

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего МБДОУ  
детского сада №43

Приказ № 48/1 от 25.05.2019 г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
(01 июня-31 августа)**

---

## Примерное меню

Рацион: Сад-Лето

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи         | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |  |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша геркулесовая молочная             | 250         | 6,66                 | 11    | 22,64  | 216,44                         | 0,9       | 35          |
|                    | Кофе с молоком                         | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                    | Масло сливочное                        | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
| Итого за Завтрак   |  |             | 12,59                | 19,79 | 53,79  | 444,39                         | 2,2       |             |
| Завтрак 2          | Сок виноградный                        | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|                    | Бананы                                 | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95                             | 10        | 111         |
| Итого за Завтрак 2 |  |             | 1,5                  | 0,5   | 37     | 163                            | 12        |             |
| Обед               | Салат витаминный с растительным маслом | 60          | 0,73                 | 4,09  | 5,61   | 61,34                          | 11,9      | 8           |
|                    | Борщ со сметаной                       | 250         | 1,83                 | 4,9   | 12,75  | 119,32                         | 10,28     | 30          |
|                    | Биточки мясные                         | 80          | 12,42                | 9,42  | 12,85  | 185,34                         | 0,12      | 108         |
|                    | Макароны отварные                      | 150         | 5,52                 | 4,51  | 26,44  | 168,45                         |           | 218         |
|                    | Соус сметанно-томатный                 | 30          | 0,48                 | 1,47  | 1,99   | 23,08                          | 0,58      | 71          |
|                    | Компот из сухофруктов-2                | 180         | 0,69                 |       | 24,66  | 101,7                          | 0,36      | 65,1        |
|                    | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
| Итого за Обед      |  |             | 24,73                | 24,99 | 104,26 | 757,73                         | 23,24     |             |
| Полдник            | Молоко кипяченое                       | 180         | 5,4                  | 5,4   | 9      | 104,4                          |           | 400         |
|                    | Печенье                                | 25          | 5,13                 | 2,88  | 16,5   | 112,5                          |           | 151         |
| Итого за Полдник   |  |             | 10,53                | 8,28  | 25,5   | 216,9                          |           |             |
| Ужин               | Котлета рыбная                         | 80          | 11,44                | 3,24  | 7,98   | 108                            | 0,56      | 23          |
|                    | Овощное рагу                           | 220         | 5,5                  | 7,46  | 21,19  | 185,26                         | 12,36     | 36,1        |
|                    | Чай сладкий с сахаром                  | 200         |                      |       | 11,98  | 45,48                          | 4         | 10          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
| Итого за Ужин      |  |             | 19,71                | 11,05 | 58,06  | 420,99                         | 16,92     |             |
| На день            | Соль                                   | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                    | Итого за На день                       |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день      |  |             | 69,06                | 64,61 | 278,61 | 2003,01                        | 54,36     |             |

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                       |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша гречневая молочная               | 250         | 8,73                 | 13,02 | 31,25  | 277,98                         | 1,12      | 21          |
|                    | Кофе с молоком                        | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                    | Масло сливочное                       | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
|                    | Сыр                                   | 11          | 2,57                 | 3,3   |        | 40,81                          | 0,18      | 7           |
| Итого за Завтрак   |                                       |             | 17,23                | 25,11 | 62,4   | 546,74                         | 2,6       |             |
| Завтрак 2          | Бананы                                | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95                             | 10        | 111         |
|                    | Сок яблочный                          | 100         |                      |       | 11,2   | 44,8                           | 2         | 418         |
| Итого за Завтрак 2 |                                       |             | 1,5                  | 0,5   | 32,2   | 139,8                          | 12        |             |
| Обед               | Салат из свеклы с растительным маслом | 60          | 0,85                 | 3,65  | 5,02   | 56,34                          | 5,7       | 3           |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем     | 250         | 1,75                 | 4,88  | 8,48   | 84,75                          | 22,39     | 22          |
|                    | Плов с курицей                        | 230         | 21                   | 19,4  | 35,13  | 399                            | 0,55      | 304         |
|                    | Компот из сухофруктов                 | 200         | 0,77                 |       | 27,4   | 113                            | 0,4       | 46          |
|                    | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
| Итого за Обед      |                                       |             | 27,43                | 28,53 | 95,99  | 751,59                         | 29,04     |             |
| Полдник            | Снежок                                | 180         | 5                    | 4,5   | 21,96  | 149,4                          |           | 103         |
|                    | Булочка домашняя                      | 70          | 7,17                 | 7,71  | 36,42  | 381,16                         | 0,5       | 61,01       |
| Итого за Полдник   |                                       |             | 12,17                | 12,21 | 58,38  | 530,56                         | 0,5       |             |
| Ужин               | Салат из моркови с яблоками           | 60          | 0,55                 | 4,32  | 4,72   | 49,14                          | 4,17      | 9           |
|                    | Пудинг из творога запеченный          | 150         | 19,68                | 13,99 | 31,63  | 331,5                          | 0,25      | 61,01       |
|                    | Соус сметанный сладкий                | 30          | 1,1                  | 1,66  | 2,4    | 40,09                          | 0,08      | 72          |
|                    | Чай сладкий с сахаром                 | 200         |                      |       | 11,98  | 45,48                          | 4         | 10          |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
| Итого за Ужин      |                                       |             | 24,1                 | 20,32 | 67,64  | 548,46                         | 8,5       |             |
| На день            | Соль                                  | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                    | Итого за На день                      |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день      |                                       |             | 82,43                | 86,67 | 316,61 | 2517,15                        | 52,64     |             |

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша манная молочная                | 250         | 7,73                 | 10,94 | 45,11  | 265,5                          | 2,27      | 16          |
|                    | Кофе с молоком                      | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                    | Масло сливочное                     | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
| Итого за Завтрак   |                                     |             | 13,66                | 19,73 | 76,26  | 493,45                         | 3,57      |             |
| Завтрак 2          | Сок виноградный                     | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|                    | Вафли                               | 25          | 0,98                 | 6,13  | 15,63  | 135,5                          |           | 152         |
| Итого за Завтрак 2 |                                     |             | 0,98                 | 6,13  | 31,63  | 203,5                          | 2         |             |
| Обед               | Салат из помидоров с репчатым луком | 60          |                      | 5     | 2      | 56                             | 9         | 10          |
|                    | Суп картофельный с рисовой крупой   | 250         | 2,18                 | 2,84  | 14,29  | 91,5                           | 8,25      | 20          |
|                    | Запеканка картофельная с мясом      | 200         | 16,3                 | 19,4  | 33,7   | 375                            | 15,9      | 291         |
|                    | Соус сметанный                      | 30          | 0,42                 | 1,5   | 1,76   | 22,23                          | 0,03      | 73          |
|                    | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,77                 |       | 27,4   | 113                            | 0,4       | 46          |
|                    | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
| Итого за Обед      |                                     |             | 22,73                | 29,34 | 99,11  | 756,23                         | 33,58     |             |
| Полдник            | Кефир                               | 180         | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                             | 0,12      | 73          |
|                    | Яблоки                              | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 46                             | 10        | 112         |
| Итого за Полдник   |                                     |             | 5,62                 | 4,9   | 17     | 136                            | 10,12     |             |
| Ужин               | Капуста тушёная                     | 180         | 3,72                 | 5,83  | 16,97  | 135,18                         | 30,89     | 51,01       |
|                    | Суфле из рыбы                       | 80          | 13,86                | 6,44  | 3,26   | 126,66                         | 0,66      | 26,01       |
|                    | Чай сладкий с лимоном               | 200         |                      |       | 12,98  | 47,38                          | 4         | 11          |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
| Итого за Ужин      |                                     |             | 20,35                | 12,62 | 50,12  | 391,47                         | 35,55     |             |
| На день            |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                    | Соль                                | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за На день   |                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день      |                                     |             | 63,34                | 72,72 | 274,12 | 1980,65                        | 84,82     |             |

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи         | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                              |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная      | 250         | 8,45                 | 13,03 | 32,32  | 281,18                         | 1,13      | 54          |
|                    | Какао на молоке              | 200         | 4,2                  | 3,62  | 17,28  | 118,66                         | 1,6       | 2           |
|                    | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                    | Масло сливочное              | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
| Итого за Завтрак   |                              |             | 15,46                | 22,78 | 66,57  | 534,45                         | 2,73      |             |
| Завтрак 2          | Сок виноградный              | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|                    | Пряник                       | 25          | 1,2                  | 0,7   | 19,43  | 83,95                          |           | 702         |
| Итого за Завтрак 2 |                              |             | 1,2                  | 0,7   | 35,43  | 151,95                         | 2         |             |
| Обед               | Салат из помидоров и огурцов | 60          | 1                    | 5     | 3      | 60                             | 12        | 14          |
|                    | Суп рыбный                   | 250         | 8,6                  | 8,41  | 14,33  | 167,25                         | 9,11      | 97,01       |
|                    | Овощи тушеные с мясом        | 220         | 20,97                | 17,18 | 14,28  | 245,06                         | 4,8       | 28,1        |
|                    | Компот из сухофруктов        | 200         | 0,77                 |       | 27,4   | 113                            | 0,4       | 46          |
|                    | Хлеб ржаной                  | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
| Итого за Обед      |                              |             | 34,4                 | 31,19 | 78,97  | 683,81                         | 26,31     |             |
| Полдник            | Ряженка                      | 180         | 5,22                 | 4,5   | 7,46   | 96,6                           |           | 401         |
|                    | Пряник                       | 25          | 1,2                  | 0,7   | 19,43  | 83,95                          |           | 702         |
|                    | Яблоки                       | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 46                             | 10        | 112         |
| Итого за Полдник   |                              |             | 6,82                 | 5,6   | 36,69  | 226,55                         | 10        |             |
| Ужин               | Сырники творожные            | 150         | 18,7                 | 12,67 | 11,4   | 234                            | 0,25      | 47,01       |
|                    | Соус сметанный сладкий       | 30          | 1,1                  | 1,66  | 2,4    | 40,09                          | 0,08      | 72          |
|                    | Салат из моркови             | 60          | 0,75                 | 0,06  | 6,97   | 31,38                          | 2,88      | 41          |
|                    | Чай сладкий с сахаром        | 200         |                      |       | 11,98  | 45,48                          | 4         | 10          |
|                    | Хлеб пшеничный               | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
| Итого за Ужин      |                              |             | 23,32                | 14,74 | 49,66  | 433,2                          | 7,21      |             |
| На день            | Соль                         | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за На день   |                              |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день      |                              |             | 81,2                 | 75,01 | 267,32 | 2029,96                        | 48,25     |             |

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная                  | 250         | 6,33                 | 9,68         | 34,51         | 250,64                         | 2             | 55          |
|                         | Кофе с молоком                         | 200         | 3,12                 | 2,66         | 14,18         | 93,34                          | 1,3           | 15          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91         | 82,25                          |               | 701         |
|                         | Масло сливочное                        | 7           | 0,04                 | 5,78         | 0,06          | 52,36                          |               | 149         |
|                         | Сыр                                    | 11          | 2,57                 | 3,3          |               | 40,81                          | 0,18          | 7           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |             | <b>14,83</b>         | <b>21,77</b> | <b>65,66</b>  | <b>519,4</b>                   | <b>3,48</b>   |             |
| Завтрак 2               | Сок виноградный                        | 100         |                      |              | 16            | 68                             | 2             | 418         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>              |             |                      |              |               | <b>16</b>                      | <b>68</b>     | <b>2</b>    |
| Обед                    | Салат из огурцов с репчатым луком      | 60          | 1                    | 5            | 2             | 56                             | 6             | 11          |
|                         | Суп овощной со сметаной                | 250         | 5,5                  | 5,77         | 16,11         | 135,47                         | 3,72          | 4           |
|                         | Котлета мясная                         | 80          | 12,42                | 9,42         | 12,85         | 185,34                         | 0,12          | 281         |
|                         | Гречка отварная                        | 180         | 8,21                 | 6,94         | 39,53         | 173,13                         |               | 67          |
|                         | Компот из сухофруктов-2                | 180         | 0,69                 |              | 24,66         | 101,7                          | 0,36          | 65,1        |
|                         | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,06                 | 0,6          | 19,96         | 98,5                           |               | 700         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |             | <b>30,88</b>         | <b>27,73</b> | <b>115,11</b> | <b>750,14</b>                  | <b>10,2</b>   |             |
| Полдник                 | Кефир                                  | 180         | 5,22                 | 4,5          | 7,2           | 90                             | 0,12          | 73          |
|                         | Булочка домашняя                       | 70          | 7,17                 | 7,71         | 36,42         | 381,16                         | 0,5           | 61,01       |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>                |             |                      | <b>12,39</b> | <b>12,21</b>  | <b>43,62</b>                   | <b>471,16</b> | <b>0,62</b> |
| Ужин                    | Салат витаминный с растительным маслом | 60          | 0,73                 | 4,09         | 5,61          | 61,34                          | 11,9          | 8           |
|                         | Омлет натуральный                      | 100         | 8,82                 | 16,98        | 1,69          | 195,38                         | 0,15          | 215         |
|                         | Бананы                                 | 100         | 1,5                  | 0,5          | 21            | 95                             | 10            | 111         |
|                         | Чай сладкий с сахаром                  | 200         |                      |              | 11,98         | 45,48                          | 4             | 10          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91         | 82,25                          |               | 701         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  |             | <b>13,82</b>         | <b>21,92</b> | <b>57,19</b>  | <b>479,45</b>                  | <b>26,05</b>  |             |
| На день                 | Соль                                   | 6           |                      |              |               |                                |               |             |
|                         | <b>Итого за На день</b>                |             |                      |              |               |                                |               |             |
| <b>Итого за день</b>    |  |             | <b>71,92</b>         | <b>83,63</b> | <b>297,58</b> | <b>2288,15</b>                 | <b>42,35</b>  |             |

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи                | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                           |                               |             | Б                    | Ж            | У            |                                |              |             |
| Завтрак                   | Каша дружба молочная          | 250         | 6,82                 | 9,99         | 32,4         | 246,56                         | 2            | 13          |
|                           | Какао на молоке               | 200         | 4,2                  | 3,62         | 17,28        | 118,66                         | 1,6          | 2           |
|                           | Хлеб пшеничный                | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91        | 82,25                          |              | 701         |
|                           | Масло сливочное               | 7           | 0,04                 | 5,78         | 0,06         | 52,36                          |              | 149         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                               |             | <b>13,83</b>         | <b>19,74</b> | <b>66,65</b> | <b>499,83</b>                  | <b>3,6</b>   |             |
| Завтрак 2                 | Сок виноградный               | 100         |                      |              | 16           | 68                             | 2            | 418         |
|                           | Печенье                       | 25          | 5,13                 | 2,88         | 16,5         | 112,5                          |              | 151         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                               |             | <b>5,13</b>          | <b>2,88</b>  | <b>32,5</b>  | <b>180,5</b>                   | <b>2</b>     |             |
| Обед                      | Салат из моркови              | 60          | 0,75                 | 0,06         | 6,97         | 31,38                          | 2,88         | 41          |
|                           | Суп гороховый                 | 250         | 7,64                 | 3,56         | 15,98        | 160,96                         | 4,02         | 87          |
|                           | Гренки из пшеничного хлеба    | 10          | 1,24                 | 0,16         | 7,6          | 36,8                           |              |             |
|                           | Голубцы ленивые формовые      | 200         | 14,14                | 9,09         | 20,05        | 218,67                         | 20,03        | 18,01       |
|                           | Соус сметанно-томатный        | 30          | 0,48                 | 1,47         | 1,99         | 23,08                          | 0,58         | 71          |
|                           | Компот из свежих плодов       | 200         | 0,16                 | 0,16         | 23,88        | 97,6                           | 1,72         | 52,01       |
|                           | Хлеб ржаной                   | 50          | 3,06                 | 0,6          | 19,96        | 98,5                           |              | 700         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                               |             | <b>27,47</b>         | <b>15,1</b>  | <b>96,43</b> | <b>666,99</b>                  | <b>29,23</b> |             |
| Полдник                   | Молоко кипяченое              | 180         | 5,4                  | 5,4          | 9            | 104,4                          |              | 400         |
|                           | Яблоки                        | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 46                             | 10           | 112         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                               |             | <b>5,8</b>           | <b>5,8</b>   | <b>18,8</b>  | <b>150,4</b>                   | <b>10</b>    |             |
| Ужин                      | Салат из белокочанной капусты | 60          | 0,93                 | 3,05         | 5,41         | 53,84                          | 23,11        | 21          |
|                           | Котлета рыбная                | 80          | 11,44                | 3,24         | 7,98         | 108                            | 0,56         | 23          |
|                           | Картофельное пюре             | 180         | 4,5                  | 5,76         | 24,54        | 164,7                          | 21,8         | 8           |
|                           | Чай сладкий с сахаром         | 200         |                      |              | 11,98        | 45,48                          | 4            | 10          |
|                           | Хлеб пшеничный                | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91        | 82,25                          |              | 701         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                               |             | <b>19,64</b>         | <b>12,4</b>  | <b>66,82</b> | <b>454,27</b>                  | <b>49,47</b> |             |
| На день                   |                               |             |                      |              |              |                                |              |             |
|                           | Соль                          | 6           |                      |              |              |                                |              |             |
| <b>Итого за На день</b>   |                               |             |                      |              |              |                                |              |             |
| <b>Итого за день</b>      |                               |             | <b>71,87</b>         | <b>55,92</b> | <b>281,2</b> | <b>1951,99</b>                 | <b>94,3</b>  |             |

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|            |                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак    | Каша геркулесовая молочная          | 250         | 6,66                 | 11    | 22,64  | 216,44                         | 0,9       | 35          |
|            | Кофе с молоком                      | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|            | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|            | Масло сливочное                     | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>             |             |                      | 12,59 | 19,79  | 53,79                          | 444,39    | 2,2         |
| Завтрак 2  | Бананы                              | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95                             | 10        | 111         |
|            | Сок виноградный                     | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|            | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             | 1,5                  | 0,5   | 37     | 163                            | 12        |             |
| Обед       | Салат из помидоров и капусты        | 60          | 1                    | 5     | 3      | 61                             | 21        | 14,01       |
|            | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250         | 1,94                 | 4,47  | 10,49  | 90                             | 2,96      | 56          |
|            | Картофель отварной с маслом         | 180         | 3,44                 | 5,18  | 27,62  | 170,82                         | 25,2      | 30,1        |
|            | Птица отварная                      | 80          | 38,13                | 38,52 | 0,19   | 499,15                         | 4         | 317,01      |
|            | Компот из свежих плодов-2           | 180         | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                          | 1,55      | 66,1        |
|            | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
|            | <b>Итого за Обед</b>                |             | 47,71                | 53,91 | 82,75  | 1007,31                        | 54,71     |             |
| Полдник    | Кефир                               | 180         | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                             | 0,12      | 73          |
|            | Булочка домашняя                    | 70          | 7,17                 | 7,71  | 36,42  | 381,16                         | 0,5       | 61,01       |
|            | <b>Итого за Полдник</b>             |             | 12,39                | 12,21 | 43,62  | 471,16                         | 0,62      |             |
| Ужин       | Апельсины с сахаром                 | 60          |                      |       | 12     | 51                             | 31        | 12          |
|            | Морковно-творожная запеканка        | 200         | 23,32                | 20,58 | 47,56  | 318                            | 1,42      | 238         |
|            | Соус сметанный сладкий              | 30          | 1,1                  | 1,66  | 2,4    | 40,09                          | 0,08      | 72          |
|            | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|            | Чай сладкий с лимоном               | 200         |                      |       | 12,98  | 47,38                          | 4         | 11          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                |             | 27,19                | 22,59 | 91,85  | 538,72                         | 36,5      |             |
| На день    | Соль                                | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|            | <b>Итого за На день</b>             |             | 101,38               | 109   | 309,01 | 2624,58                        | 106,03    |             |



День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                           |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| Завтрак                   | Каша манная молочная                     | 250         | 7,73                 | 10,94        | 45,11         | 265,5                          | 2,27         | 16          |
|                           | Кофе с молоком                           | 200         | 3,12                 | 2,66         | 14,18         | 93,34                          | 1,3          | 15          |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91         | 82,25                          |              | 701         |
|                           | Масло сливочное                          | 7           | 0,04                 | 5,78         | 0,06          | 52,36                          |              | 149         |
|                           | Сыр                                      | 11          | 2,57                 | 3,3          |               | 40,81                          | 0,18         | 7           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | <b>16,23</b>         | <b>23,03</b> | <b>76,26</b>  | <b>534,26</b>                  | <b>3,75</b>  |             |
| Завтрак 2                 | Сок виноградный                          | 100         |                      |              | 16            | 68                             | 2            | 418         |
|                           | Пряник                                   | 25          | 1,2                  | 0,7          | 19,43         | 83,95                          |              | 702         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | <b>1,2</b>           | <b>0,7</b>   | <b>35,43</b>  | <b>151,95</b>                  | <b>2</b>     |             |
| Обед                      | Салат из свеклы с растительным маслом    | 60          | 0,85                 | 3,65         | 5,02          | 56,34                          | 5,7          | 3           |
|                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250         | 7,6                  | 7,5          | 17,8          | 169,7                          | 9            | 83          |
|                           | Гуляш из печени в томатном соусе         | 80          | 10,31                | 8,15         | 2,62          | 125                            | 1,34         | 39,03       |
|                           | Макароны отварные                        | 150         | 5,52                 | 4,51         | 26,44         | 168,45                         |              | 218         |
|                           | Компот из свежих плодов                  | 200         | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                           | 1,72         | 52,01       |
|                           | Хлеб ржаной                              | 50          | 3,06                 | 0,6          | 19,96         | 98,5                           |              | 700         |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | <b>27,5</b>          | <b>24,57</b> | <b>95,72</b>  | <b>715,59</b>                  | <b>17,76</b> |             |
| Полдник                   | Ряженка                                  | 180         | 5,22                 | 4,5          | 7,46          | 96,6                           |              | 401         |
|                           | Пряник                                   | 25          | 1,2                  | 0,7          | 19,43         | 83,95                          |              | 702         |
|                           | Бананы                                   | 100         | 1,5                  | 0,5          | 21            | 95                             | 10           | 111         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | <b>7,92</b>          | <b>5,7</b>   | <b>47,89</b>  | <b>275,55</b>                  | <b>10</b>    |             |
| Ужин                      | Рыба, запеченная в омлете                | 80          | 13                   | 5            | 2,5           | 106,9                          | 0,3          |             |
|                           | Овощи тушёные                            | 230         | 11,05                | 9,96         | 19,64         | 203,52                         | 41,8         | 50          |
|                           | Чай сладкий с сахаром                    | 200         |                      |              | 11,98         | 45,48                          | 4            | 10          |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 35          | 2,77                 | 0,35         | 16,91         | 82,25                          |              | 701         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  |             | <b>26,82</b>         | <b>15,31</b> | <b>51,03</b>  | <b>438,15</b>                  | <b>46,1</b>  |             |
| На день                   | Соль                                     | 6           |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Итого за На день</b>   |  |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | <b>79,67</b>         | <b>69,31</b> | <b>306,33</b> | <b>2115,5</b>                  | <b>79,61</b> |             |

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи         | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |  |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша гречневая молочная                | 250         | 8,73                 | 13,02 | 31,25  | 277,98                         | 1,12      | 21          |
|                    | Кофе с молоком                         | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                    | Масло сливочное                        | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
| Итого за Завтрак   |  |             | 14,66                | 21,81 | 62,4   | 505,93                         | 2,42      |             |
| Завтрак 2          | Сок виноградный                        | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|                    | Вафли                                  | 25          | 0,98                 | 6,13  | 15,63  | 135,5                          |           | 152         |
| Итого за Завтрак 2 |  |             | 0,98                 | 6,13  | 31,63  | 203,5                          | 2         |             |
| Обед               | Салат витаминный с растительным маслом | 60          | 0,73                 | 4,09  | 5,61   | 61,34                          | 11,9      | 8           |
|                    | Рассольник ленинградский со сметаной   | 250         | 2,1                  | 5,13  | 16,6   | 120,75                         | 7,55      | 61,01       |
|                    | Рулет с луком и яйцами                 | 80          | 9,98                 | 8,11  | 8,04   | 145                            | 2,53      | 41          |
|                    | Картофель отварной с маслом            | 180         | 3,44                 | 5,18  | 27,62  | 170,82                         | 25,2      | 30,1        |
|                    | Компот из свежих плодов-2              | 180         | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                          | 1,55      | 66,1        |
|                    | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
| Итого за Обед      |  |             | 19,45                | 23,25 | 99,32  | 684,25                         | 48,73     |             |
| Полдник            | Снежок                                 | 180         | 5                    | 4,5   | 21,96  | 149,4                          |           | 103         |
|                    | Вафли                                  | 25          | 0,98                 | 6,13  | 15,63  | 135,5                          |           | 152         |
|                    | Яблоки                                 | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 46                             | 10        | 112         |
| Итого за Полдник   |  |             | 6,38                 | 11,03 | 47,39  | 330,9                          | 10        |             |
| Ужин               | Салат из моркови с яблоками            | 60          | 0,55                 | 4,32  | 4,72   | 49,14                          | 4,17      | 9           |
|                    | Сырники творожные                      | 150         | 18,7                 | 12,67 | 11,4   | 234                            | 0,25      | 47,01       |
|                    | Соус сметанный сладкий                 | 30          | 1,1                  | 1,66  | 2,4    | 40,09                          | 0,08      | 72          |
|                    | Чай сладкий с сахаром                  | 200         |                      |       | 11,98  | 45,48                          | 4         | 10          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
| Итого за Ужин      |  |             | 23,12                | 19    | 47,41  | 450,96                         | 8,5       |             |
| На день            | Соль                                   | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                    | Итого за На день                       |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день      |  |             | 64,59                | 81,22 | 288,15 | 2175,54                        | 71,65     |             |

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад-Лето

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак              | Каша пшённая молочная               | 250         | 8,45                 | 13,03 | 32,32  | 281,18                         | 1,13      | 54          |
|                      | Кофе с молоком                      | 200         | 3,12                 | 2,66  | 14,18  | 93,34                          | 1,3       | 15          |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                      | Масло сливочное                     | 7           | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                          |           | 149         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             |             |                      | 14,38 | 21,82  | 63,47                          | 509,13    | 2,43        |
| Завтрак 2            | Сок виноградный                     | 100         |                      |       | 16     | 68                             | 2         | 418         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             |                      |       | 16     | 68                             | 2         |             |
| Обед                 | Салат из помидоров с репчатым луком | 60          |                      | 5     | 2      | 56                             | 9         | 10          |
|                      | Борщ со сметаной                    | 250         | 1,83                 | 4,9   | 12,75  | 119,32                         | 10,28     | 30          |
|                      | Жаркое по домашнему                 | 220         | 26,93                | 6,9   | 23,94  | 265,3                          | 9,4       | 29          |
|                      | Компот из свежих плодов             | 200         | 0,16                 | 0,16  | 23,88  | 97,6                           | 1,72      | 52,01       |
|                      | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,06                 | 0,6   | 19,96  | 98,5                           |           | 700         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                |             |                      | 31,98 | 17,56  | 82,53                          | 636,72    | 30,4        |
| Полдник              | Кефир                               | 180         | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                             | 0,12      | 73          |
|                      | Булочка домашняя                    | 70          | 7,17                 | 7,71  | 36,42  | 381,16                         | 0,5       | 61,01       |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>             |             |                      | 12,39 | 12,21  | 43,62                          | 471,16    | 0,62        |
| Ужин                 | Салат из белокочанной капусты       | 60          | 0,93                 | 3,05  | 5,41   | 53,84                          | 23,11     | 21          |
|                      | Омлет натуральный                   | 100         | 8,82                 | 16,98 | 1,69   | 195,38                         | 0,15      | 215         |
|                      | Чай сладкий с сахаром               | 200         |                      |       | 11,98  | 45,48                          | 4         | 10          |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 35          | 2,77                 | 0,35  | 16,91  | 82,25                          |           | 701         |
|                      | Бананы                              | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95                             | 10        | 111         |
|                      | <b>Итого за Ужин</b>                |             |                      | 14,02 | 20,88  | 56,99                          | 471,95    | 37,26       |
| На день              | Соль                                | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                      | <b>Итого за На день</b>             |             |                      |       |        |                                |           |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     |             | 72,77                | 72,47 | 262,61 | 2156,96                        | 72,71     |             |

|  |        |        |         |          |        |  |
|--|--------|--------|---------|----------|--------|--|
| Итого за период  | 758,23 | 770,56 | 2881,54 | 21843,49 | 706,72 |  |
| Среднее значение за период   | 75,8   | 77,1   | 288,2   | 2184,3   | 70,7   |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14     | 32     | 54      |          |        |  |

Составил \_\_\_\_\_ Админис

Утвердил \_\_\_\_\_

Ведомость по пищевым веществам (сад)

| Наименование дней | Б      | Ж     | У      | Эн. Ценность |
|-------------------|--------|-------|--------|--------------|
| 1 день            | 69,06  | 64,61 | 278,61 | 2003,01      |
| 2 день            | 82,43  | 86,67 | 316,61 | 2517,15      |
| 3 день            | 63,34  | 72,72 | 274,12 | 1980,65      |
| 4 день            | 81,2   | 75,01 | 267,32 | 2029,96      |
| 5 день            | 71,92  | 83,63 | 297,58 | 2288,15      |
| 6 день            | 71,87  | 55,92 | 281,2  | 1951,99      |
| 7 день            | 101,38 | 109   | 309,01 | 2624,58      |
| 8 день            | 79,67  | 69,31 | 306,33 | 2115,5       |
| 9 день            | 64,59  | 81,22 | 288,15 | 2175,54      |
| 10 день           | 72,77  | 72,47 | 262,61 | 2156,96      |
| за 10 дней        | 758,2  | 766,0 | 2881,5 | 21548,3      |
| за 1 день         | 75,82  | 76,60 | 288,15 | 2154,83      |
| N                 | 73     | 69    | 275    | 1963         |
| Отклонение +- 10% | 3,72   | 9,92  | 4,56   | 8,9          |

Ведомость окончательная по калорийности(сад)

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Ср. знач.за 10 д | Ср.знач.за 1 день | N      |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|-------------------|--------|
| завтрак    | 22,19  | 21,46  | 24,91  | 26,32  | 22,70  | 25,60  | 16,93  | 25,25  | 23,25  | 23,60   | 232,21           | 23,22             | 20-25% |
| II завтрак | 6,20   | 5,45   | 5,99   | 5,30   | 2,97   | 7,05   | 6,21   | 3,70   | 4,35   | 3,15    | 50,37            | 5,04              | 5%     |
| обед       | 37,82  | 29,86  | 38,18  | 33,68  | 32,78  | 34,17  | 38,37  | 33,77  | 23,25  | 29,52   | 331,40           | 33,14             | 30-35% |
| полдник    | 10,83  | 21,07  | 6,87   | 11,16  | 20,59  | 7,70   | 17,95  | 7,05   | 8,98   | 21,84   | 134,04           | 13,40             | 10-15% |
| ужин       | 21,01  | 21,78  | 19,76  | 21,34  | 20,95  | 23,27  | 20,52  | 20,71  | 20,73  | 21,88   | 211,95           | 21,20             | 20-25% |

**Накопительная ведомость расхода продуктов (лето)**

Категория питающихся: сад

| № | Наименование группы продуктов   | Норма продукта (нетто) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека |                              |                     |                         |                         |                              |                         |                         |                         |                | В среднем за день | Отклонение от нормы |       |
|---|---|------------------------|--|------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|-------------------|---------------------|-------|
|   |   |                        | 1 день   | 2 день                       | 3 день              | 4 день                  | 5 день                  | 6 день                       | 7 день                  | 8 день                  | 9 день                  | 10 день        |                   | %                   | абс.  |
|   | Дрожжи хлебопекарные<br><i>Дрожжи</i>   | 0,5                    |  | 1,0<br>1,0                   |                     |                         | 1,0<br>1,0              |                              | 1,0<br>1,0              |                         | 1,0<br>1,0              | 0,4            | -20               | -0,1                |       |
|   | Какао-порошок<br><i>Какао-порошок</i>   | 0,6                    |  | 2,0<br>2,0                   |                     | 2,0<br>2,0              |                         | 2,0<br>2,0                   |                         |                         | 2,0<br>2,0              | 0,8            | 33,3              | 0,2                 |       |
|   | Картофель<br><i>Картофель</i>   | 234                    | 182,0<br>182,0   | 50,0<br>50,0                 | 405,0<br>405,0      | 171,0<br>171,0          | 67,0<br>67,0            | 326,0<br>326,0               | 293,0<br>293,0          | 275,0<br>275,0          | 410,0<br>410,0          | 275,0<br>275,0 | 245,4             | 4,8                 | 11,4  |
|   | Колбасные изделия   | 6,9                    |  |                              |                     |                         |                         |                              |                         |                         |                         |                | -100              | -6,9                |       |
|   | Кондитерские изделия<br><i>Печенье<br/>Вафли<br/>Пряник</i>   | 20                     | 25,0<br>25,0   |                              | 25,0<br>25,0        | 50,0<br>50,0            |                         | 25,0<br>25,0                 |                         | 50,0<br>50,0            | 25,0<br>25,0            |                | 20,0              |                     |       |
|   | Кофейный напиток<br><i>Кофейный напиток</i>   | 1,2                    | 2,0<br>2,0   |                              | 2,0<br>2,0          |                         | 2,0<br>2,0              |                              | 2,0<br>2,0              | 2,0<br>2,0              | 2,0<br>2,0              |                | 1,2               |                     |       |
|   | Крупы (злаки), бобовые<br><i>Крупа перловая<br/>Горох<br/>Крупа гречневая<br/>Крупа пшено<br/>Крупа рисовая<br/>Крупа «Геркулес»<br/>Крупа манная</i> | 43                     | 25,0   | 80,0<br>25,0<br>45,0<br>10,0 | 32,0<br>7,0<br>25,0 | 35,0<br>10,0<br>25,0    | 65,0<br>40,0<br>25,0    | 73,0<br>38,0<br>12,0<br>23,0 | 35,0<br>10,0<br>25,0    | 25,0<br>10,0<br>25,0    | 35,0<br>10,0<br>25,0    | 25,0           | 43,0              |                     |       |
|   | Макаронные изделия<br><i>Макаронные изделия в/с (вермишель)<br/>Макаронные изделия 1 сорта</i>  | 12                     | 50,0<br>50,0   |                              |                     |                         |                         |                              | 20,0<br>20,0            | 50,0<br>50,0            |                         |                | 12,0              |                     |       |
|   | Масло коровье сладкосливочное<br><i>Масло сливочное</i>   | 21                     | 24,0<br>24,0   | 31,0<br>31,0                 | 28,0<br>28,0        | 17,0<br>17,0            | 26,0<br>26,0            | 26,0<br>26,0                 | 18,0<br>18,0            | 20,0<br>20,0            | 21,0<br>21,0            | 25,0<br>25,0   | 21,0              |                     |       |
|   | Масло растительное<br><i>Масло растительное</i>   | 11                     | 12,0<br>12,0   | 8,0<br>8,0                   | 17,0<br>17,0        | 9,0<br>9,0              | 14,0<br>14,0            | 5,0<br>5,0                   | 13,0<br>13,0            | 8,0<br>8,0              | 17,0<br>17,0            | 12,0<br>12,0   | 11,5              | 4                   | 0,5   |
|   | Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%<br><i>Снежок<br/>Молоко<br/>Ряженка<br/>Кефир 3,2% жирности</i>                                 | 450                    | 520,0<br>450,0   | 523,0<br>180,0<br>343,0      | 384,0<br>199,0      | 478,0<br>293,0<br>185,0 | 499,4<br>314,4<br>185,0 | 498,0<br>498,0               | 528,0<br>343,0<br>185,0 | 463,0<br>278,0<br>185,0 | 386,0<br>180,0<br>206,0 | 420,6<br>235,6 | 470,0             | 4                   | 20    |
|   | Мука картофельная (крахмал)   | 3                      |  |                              |                     |                         |                         |                              |                         |                         |                         |                |                   | -100                | -3,0  |
|   | Мука пшеничная хлебопекарная<br><i>Мука пшеничная в/с<br/>Мука пшеничная 1 с</i>  | 29                     | 2,0<br>2,0   | 63,0<br>63,0                 | 12,0<br>8,0<br>4,0  | 15,0<br>15,0            | 60,0<br>60,0            | 2,0<br>2,0                   | 63,0<br>63,0            | 6,0<br>6,0              | 15,0<br>15,0            | 60,0<br>60,0   | 29,8              | 3                   | 0,8   |
|   | Мясо (бескостное/на кости)<br><i>Говядина I кат.<br/>Говядина (котлетное мясо)<br/>Печень говяжья</i>   | 60,5                   | 80,0   |                              | 90,0<br>90,0        | 61,0<br>61,0            | 80,0<br>80,0            | 81,0<br>81,0                 |                         | 121,0<br>38,0<br>83,0   | 58,0<br>58,0            | 80,0<br>80,0   | 63,5              | 4,9                 | 3     |
|   | Напитки витаминизированные (готовый напиток)  | 50                     |  |                              |                     |                         |                         |                              |                         |                         |                         |                |                   | -100                | -50,0 |
|   | Овощи, зелень<br><i>Томат-паста<br/>Петрушка (зелень)<br/>Зелень<br/>Чеснок<br/>Горошек зеленый конс.</i>   | 325                    | 391,0<br>11,0  | 302,0<br>2,0                 | 368,0<br>10,0       | 374,0<br>3,0            | 425,0                   | 331,0<br>8,0                 | 257,0                   | 481,0<br>6,0            | 189,0<br>3,0            | 302,0<br>10,0  | 342,0             | 5                   | 17    |

|  |   |     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |      |
|--|---|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------|
|  | Морковь   |     | 99,0  | 93,0  | 61,0  | 104,0 | 58,0  | 95,0  | 96,0  | 42,0  | 69,0  | 35,0  |       |     |      |
|  | Капуста белокочанная  |     | 147,0 | 63,0  | 188,0 | 125,0 | 294,0 | 180,0 | 87,0  | 284,0 | 51,0  | 85,0  |       |     |      |
|  | Лук зеленый   |     |       |       |       |       |       | 7,0   |       |       |       | 7,0   |       |     |      |
|  | Свекла  |     | 54,0  | 76,0  |       |       |       |       |       | 76,0  |       | 54,0  |       |     |      |
|  | Помидоры  |     |       |       | 60,0  | 35,0  |       |       | 35,0  |       |       | 60,0  |       |     |      |
|  | Лук репчатый  |     | 68,0  | 54,0  | 49,0  | 65,0  | 78,0  | 41,0  | 39,0  | 41,0  | 49,0  | 44,0  |       |     |      |
|  | Томат-пюре  |     |       | 6,0   |       |       |       |       |       | 2,0   |       |       |       |     |      |
|  | Огурцы  |     |       |       |       | 35,0  | 63,0  |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Огурцы соленые  |     |       |       |       |       |       |       |       |       | 17,0  |       |       |     |      |
|  | Перец красный сладкий   |     | 10,0  | 5,0   |       |       | 4,0   |       |       | 4,0   |       | 6,0   |       |     |      |
|  | Прочее  |     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) | 27  |       | 135,0 |       |       |       |       | 135,0 |       |       |       | 27,0  |     |      |
|  | Куры  |     |       | 135,0 |       |       |       |       | 135,0 |       |       |       |       |     |      |
|  | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое                            | 39  | 89,0  |       | 89,0  | 60,0  |       | 89,0  |       | 85,0  |       |       | 41,2  | 5   | 2,2  |
|  | Рыба с/м  |     |       |       |       | 60,0  |       |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Филе рыбное (мороженое)   |     | 89,0  |       |       |       |       | 89,0  |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Треска (филе)   |     |       |       | 89,0  |       |       |       |       | 85,0  |       |       |       |     |      |
|  | Сахар   | 47  | 42,0  | 65,0  | 42,0  | 52,0  | 52,0  | 49,0  | 38,0  | 42,0  | 51,0  | 45,0  | 47,8  |     |      |
|  | Сахар-песок   |     | 42,0  | 65,0  | 42,0  | 52,0  | 52,0  | 49,0  | 38,0  | 42,0  | 51,0  | 45,0  |       |     |      |
|  | Сметана с м.д.ж. не более 15%   | 11  | 14,0  | 19,0  | 9,0   | 7,0   | 7,0   | 7,0   | 13,3  |       | 14,2  | 7,0   | 11,5  |     |      |
|  | Сметана 15%   |     | 14,0  | 19,0  | 9,0   | 7,0   | 7,0   | 7,0   | 13,3  |       | 14,2  | 7,0   |       |     |      |
|  | Соки фруктовые (овощные)  | 100 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |     |      |
|  | Сок яблочный  |     |       | 100,0 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Сок виноградный   |     | 100,0 |       | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |       |     |      |
|  | Соль пищевая поваренная   | 6   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   |     |      |
|  | Соль  |     | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   | 6,0   |       |     |      |
|  | Сыр твердый   | 6   |       | 12,0  |       |       | 12,0  |       |       | 12,0  |       | 12,0  | 4,8   | -2  | 1,2  |
|  | Сыр Российский  |     |       | 12,0  |       |       | 12,0  |       |       | 12,0  |       | 12,0  |       |     |      |
|  | Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%                            | 40  |       | 100,0 |       | 100,0 |       |       | 100,0 |       | 100,0 |       | 40,0  |     |      |
|  | Творог  |     |       | 100,0 |       | 100,0 |       |       | 100,0 |       | 100,0 |       |       |     |      |
|  | Фрукты (плоды) свежие   | 114 | 100,0 | 130,0 | 110,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 126,0 | 145,0 | 100,0 | 145,0 | 115,6 | 1,4 | 1,6  |
|  | Яблоки свежие   |     |       | 30,0  | 100,0 | 100,0 |       | 100,0 | 41,0  | 45,0  | 100,0 | 45,0  |       |     |      |
|  | Бананы  |     | 100,0 | 100,0 |       |       | 100,0 |       |       | 100,0 |       | 100,0 |       |     |      |
|  | Лимоны  |     |       |       | 10,0  |       |       |       | 10,0  |       |       |       |       |     |      |
|  | Апельсины   |     |       |       |       |       |       |       | 75,0  |       |       |       |       |     |      |
|  | Фрукты (плоды) сухие  | 11  | 18,0  | 30,0  | 20,0  | 20,0  | 18,0  |       |       |       |       |       | 10,6  | -4  | -0,4 |
|  | Изюм  |     |       | 10,0  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Сухофрукты (смесь)  |     | 18,0  | 20,0  | 20,0  | 20,0  | 18,0  |       |       |       |       |       |       |     |      |
|  | Хлеб пшеничный или хлеб зерновой  | 80  | 93,0  | 70,0  | 74,0  | 70,0  | 83,0  | 99,0  | 70,0  | 70,0  | 81,0  | 70,0  | 78,0  | -3  | -2,0 |
|  | Хлеб пшеничный  |     | 93,0  | 70,0  | 70,0  | 70,0  | 83,0  | 99,0  | 70,0  | 70,0  | 78,0  | 70,0  |       |     |      |
|  | Сухари панировочные   |     |       |       | 4,0   |       |       |       |       |       | 3,0   |       |       |     |      |
|  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)   | 50  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  |     |      |
|  | Хлеб ржаной   |     | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  | 50,0  |       |     |      |
|  | Чай, включая фиточай  | 0,6 | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   |     |      |
|  | Чай   |     | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   | 0,6   |       |     |      |
|  | Яйцо куриное столовое   | 0,6 | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,2   | 1,8   | 0,3   | 0,3   | 0,6   | 0,5   | 1,6   | 0,6   | -2  | 0,0  |
|  | Яйцо  |     | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,2   | 1,8   | 0,3   | 0,3   | 0,6   | 0,5   | 1,6   |       |     |      |

Составил \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)