

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 32»

---

630089, г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 29/2, ул., Кошурникова, 29/2а  
ИНН/КПП 5401143608/540101001

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 32

Т.В. Геращенко



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
От 1,6 до 3х лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,74	7,635	19,755	167,37	66
	Крупа рисовая	7,5					
	Пшено	7,5					
	Молоко	112,5					
	Вода	18					
	Сахар	2,25					
	Масло сливочное	3,75					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,88	13,212	71,1	395
	Кофейный напиток.	2,16					
	Сахар	9					
	Молоко	90					
	Вода	99					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	360	9,275	14,865	45,887	337,07	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	САЛАТ "МОЗАЙКА"	30	0,4	2,5	2,45	34	
	Картофель	15					
	Морковь	11					
	Кукуруза консервированная	12,5					
	Масло растительное	2,5					
	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,473	3,537	8,941	58,2	70
	Свекла	38,4					
	Картофель	25,8					
	Морковь	6					
	Лук	6,75					
	Масло сливочное	3					
	Томат-паста	0,78					
	Бульон мясной	120					
	Сметана	6					

	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	11,565	9,308	2,97	141,75	277
	Говядина мясо	55,5					
	Морковь	11,25					
	Лук	7,5					
	Томат-паста	1,875					
	Масло растительное	3,225					
	Мука пшеничная	1,875					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,566	5,082	25,16	357,5	313
	Крупа гречневая	44					
	Масло сливочное	4,4					
	Вода	71,5					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,468	0,027	10,878	62,28	638
	Сухофрукты (в ассорименте)	9					
	Сахар	6,3					
	Вода	189					
	Сухофрукты (в ассорименте)	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	573	22,392	20,894	66,679	736,53	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,193	4,785	7,56	90,09	534
	Молоко	150					
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	60	3,2	2,7	17,9	109	532
	Мука пшеничная	27,5					
	Вода	7,7					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо	2,6					
	Сахар	2					
	Дрожжи	0,9					
	Яйцо	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Масло растительное	0,5					
	Повидло разное	25					
	Итого за полдник	210	7,393	7,485	25,46	199,09	
ужин							
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	60	8,298	7,398	4,674	138,99	240

	Печень говяжья	42,6					
	Мука пшеничная	1,8					
	Масло растительное	3					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,128	2,755	26,389	43,956	352
	Макаронные изделия	37,4					
	Масло сливочное	2,75					
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	150	0,18	0,05	9,43	38,87	54-43гн-2020
	Чай	0,4					
	Вода	165					
	Сахар	7					
	Вишня св/мороженная	9,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	360	15,526	10,643	56,773	304,616	
Итого за день		1653	55,336	54,037	209,949	1646,306	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,28	62,8	306
	Яйцо	40					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	150	3,991	6,544	12,517	98,85	170
	Молоко	105					
	Крупа манная	9					
	Сахар	1,2					
	Масло сливочное	3,75					
	Вода	45					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	1,44	1,449	3,024	23,4	11.11
	Вода	137,7					
	Чай	0,9					
	Молоко	45					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	395	12,406	13,318	28,671	250,55	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120					
	Итого за завтрак 2	120	0,48	0,48	11,76	52,8	
обед							

	<b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ</b>	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8
	Масло растительное	3					
	Морковь	3					
	Вода	1,5					
	Сахар	1,5					
	Капуста	25,2					
	Кислота лимонная	0,03					
	<b>РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»</b>	150	1,542	3,609	10,395	55,2	80
	Крупа перловая	3					
	Морковь	6					
	Картофель	45					
	Огурцы соленые	9					
	Лук	3					
	Масло сливочное	3					
	Сметана	6					
	Вода	112,5					
	<b>РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ С МОРКОВЬЮ</b>	70	1,579	3,836	2,526	80,5	253
	Рыба с/м (в ассортименте)	42,875					
	Морковь	11,375					
	Лук	2,625					
	Масло растительное	2,625					
	Сыр	5,25					
	Сметана	5,688					
	Мука пшеничная	1,75					
	Вода	17,5					
	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	110	2,275	4,966	15,249	106,546	441
	Картофель	88,55					
	Молоко	16,5					
	Масло сливочное	4,95					
	<b>КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	180	0,18	0,072	15,678	62,496	123
	Вода	153					
	Ягода св/мороженная (в ассортименте)	18,9					
	Сахар	14,4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	<b>СОЛЬ</b>	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	<b>Итого за обед</b>	583	8,976	15,953	63,008	428,342	

полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ)	30					
	Итого за полдник	180	9,27	6,21	35,25	240,3	
ужин							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	8,1	6,75	6,624	229,5	200
	Говядина мясо	80,1					
	Капуста	136,8					
	Морковь	9,9					
	Лук	8,1					
	Томат-паста	1,8					
	Масло растительное	5,4					
	Сахар	1,62					
	Мука пшеничная	1,444					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	400	11,02	7,19	30,09	380,484	
Итого за день		1678	42,152	43,151	168,779	1352,476	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,99	1,656	17,604	105,264	86
	Молоко	126					
	Вода	39,6					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар	1,8					
	Макаронные изделия	14,4					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,88	2,79	12,15	83,7	15
	Какао	1,8					
	Молоко	90					
	Сахар	9					
	Вода	99					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117

	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	385	9,745	5,171	42,604	254,464	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	30	2,25	1,71	4,41	42	57
	Фасоль	23,7					
	Лук	3,6					
	Масло растительное	1,5					
	Кислота лимонная	0,09					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	170	3,255	3,267	8,545	34,425	77
	Картофель	45,9					
	Морковь	6,12					
	Лук	6,12					
	Масло растительное	1,53					
	Бульон куриный	107,1					
	Зелень сушеная	0,017					
	Яйцо	17					
	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	9,407	8,784	6,208	113,143	417
	Цыплята бройлеров	44,572					
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	11,143					
	Молоко	15,429					
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	25	0,31	1,01	1,47	16,2	457
	Масло сливочное	1,25					
	Мука пшеничная	1,25					
	Вода	27,5					
	Лук	1					
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,793	3,3	8,987	75,394	61
	Лук	13,2					
	Масло растительное	1,32					
	Свекла	115,5					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,144	0	17,001	69,876	240
	Плоды свежие (в ассортименте)	36					
	Сахар	13,5					
	Кислота лимонная	0,018					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	618	20,079	18,511	62,901	433,838	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	4,35	3,75	6	79,5	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	СУШКИ	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	175	4,35	3,75	6	79,5	
ужин							
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,45	13,455	18,42	289,2	82
	Творог	110,25					
	Мука пшеничная	10,5					
	Молоко	31,5					
	Яйцо	15					
	Сахар	9					
	Масло сливочное	1,5					
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	4,734	5,589	36,492	80	346
	Молоко сгущеное	65,75					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0	0	0	0	12
	Чай	0,54					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	Итого за ужин	375	27,784	19,244	64,512	417,2	
Итого за день		1703	62,708	46,826	191,167	1254,002	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,07	7,815	19,395	168,705	165
	Пшено	15					
	Вода	36					
	Молоко	112,5					
	Сахар	2,25					
	Масло сливочное	3,75					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,88	13,212	71,1	395
	Кофейный напиток.	2,16					



	Сахар	9					
	Молоко	90					
	Вода	99					
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	360	9,605	15,045	45,527	338,405	
завтрак 2							
	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ</b>	30	0,12	0,015	0,345	1,995	309
	Огурцы соленые	30					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>	150	22,26	19,56	35,58	407,4	71
	Вода	105					
	Картофель	60					
	Морковь	6					
	Лук	3					
	Масло растительное	3,75					
	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ СУПА</b>	30	0	0	0	0	71
	Говядина мясо	34,286					
	Лук	3					
	Яйцо	2,572					
	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (III)</b>	160	13,68	10,48	11,2	194,16	2620
	Говядина мясо	64					
	Крупа рисовая	8					
	Лук	9,6					
	Масло растительное	4,8					
	Капуста	96					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	180	1,89	2,79	3,78	48,24	396
	Ягода св. мор. (в ассортименте)	21,6					
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	<b>СОЛЬ</b>	3	0	0	0	0	0

	Соль	3					
	Итого за обед	593	40,87	33,285	67,185	734,595	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	4,2	3,285	6,135	70,89	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ) весовое.	30					
	Итого за полдник	180	6,45	6,225	28,455	195,99	
ужин							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	7,6	1,315	4,115	58,858	299
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	48,572					
	Морковь	15,2					
	Вода	14,286					
	Лук	9,086					
	Томат-паста	5,143					
	Сахар	2,286					
	Масло растительное	1,143					
	Масло растительное	1,143					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,255	4,356	17,732	118,8	125
	Картофель	110					
	Масло сливочное	4,4					
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,165	3,045	9,975	39,435	133
	Чай	0,45					
	Вода	132					
	Лимон	6,75					
	Сахар	9,75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	380	12,94	9,156	48,102	299,893	
Итого за день		1613	70,265	64,111	199,069	1612,883	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,305	4,395	11,835	104,025	54-17к-2020
	Крупа гречневая	12					
	Молоко	105					
	Сахар	1,2					
	Масло сливочное	3,75					

	Вода	45					
	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ</b>	45	6,7	9,5	9,9	149	63
	Батон нарезной (0,400)	20					
	Сыр	20					
	Масло сливочное	5					
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	180	2,88	2,79	12,15	83,7	15
	Какао	1,8					
	Молоко	90					
	Сахар	9					
	Вода	99					
	Итого за завтрак	375	13,885	16,685	33,885	336,725	
завтрак 2							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	<b>МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА</b>	30	0,336	2,97	3,24	41,178	367
	Морковь	19,5					
	Лук	7,5					
	Масло растительное	3					
	Кислота лимонная	0,45					
	Сахар	1,05					
	Крахмал	0,6					
	Вода	1,2					
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ</b>	150	3,037	4,95	5,315	56,22	80
	Картофель	16,5					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Масло растительное	3					
	Сметана	7,5					
	Капуста	30					
	Вода	120					
	Говядина мясо	9,6					
	<b>АЗУ</b>	60	11,333	12,445	1,476	312,773	92
	Говядина мясо	59,25					
	Масло растительное	4,05					
	Томат-паста	1,275					
	Лук	5,7					
	Огурцы соленые	5,4					

	Мука пшеничная	0,9					
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,267	3,19	23,254	134,64	302
	Крупа перловая	36,63					
	Масло сливочное	3,85					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,468	0,027	10,878	62,28	638
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	Сахар	6,3					
	Вода	189					
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	573	21,361	24,022	60,443	689,891	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,193	4,785	7,56	90,09	534
	Молоко	150					
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,19	1,82	45,47	211,04	140
	Творог	24					
	Яйцо	1,5					
	Дрожжи	0,2					
	Масло растительное	0,2					
	Масло сливочное	1,3					
	Мука пшеничная	29,8					
	Мука пшеничная	1,4					
	Сахар	2,7					
	Сахар	1,6					
	Яйцо	2,4					
	Мука пшеничная	1,3					
	Вода	12					
	Масло сливочное	1,2					
	Ванилин	0,1					
	Итого за полдник	210	7,383	6,605	53,03	301,13	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,86	1,85	2,41	30	12
	Кукуруза консервированная	27					
	Сахар	1					
	Масло растительное	2					

	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,64	16,6	2,4	205,6	188
	Яйцо	80					
	Молоко	50					
	Масло сливочное	5					
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	5,24	36,975	132
	Чай	0,45					
	Сахар	5,25					
	Вода	142,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	350	15,42	18,89	26,33	355,375	
Итого за день		1658	58,799	66,352	188,838	1752,121	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5,328	8,8	18,112	173,152	272
	Хлопья овсяные Геркулес	16					
	Вода	19,2					
	Молоко	120					
	Сахар	2,4					
	Масло сливочное	4					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,32	2,56	11,744	63,2	395
	Кофейный напиток.	1,92					
	Сахар	8					
	Молоко	80					
	Вода	88					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	350	9,573	15,71	42,776	334,952	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,255	1,38	0,777	16,548	30
	Огурцы соленые	24					
	Лук	4,5					

	Масло растительное	1,5					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	3,096	4,23	11,37	118,08	37
	Цыплята бройлеров	19,2					
	Морковь	7,2					
	Лук	6,6					
	Вода	187,8					
	Мука пшеничная	6					
	Масло сливочное	0,6					
	Яйцо	1,5					
	Молоко	9					
	Картофель	26,4					
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	8,246	6,695	6,36	118,286	263
	Масло сливочное	1,286					
	Говядина мясо	36,858					
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	7,715					
	Вода	11,143					
	Яйцо	5,143					
	Яйцо	11,143					
	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,75	3,729	10,593	92,631	57
	Картофель	44,66					
	Морковь	26,4					
	Лук	13,86					
	Капуста	28,16					
	Масло сливочное	3,3					
	Молоко	33					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,936	0	24,264	96,696	122
	Сухофрукты (в ассортименте)	14,4					
	Сахар	12,6					
	Вода	189					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	573	18,203	16,474	69,644	525,041	
полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	0,15	0,075	9,225	38,1	396
	Ягода св. мор. (в ассортименте)	18					

	Сахар	5,25					
	Вода	135					
	Крахмал	4,5					
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	105	
	Вафли	30					
	Итого за полдник	180	0,99	1,065	32,415	143,1	
ужин							
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,456	6,676	3,034	116,498	219
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	51,334					
	Мука пшеничная	2,742					
	Масло растительное	4,375					
	Сыр	3,384					
	Сметана	14,584					
	Мука пшеничная	0,73					
	Масло сливочное	0,73					
	РИС ОТВАРНОЙ	110	16,962	13,651	4,356	207,9	315
	Масло сливочное	4,95					
	Крупа рисовая	39,6					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,288	44,37	132
	Чай	0,54					
	Сахар	6,3					
	Вода	171					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	400	21,338	20,767	29,958	451,568	
Итого за день		1603	50,504	54,416	184,593	1501,661	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	3,614	3,809	12,624	99,3	101
	Молоко	105					
	Вода	45					
	Крупа ячневая	12					
	Сахар	1,2					
	Масло сливочное	1,5					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,88	2,79	12,15	83,7	15
	Какао	1,8					
	Молоко	90					
	Сахар	9					

	Вода	99					
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	355	8,369	7,324	37,624	248,5	
завтрак 2							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	<b>САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ</b>	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Свекла	28,8					
	Масло растительное	0,9					
	Сахар	0,3					
	Кислота лимонная	0,03					
	<b>СУП ШАХТЕРСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ</b>	150	3,26	4,184	9,868	41,279	18
	Масло сливочное	2,143					
	Крупа гречневая	2,858					
	Картофель	42,858					
	Лук	7,143					
	Лавровый лист	0,015					
	Бульон мясной	107,143					
	Говядина мясо	9,286					
	Морковь	7,143					
	Сметана	4,286					
	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ</b>	60	5,418	7,68	9,462	128,886	108
	Печень говяжья	20,4					
	Крупа рисовая	6					
	Лук	6					
	Масло растительное	2,7					
	Яйцо	6					
	Мука пшеничная	2,4					
	Масло растительное	2,4					
	Мука пшеничная	0,84					
	Масло сливочное	0,84					
	Томат-паста	0,96					
	Сахар	0,3					
	Лук	3,6					
	Масло сливочное	0,6					
	Кислота лимонная	0,108					
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	110	4,128	2,755	26,389	43,956	352



	Макаронные изделия	37,4					
	Масло сливочное	2,75					
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,18	0,18	42,78	78,045	400
	Лимон	5,25					
	Сахар	15					
	Яблоки	37,5					
	Вода	135					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	543	16,326	17,069	107,059	402,266	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,472	5,104	8,064	96,096	534
	Молоко	160					
	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Мука пшеничная	21					
	Масло сливочное	9					
	Яйцо	3					
	Сахар	4,8					
	Сметана	1,8					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	4,2					
	Яйцо	3					
	Творог	19,8					
	Ванилин	0,024					
	Итого за полдник	220	10,592	16,264	33,504	322,896	
ужин							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,39	1,29	1,29	18	50
	Икра кабачковая	30					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,56	9,96	21,6	194,4	207
	Картофель	162					
	Лук	18					
	Капуста	36					
	Масло растительное	9					
	Сметана	4,8					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					

	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	430	7,87	11,69	46,356	363,384	
Итого за день		1698	43,907	52,497	239,693	1406,046	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	<b>КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 50</b>	150	5,438	6,938	20,295	135,75	270
	Молоко	112,5					
	Крупа пшеничная	18,75					
	Масло сливочное	3,75					
	Сахар	2,25					
	<b>ДЖЕМ</b>	30	0,21	0,06	19,23	75	0
	Джем	30					
	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА</b>	180	1,44	1,449	3,024	23,4	11.11
	Вода	137,7					
	Чай	0,9					
	Молоко	45					
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	385	8,963	9,172	55,399	299,65	
завтрак 2							
	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (МОРКОВЬ)</b>	30	0,395	0,777	1,554	14,79	338
	Морковь	31,62					
	Масло сливочное	1,05					
	<b>СУП ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ</b>	150	4,455	2,715	9,96	0	29/2
	Вода	112,5					
	Горох	18					
	Лук	6					
	Масло сливочное	3					
	Морковь	6					
	Мука пшеничная	3					
	<b>КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ</b>	60	12,554	16,258	2,366	150,45	288

	Цыплята бройлеров	66					
	Масло сливочное	4,5					
	Лук	3,75					
	Томат-паста	4,65					
	Мука пшеничная	0,95					
	Сметана	2,5					
	Морковь	3,75					
	Вода	23					
	Чеснок	0,45					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,275	4,966	15,249	106,546	441
	Картофель	88,55					
	Молоко	16,5					
	Масло сливочное	4,95					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,84	0	14,16	60,24	54-2хн-2020
	Сахар	6,24					
	Сухофрукты (в ассортименте)	18					
	Вода	181,8					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,49	0,32	13,99	68,77	58
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	31,5					
	СОЛЬ	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	573	24,329	25,276	63,959	435,596	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	4,35	3,75	6	79,5	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ)	20	0	0	0	0	609
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( В АССОРТИМЕНТЕ)	20					
	Итого за полдник	170	4,35	3,75	6	79,5	
ужин							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	29,218	9,465	33,617	302,69	203
	Творог	125					
	Сахар	15					
	Мука пшеничная	10					
	Яйцо	5					
	Масло сливочное	2					
	Крупа манная	11					
	Ванилин	0,02					
	Сметана	5					

	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	25	1,428	1,343	11,558	64,025	484
	Какао	2,5					
	Сахар	5					
	Молоко сгущеное	30					
	Ванилин	0,005					
	Вода	7,5					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0	0	0	0	12
	Чай	0,54					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	Итого за ужин	375	32,246	11,008	54,775	414,715	
Итого за день		1603	70,288	49,606	189,933	1273,461	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 50	150	4,827	5,063	20,109	180	271
	Вода	51					
	Масло сливочное	1,5					
	Молоко	112,5					
	Крупа кукурузная	18,75					
	Сахар	1,5					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	6,7	9,5	9,9	149	63
	Батон нарезной (0,400)	20					
	Сыр	20					
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,32	2,56	11,744	63,2	395
	Кофейный напиток.	1,92					
	Сахар	8					
	Молоко	80					
	Вода	88					
	Итого за завтрак	355	13,847	17,123	41,753	392,2	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	2,727	0,975	33,45	33
	Капуста квашеная	24,3					
	Лук	3					
	Масло растительное	3					

	<b>БОРЩ С МЯСОМ</b>	150	1,088	2,948	75,15	61,5	62
	Свекла	24					
	Капуста	15					
	Картофель	30					
	Морковь	9,75					
	Лук	6,15					
	Томат-паста	4,5					
	Масло растительное	3					
	Сметана	3					
	Говядина мясо	24,15					
	<b>ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ</b>	150	12,058	11,873	29,887	293	2.1
	Говядина мясо	49					
	Масло растительное	5					
	Крупа рисовая	39					
	Лук	5					
	Морковь	8					
	Бульон мясной	82					
	<b>КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖ.ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	180	0,09	0,036	7,839	31,248	123
	Ягода св./мор. (в ассортименте)	27					
	Сахар	6,3					
	Вода	144					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	<b>СОЛЬ</b>	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	553	16,636	18,024	130,131	501,998	
полдник							
	<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	150					
	<b>БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"</b>	60	5,16	3	31,68	174	577
	Мука пшеничная	45,6					
	Мука пшеничная	1,2					
	Дрожжи	0,12					
	Морковь	4,56					
	Масло растительное	2,4					
	Яйцо	1,2					
	Вода	16,8					
	Итого за полдник	210	12,66	7,8	44,43	304,5	

ужин							
	<b>РЫБА ОТВАРНАЯ</b>	60	13,89	4,086	0,259	28,286	215
	Рыба с/м (в ассортименте)	72,858					
	Морковь	1,715					
	Лук	1,715					
	<b>СОУС ПОЛЬСКИЙ</b>	25	0,738	5,013	0,693	50,825	423
	Бульон рыбный	16,25					
	Масло сливочное	6,25					
	Яйцо	4,025					
	Кислота лимонная	1					
	Мука пшеничная	0,875					
	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	110	2,255	4,356	17,732	118,8	125
	Картофель	110					
	Масло сливочное	4,4					
	<b>ОТВАР ШИПОВНИКА</b>	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	Итого за ужин	415	19,803	13,895	42,15	348,895	
Итого за день		1683	63,696	56,992	273,614	1616,593	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	<b>ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ</b>	30	0,894	11,43	2,097	22,251	198
	Горошек консервированный	28,5					
	Масло сливочное	1,5					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	150	13,431	19,154	2,77	237,231	188
	Яйцо	92,308					
	Молоко	57,693					
	Масло сливочное	5,77					
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	180	2,88	2,79	12,15	83,7	15
	Какао	1,8					
	Молоко	90					
	Сахар	9					
	Вода	99					
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117

	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	385	19,08	34,099	29,867	408,682	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,665	3,09	3,89	46,25	11
	Лук	47,5					
	Масло растительное	3					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5,925	2,475	4,02	89,745	41
	Рыба св. мор. (в ассортименте)	32,25					
	Картофель	30					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Масло сливочное	3					
	Зелень сушеная	0,525					
	Вода	147					
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	12,812	10,398	6,283	170,04	0
	Говядина мясо	54,353					
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	6,353					
	Лук	6,353					
	Молоко	11,295					
	Яйцо	5,083					
	Сухари панировачные	3,036					
	Масло растительное	1,412					
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	110	2,682	3,343	7,466	160,6	7.7
	Капуста	136,4					
	Томат-паста	0,88					
	Морковь	5,5					
	Лук	5,5					
	Масло растительное	4,4					
	Вода	22					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ.МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,18	0,09	11,07	45,72	396
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	Ягода св./мор. (в ассортименте)	21,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					

	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной (0,450)	20					
	<b>СОЛЬ</b>	3	0	0	0	0	0
	Соль	3					
	Итого за обед	593	25,184	19,836	49,009	595,155	
полдник							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	160	4,472	5,104	8,064	96,096	534
	Молоко	160					
	<b>СУШКИ</b>	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	185	4,472	5,104	8,064	96,096	
ужин							
	<b>КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ</b>	160	5,654	7,04	22,08	173,867	220
	Морковь	150,4					
	Масло сливочное	8,534					
	Молоко	24,534					
	Крупа манная	10,667					
	Яйцо	8,534					
	Мука пшеничная	7,467					
	Сметана	5,334					
	<b>ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ</b>	180	0,27	0	1,62	7,56	54-14гн-2020
	Вода	162					
	Апельсины	9					
	Груша	9					
	Чай	0,9					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный ( 0,640)	20					
	<b>ВАРЕНЬЕ</b>	30	0,21	0,06	19,23	75	0
	Варенье	30					
	Итого за ужин	390	7,734	7,3	52,53	304,427	
Итого за день		1653	56,48	68,599	154,88	1458,365	
Среднее значение за период:		1654,5	57,414	55,659	200,052	1487,392	