	37,5	50														
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X		
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1				
Итого						310	360	11,6	18,1	22,9	32	20,8	36,1	333,4	500				
2 завтрак																			
Стр. 438	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X		
Итого	X					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2				
Обед																			
54-7с	Суп с макаронными изделиями					150	180	1,9/3,	2,3/4,	1,6/2,	2/2,5	13,7/14	16,5/16	77,3/90,6	92,7/108,	X	X		

	Мука	3,3	6,7	3,3	6,7														
	Крупа манная	3,7	7,3	3,7	7,3														
	Сметана	1,7	3,3	1,7	3,3														
	Соль	0,1	0,2	0,1	0,2														
	Ванилин	0,00 7	0,01 3	0,00 7	0,01 3														
	Масса полуфабр.		50		50*2														
Пром	Молоко кипяченное	158	211	150	200	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7	9,4	87	116	X	X		
Пром	Хлеб пшеничный	15	30	15	30	15	30	1,1	2,3	0,1	0,3	7,5	14,9	33,9	67,8	X	X		
Пром	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,19	0,2	0	0	22,8	24	87,4	92	X	X		
Итог						310	430	15,3	27,7	7,8	12,4	47,6	69	314,7	488,5				
Всего						1365	1751	67,6	97,5	50	70	164,3	232,5	1369,4	1935				
	Средние показатели за завтрак					340	444	12,9	17,8	19,2	23,7	36,8	54,8	369,2	500,5				
	Средние показатели за 2 завтрак					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2				
	Средние показатели за обед					555	722	26,3	33,8	12,6	16,8	74,2	98	511,4	672,9				
	Средние показатели за уплотненный полдник					367	475	14,8	21,8	8,9	13,1	62,4	85,7	380,8	534,9				
	Средние показатели за период					1352	1821	58,2	78,4	45,5	59,4	179,6	246	1349,9	1814,4				

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Брутто		Нетто		Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		цена		Стоимость	
		Я	С	Я	С	Ясли	Сад	Белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С		Я	С	
								Я	С	Я	С	Я	С								
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

54-3г	Макароны отварные с сыром					120	150														
	Макароны	35,7	44,6	35,7	44,6			6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	162,2	207,7	X	X				
	Вода	78,6	98,2	78,6	98,2																
	масло сливочное	3	3,8	3	3,8																
	Сыр	12,5	15,6	12	15																
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5																
Прсм	Икра кабачковая консервированная					30	60	0	0	2,1	4,2	2,1	4,2	27	54	X	X				

	Икра кабачковая конс.	30	60	30	60															
	Чай с сахаром и лимоном					150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	X	X			
	Чай	0,8	1	0,8	1															
	Сахар	5,3	7	5,3	7															
	Вода	146,3	195	146,3	195															
	Лимон	5,6	7,5	5,3	7															
53-12з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1					
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X			
Итог					330	460	8,1	11,3	14,9	18,6	40	59,5	325,4	446,1						
<u>2 завтрак</u>																				
Пром	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X			
Итог					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2						
<u>Обед</u>																				
54-31с	Суп картофельный с рыбой					150	180	8,3	10	2,9	3,5	11,3	13,5	104,7	125,6	X	X			
	Картофель																			
	01.09-31.10	90,6	109,3																	
	01.11-31.12	97,1	117,1	68,2	81,8															
	01.01-29.02	104,6	126,1																	
	01.03	113,3	136,6																	
	Морковь	7,6	9,1	6	7,3															
Лук	7,6	9,1	6	7,3																

Всего	X					1447	1905	48,5	64,9	37,5	49,2	183,6	261,4	1249,8	1720,3	X	X				
-------	---	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	---	---	--	--	--	--

ВТОРНИК

Завтрак

54-1о	Омлет				100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	X	X					
	Яйцо куриное	67,7	101,6	61,6													92,3				
	молоко	38,5	57,7	38,5													57,7				
	масло сливочное	7,7	11,6	7,7													11,55				
	соль	0,3	0,45	0,3													0,45				
54-8г	Капуста тушенная				120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5							
	Капуста	142,4	178	126											157,5						
	Петрушка (зелень)	2,7	3,4	2,4											3						
	Морковь	6	7,5	4,8											6						
	Лук	8,2	10,2	7,2											9						
	Масло сливочное	5,4	6,8	5,4											6,8						
	Томатное пюре	9,6	12	9,6											12						
	Мука	1,4	1,8	1,4											1,8						
	Сахар	3,6	4,5	3,6											4,5						
	Соль	0,4	0,5	0,4											0,5						
	Вода	163,8	204,8	163,8											204,8						
	54-21гн	Какао с молоком													150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5
Какао		3,8	5	3,8	5																
сахар		5,3	7	5,3	7																
Вода		60	80	60	80																

	Молоко	97,5	130	97,5	130														
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X		
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0.1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1				
Итого						400	550	16,6	24,1	25,6	33,6	33,4	50,5	427,7	595,9				

2 завтрак

	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X		
Итого						150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2				

Обед

54-25с	Суп гороховый с гречками					150/5	180/10	4,9/3,1	5,9/3,7	2,1/1,7	2,5/2	11,3/11	13,6/13,2	84/71,7	100,8/86	X	X			
	Картофель																			
	01.09-31.10	40,4	48,5																	
	01.11-31.12	43,3	52	30,3	36,4															
	01.01-29.02	46,6	56																	
	01.03	50,5	60,7																	
	Морковь	9,5	11,4	7,6	9															
	Лук	7,6	9,1	6	7,3															
	Масло раст	1,5	1,8	1,5	1,8															
	горох	12,1	14,5	12,1	14,5															
	Лист лавровый	0,03	0,04	0,03	0,04															
	Петрушка (корень)	1,9	2,3	1,5	1,8															
	Соль	0,2	0,3	0,2	0,3															
Бульон (вода)	98,5	118,2	98,5	118,2																
Хлеб пшеничный	?,5	15	5	10																
54-11м	Плов из отварной говядины					120	150	9,2	11,5	8,8	11	23,2	29	209	261,2					

	Крупа рисовая	32,6	40,8	32,6	40,8														
	Говядина 1 кат.	43,9	54,9	38,9	48,6														
	Морковь	15	18,8	12	15														
	Лук	6	7,5	4,8	6														
	Масло сливочное	4,8	6	4,8	6														
	вода	187,8	234,8	187,8	234,8														
	соль	0,5	0,6	0,5	0,6														
	Масса мясной части в гот. блюде		24		30														
	Масса рисовой части в гот. блюде		96		120														
54-15з	Икра свекольная					30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4				
	свекла	28,1	56,2	22,5	45														
	лук	6,8	13,5	5,4	10,8														
	Масло растительное	2,4	4,8	2,4	4,8														
	Лимонная кислота	0,2	0,3	0,2	0,3														
	Томатное пюре	8,4	16,8	8,4	16,8														
	Сахар	0,4	0,7	0,4	0,7														
	Соль	0,1	0,2	0,1	0,2														
	Компот из сухофруктов					150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	X	X		
	Фрукты сушеные	20,1	26,8	118,8	25														
	сахар	5,3	7	5,3	7														
	вода	142,5	190	142,5	190														
	Хлеб пшеничный	32	45	32	45	32	45	2,4	3,4	0,3	0,4	15,9	22,4	72,3	101,7		X		

Итог	X					487	645	17,6	22,6	13,3	18,1	57,4	91,6	461,8	616,1				
-------------	----------	--	--	--	--	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	--	--	--

Ужин

54-1т	Запеканка из творога					120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2				
	творог	111,6	139,5	111,6	139,5														
	Крупа манная	7,8	9,7	7,8	9,7														
	яйцо	4,2	4,4	3,8	4														
	сахар	7,2	9	7,2	9														
	сметана	4,2	5,2	4,2	5,2														
	Масло сливочное	3,2	5,2	3,2	5,2														
	Сухари панировочные	4,2	5,2	4,2	5,2														
	Соль	0,3	0,4	0,3	0,4														
	Ванилин	0	0	0,01	0,01														
	Вода	28,8	36	28,8	36														
Пром	Молоко кипяченое	158	211	150	200	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7	9,4	87	116				
Пром	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,19	0,2	0	0	22,8	24	87,4	92	X	X		
	Хлеб пшеничный	15	30	15	30	15	30	1,1	2,3	0,1	0,3	7,5	14,9	33,9	67,8	X	X		
Итог	X					380	480	29,2	37,8	13,4	17,4	54,6	70	449,3	577				
Всего	X					1417	1855	67,6	89,5	57,1	74,9	151,6	219,5	1427,3	1895,2				

СРЕДА

Завтрак

54-3р	Котлета рыбная																		
	Минтай (филе)	54,	72,3	48	64	60	80	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4	X	X		

		2																		
	Хлеб пшеничный	11,4	15,2	11,4	15,2															
	Яйцо	4	5,3	3,6	4,8															
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6															
	Соль	0,2	0,3	0,2	0,3															
	вода	8,4	11,2	8,4	11,2															
	Масса полуфабриката		72,8		97,1															
	Каша гречневая																			
	Гречка	55,2	69	55,2	69	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7					
	вода	81,6	102	81,6	102															
	Масло сливочное	5,4	6,8	5,4	6,8															
	соль	0,4	0,5	0,4	0,5															
54-1гн	Чай с молоком и сахаром																			
	Молоко	37,5	50	37,5	50	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9					
	Чай	0,8	1	0,8	1															
	Сахар	5,3	7	5,3	7															
	Вода	112,5	150	112,5	150															
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X			
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1					
Итог						360	480	17,8	24,2	14,8	17,1	50,4	71,6	405,1	532,5					
<u>2 завтрак</u>																				
Пром	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X			
Итог	X					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2					

	Соль	0,2	0,3	0,2	0,3														
	Масло сливочное	6,5	8,6	6,5	8,6														
	Масса полуфабриката		54,5 x1		54,5 x2														
54-16з	Винегрет																		
	Картофель	9	18	6,6	13,2	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	X	X		
	морковь	3,75	7,5	3	6														
	лук	5,6	11,2	4,5	9														
	соль	0,05	0,1	0,05	0,1														
	Свекла	5,6	11,2	4,5	9														
	Огурец соленый	11,25	22,5	9	18														
	Масло растительное	3	6	3	6														
54-3гн	Чай сладкий с лимоном																		
	Чай	0,8	1	0,8	1	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	X	X		
	сахар	5,3	7	5,3	7														
	Вода	146,3	195	146,3	195														
	Лимон	5,6	7,5	5,3	7														
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X		
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1				
Итог						270	390	12,6	18	17	22,1	26,6	43,4	306,4	438,9				
2 завтрак																			
	Кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X		

Итог						150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2				
Обед																			
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными					150	180	4,5/ 6,5	5,5/7,9	4,1/4, 6	4,9/5, 5	10,3/10, 5	12,3/12, 7	96,4/109, 7	115,6/13 1,7	X	X		
	Картофель																		
	01.09-31.10	80,8	96,9																
	01.11-31.12	86,6	103,9	60,6	72,7														
	01.01-29.02	93,2	111,8																
	01.03	101	121,2																
	морковь	7,6	9,1	6	7,3														
	Лук	9,5	11,4	7,6	9														
	Томатное пюре	1,5	1,8	1,5	1,8														
	Лавровый лист	0,03	0,04	0,03	0,04														
	Петрушка (корень)	1,9	2,3	1,5	1,8														
	Масло растительное	1,5	1,8	1,5	1,8														
Соль	0,4	0,4	0,4	0,4															
	Бульон (вода)	106	127,3	106	127, 3														
	Говядина 1 кат.	19,5	23,4	17,3	20,7														
	Яйцо	1,3	1,6	1,2	1,5														
	Вода	1,5	1,8	1,5	1,8														
	Фрикадельки готовые		15,2		18,2														
54-3р	Котлеты рыбные					60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139	X	X		
	Минтай (филе)	54,2	72,3	48	64														
	Хлеб пшеничный	11,4	15,2	11,4	15,2														
	Яйцо	4	5,3	3,6	4,8														

	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6														
	Соль	0,2	0,3	0,2	0,3														
	Вода	8,4	11,2	8,4	11,2														
	Масса полуфабриката		72,8		97,1														
54-2г	Макаронные изделия с овощами																		
	Макаронные изд.	29,4	36,8	29,4	36,8	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8				
	Морковь	21	26,2	16,8	21														
	Томатное пюре	7,2	9	7,2	9														
	Горошек зел. Конс.	7,5	9,4	6,6	8,3														
	Укроп	0,7	0,9	0,6	0,8														
	Масло сливочное	7,2	9	7,2	9														
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5														
	Вода	176,4	220,5	176,4	220,5														
54-7з	Салат из капусты					30	60	0,8	1,6	3,1	6,1	3,1	6,2	42,9	85,7				
	Капуста	46,9	93,8	37,5	75														
	Лук	3,8	7,5	3	6														
	Морковь	3,8	7,5	3	6														
	Масло растительн	3	6	3	6														
	Сахар	0,9	1,8	0,9	1,8														
	Кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	0,1														
	Соль	0,1	0,2	0,1	0,2														
Пром	Сок фруктовый					150	180	0,8	0,9	0	0	17,6	21	70,5	84,6	X	X		
Пром	Хлеб пшеничный	31	49	31	49	31	49	2,4	3,7	0,3	0,4	15,4	24,4	70	110,7		X		

Итог						561	739	22,5	29,6	18,5	25,3	76,3	101,8	554,5	745				
<u>Ужин</u>																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная					150	200	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7				
	Крупа манная	15	18,8	15	18,8														
	Молоко	63,6	79,5	63,6	79,5														
	сахар	3	3,8	3	3,8														
	Масло сливочное	3	3,8	3	3,8														
	Соль	0,4	0,5	0,4	0,5														
	вода	45	56,3	45	56,3														
	Какао с молоком сгущенным					150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4	X	X		
	Молоко сгущ.	28,5	38	28,5	38														
	какао	3	4	3	4														
	Сахар	2,3	3	2,3	3														
	Вода	131,6	175,5	131,6	175,5														
Пром	Хлеб пшеничный	15	30	15	30	15	30	1,1	2,3	0,1	0,3	7,5	14,9	33,9	67,8	X	X		
Пром	Печенье	15	40	15	40	15	40	1,1	3	1,5	4	11,4	30,5	60,9	162,4				
Пром	Яблоко	108	114	95	100	95	100	0,19	0,2	0	0	22,8	24	87,4	92				
Итог	X					425	570	8,2	13	7,5	11,9	73,6	110,7	386,9	586,3				
Всего	X					1406	1879	47,5	65,6	47,8	65,1	182,7	263,3	1336,3	1876,4	X	X		

ПЯТНИЦА

Завтрак

Стр. 486	Жаркое по домашнему																		
	Картофель			62,3	77,9	120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5	X	X		

	01.09-31.10	83,1	103,9																												
	01.11-31.12	89	111,3																												
	01.01-29.02	95,7	119,8																												
	01.03	103,8	129,8																												
	Говядина 1 кат.	68,5	85,6	60,6	75,8																										
	Томатное пюре	3,9	4,9	3,9	4,9																										
	Лук	10,3	12,9	8,3	10,4																										
	Масло сливочное	3,9	4,9	3,9	4,9																										
	Соль	0,5	0,6	0,5	0,6																										
	Масса мясной части гот. блюда		38,2		47,7																										
	Масса готовых овощей		81,8		102,3																										
Пром	Огурец консервированный					30	60	0	0	0	0	0,9	1,8	3,6	7,2																
	Огурец конс	32	64	30	60																										
54-23гн	Кофейный напиток с молоком					150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	X	X														
	Коф. Нап.	3,8	5	3,8	5																										
	Молоко	75	100	75	100																										
	Сахар	5,3	7	5,3	7																										
	Вода	90	120	90	120																										
Пром	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,5	3	0,2	0,4	9,9	19,9	45,2	90,4	X	X														
53-19з	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1																
Итого						330	460	16,6	22	20,8	24,5	29,7	46	370,2	488,2																
<u>2 завтрак</u>																															
Пром	кефир	150	180	150	180	150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2	X	X														
Итого	X					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2																

Обед

54-17с	Суп овощной				150	180	1,1	1,3	1,5	1,8	6,1	7,4	42,1	50,5	X	X				
	Картофель																			
	01.09-31.10	40,4	48,5																	
	01.11-31.12	43,2	52	30,3																
	01.01-29.02	46,6	56																	
	01.03	50,5	60,7																	
	Капуста	15,2	18,2	12,1																
	Морковь	7,6	9,1	6																
	Лук	7,6	9,1	6																
	Масло растительное	1,5	1,8	1,5																
	Горошек зел. конс	7,5	9	4,8																
Соль	0,2	0,3	0,2																	
Вода	113,6	136,4	113,6																	
54-30м	Курица тушеная с морковью				120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	X	X				
	Куриная грудка(филе)	80,6	100,8	71,4																
	Сметана	10,9	13,7	10,9																
	Лук	15,5	19,4	12,4																
	Морковь	34,1	42,6	27,2																
	Масло сливочное	2,2	2,7	2,2																
	масло растительное	3,2	4,1	3,2																
	Мука	3,2	4,1	3,2																
	Соль	0,8	1,1	0,8																
	Вода	48	60	48																

	Яйцо	1,9	1,9	1,7	1,7														
	Масло сливочное	13,3	13,3	13,3	13,3														
	Сахар	6	6	6	6														
	Соль	0,3	0,3	0,3	0,3														
	Масса полуфабриката				67,9														
Пром	Молоко кипяченое																		
	Молоко	158	211	150	200	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7	9,4	87	116		X		
Пром	Яблоко	108	114	95	100	95	100	0,19	0,2	0	0	22,8	24	87,4	92		X		
Пром	Хлеб пшеничный	15	30	15	30	15	30	1,1	2,3	0,1	0,3	7,5	14,9	33,9	67,8		X		
Итог						310	380	13,8	16,4	15,3	17,1	52,3	63,3	394	461,5				
Всего						1400	1820	61,8	78,7	56,9	69	166,2	222,6	1414	1809,8				
	Средние показатели за завтрак					338	468	14,3	19,9	18,6	23,2	36	54,2	367	500,3				
	Средние показатели за 2 завтрак					150	180	4,2	5	4,8	5,8	6,2	7,4	88,5	106,2				
	Средние показатели за обед					559	732	25,2	32,4	13,9	18,5	71,5	98,7	516,1	684,1				
	Средние показатели за уплотненный полдник					374	481	14,3	19,3	10,5	14	62,4	84,3	392,9	526,7				
	Средние показатели за период					1423	1861	58	76,7	47,8	61,5	176,1	244,5	1364,5	1817,4				