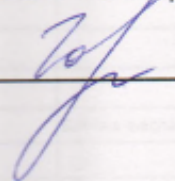


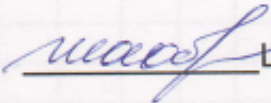
УТВЕРЖДАЮ

ООО «ОБЩЕПИТ


Горбунова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Комсомольская СОШ»


Шахова И. Д.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С 1,5 ДО 3 лет

Меню-раскладка 1-ый день(понедельник)

А.С.С.

наименование блюда	состав блюда				масса блюда	Сост ав							энергетическая ценность
	наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма		белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	Fe	
Завтрак Дружба	Крупа пшено 1/50кг	0,00825	70	0,5775	150	5,65	8,46	24,3	0,05	2,15	144	0,585	223
	Крупа рис круглый 1/25	0,01125	65	0,73125									
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0075	600	4,5									
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0765	60	4,59									
	Сахар 1/50кг	0,00375	60	0,225									
Батон с маслом	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,4	15,24	9,08	0,04	0	6,9	0,25	198
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8	3	0,015	2,475	0,024	0	0	0,36	0,006	22,44
Чай	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0004	400	0,16	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5
	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78									
Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,842	11,5263	150	0,5	0,1	12,9	0,02	2,75	7	1,4	86
Салат витаминный	Морковь	0,0128	55	0,704	40	1,98	5,24	4,358	0	9,69	21,5	0,42	69,5
	Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12									
	Капуста белокочанная	0,02	50	1									
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5									
	Яблоки	0,0112	128	1,4336									
Суп-пюре из овощей	Зелёный горошек Гипар 360г/12	0,007	97,222	0,68056	150	1,98	4,89	8,987	0,04	6,5	69	0,45	68,48
	Капуста белокочанная	0,01875	50	0,9375									
	Картофель	0,018	45	0,81									
	Лук репка	0,0072	55	0,396									
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375									
	Морковь	0,02325	55	1,27875									
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,0225	220	4,95									
	Соль Экстра Йод 1/50	0,004	17	0,068									
Рыба отварная	Минтай с/м б/г 1/22кг	0,0984	165	16,236	60	16,81	2,48	0,24	0,04	0,98	53,5	0,22	64
	Лук репка	0,0026	55	0,143									
	Морковь	0,0024	55	0,132									
Соус молочный	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,015	60	0,9	15	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	20	0,02	24,5
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,00075	600	0,45									
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,00075	30	0,0225									
Картофельное пюре	Картофель	0,113	45	5,085	100	4,98	3,64	12	0,18	4,32	46,3	0,45	101,5
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0045	600	2,7									
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,016	60	0,96									
Компот из кураги	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66	150	0,38	0	16,8	0	0,15	8,4	0,42	76
	Курага	0,01	240	2,4									
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,462	1,53846	30	3,84	0,4	14,7	0,07	0	14,6	0,98	86
Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	60	9	150	5,8	3,85	7,56	0,04	2,68	246	0,18	101
Печенье	Печенье Барышня Земляничка 5кг	0,015	120	1,8	10	1,86	1,01	18,6	0,02	0	9,6	0,46	77,5
Плов вегетарианский	Крупа рис круглый 1/25	0,054	65	3,51	150	5,65	4,23	61,25	0	8,64	41,5	0,8	254
	Изюм коричневый	0,01	220	2,2									
	Курага	0,01	240	2,4									
	Сахар 1/50кг	0,0045	60	0,27									
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8									
Чай с лимоном	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78	150	0,02	0	12,5	0	5,42	16,6	0,23	61
	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0004	400	0,16	20								
	Лимоны	0,006	220	1,32									
Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,08	0,152	16,54	0,02	0	13	0,27	86
Всего за день						53,08	53,15	230,6	0,54	43,4	728	7,342	1650,4

Меню-раскладка 2-ой день (вторник)

наименование блюда	состав блюда				масса блю	состав							энергетическая ценность
	наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма		белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	Fe	
Завтрак	Крупа пшеничная 1/40	0,0375	26	0,975	150	6,24	4,57	33,04	0,09	0,32	168	1,01	198
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0075	600	4,5									
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0795	60	4,77									
	Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3									
Завтрак	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	4,68	7,89	9,6	0,002	0,09	172	0,24	124
	Сыр Костромской МаСКо	0,01	460	4,6	10	2,56	2,61	0	0,003	0,07	90	0,09	34,3
Завтрак	Какао порошок Люкс 100гр/36 ГО	0,0023	570	1,311	150	2,34	1,995	10,64	0,03	0,975	98	0,105	89
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,075	60	4,5									
	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9									
Обед	Яблоки	0,15	128	19,2	150	0,6	0,6	13,7	0	14	24	2,3	79,5
Обед	Сельдь с/с атл. крупная жирная 2,5	0,0176	175	3,08	40	2,98	6,58	5,28	0,026	3,24	11,01	0,315	98,5
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5									
	Картофель	0,0384	45	1,728									
Обед	Капуста белокочанная	0,0375	50	1,875	150	1,05	2,925	5,085	0,03	11,09	25,4	0,48	68,4
	Картофель	0,024	45	1,08									
	Лук репка	0,0072	55	0,396									
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375									
	Морковь	0,0095	55	0,5225									
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,006	220	1,32									
	Соль Экстра Йод 1/50	0,004	17	0,068									
	Печень говяжья	0,106	270	28,62	60	12,8	8,64	2,58	0,17	7,259	15,65	2,58	148
Обед	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,005	125	0,625									
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,01	220	2,2									
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0005	600	0,3									
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0005	30	0,015									
Обед	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3	110	3,28	0,46	19,32	0,022	0,009	3,48	0,45	78
	Мак. изд. Союзпищепром Ригато	0,0338	36	1,2168									
Обед	Креквал	0,005	40	0,2	150	0,075	0	28,73	0	0,075	6	0,375	115,5
	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66									
	Повидло 630гр/8 Гилар	0,024	103,2	2,47619048									
Ужин	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,46	1,53846154	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86
Ужин	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	60	9	150	4,575	4,08	7,575	0,06	1,01	216	0,165	98
	Дрожжи сух 8гр/100 МД	0,0004	1250	0,5	50	4,068	4,68	29,6	0,072	0	6,8	0,36	157
Ужин	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,001	125	0,125									
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6									
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0154	60	0,924									
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0208	30	0,624									
	Сахар 1/50кг	0,0058	60	0,348									
	Капуста белокочанная	0,06	50	3	170	3,64	9,4	19,64	0,09	12,64	56	0,68	124
	Картофель	0,0731	45	3,2895									
Ужин	Лук репка	0,0162	55	0,891									
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,0068	125	0,85									
	Масло крестьянское 5кг Нытва		600	0									
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур		60	0									
	Морковь	0,052	55	2,86									
	Мука в/с 1/50кг Пермь		30	0									
	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78	150	0,098	0	12,35	0	0	9,8	0,21	48
Ужин	Чай Канди Медимум 100гр/56	0,0004	400	0,16									
	Хлеб белый 1с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,7	0,125	89
Итого за день						51,146	54,45	209	0,652	50,76	925,9	10,01	1557,2

Меню-раскладка 3-й день (среда)

время приема пищи	наименование блюда	состав блюда				сумма	масса блюда		состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм	цена			нетто	белки	жиры	Углеводы	B1	C	Ca	Fe		
завтрак	омлет	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0115	600	6,9	150	12,64	22,96	9,6	0,1	0,21	162,62	1,58	321		
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0577	60	3,462											
		Яйцо 3шт Д	1,5	8	12											
	Батон	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232	98,15		
	Кофе	Кофейный напиток Лидер 100гр/56	0,0037	460	1,702	150	1,18	1,25	12,18	0,018	0,79	118,64	0,12	98,28		
		Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78											
й завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,8421	11,5263158	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86		
бед	Салат овощной с зеленым горошком	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375	40	0,08	0,006	1,24	0	1,8	2,54	0,23	9,36		
		яйцо	0,1666	8	1,3328											
		Зеленый горошек Гипар 360г/12	0,011	97,2222	1,06944444											
		Картофель	0,025	45	1,125											
		Морковь	0,013	55	0,715											
	Суп картофельный с горохом	Картофель	0,05	45	2,25	150	0,24	1,84	24,15	0,148	6,89	21,58	0,54	84,6		
		Крупа горох колотый 1/50кг	0,0125	35	0,4375											
		Лук репка	0,0072	55	0,396											
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8											
		Морковь	0,0075	55	0,4125											
		Соль Экстра йод 1/50	0,004	17	0,068											
Тушка отварная	Тушка ц/б окладн Наб Челны	0,0808	200	16,16	50	10,2	8,45	12,48	0,025	5,7	24	0,24	142			
	Морковь	0,0022	55	0,121												
Суп молочный	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,015	380	5,7	15	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	19,98	0,02	24,5			
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0075	60	0,45												
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,00075	30	0,0225												
Греча рассыпчатая	Крупа греча ядрица 50кг	0,046	50	2,3	80	2,4	3,4	38,72	0,098	4,8	14	18,65	134			
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0045	600	2,7												
Напиток из курицы	Курица	0,011	240	2,64	150	0,45	0	20,1	0	0,35	12	0,6	91			
	Сахар 1/50кг	0,01	60	0,6												
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,4615	1,53846154	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86			
Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	60	9	150	5,8	3,85	7,56	0,04	2,68	246	0,18	101			
	Вафли Степа 5кг	0,02	160	3,2	20	0,56	0,66	15,46	0,006	0	3,2	0,3	70			
Картофельная запеканка с сыром	Картофель	0,165	45	7,425	150	8,63	12,58	19	0,12	5,4	28,5	0,655	186			
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0075	600	4,5												
	Фарш говяжий фас КуМК	0,055	385	21,175												
	яйцо	0,075	8	0,6												
Сметанный суп	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6	20	0,385	1,3	0,587	0,002	0,01	7,816	0,025	18,091			
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0005	30	0,015												
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,0005	220	0,11												
Чай с сахаром	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0004	400	0,16	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5			
	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78												
Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,698	0,125	89			
Всего за день:							50,215	58,84	234,08	0,685	31,5	711,01	26,07	1690,5		

Меню раскладка 4-й день (четверг)

код	наименование Блюда	состав блюда				сумма	масса блюда	состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма			белки	жиры	углевод	B1	C	Ca	Fe	
завтрак	Каша гречневая	Крупа греча ядрица 50кг	0,0225	50	1,125	150	6,98	12,4	35	0,1	0,9	184,48	1,5	202,84	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0037	600	2,22										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,075	60	4,5										
		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18										
	Батон	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232	98,15	
	Чай с сахаром	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5	
		Чай Канди Медимум 100гр/56	0,0004	400	0,16										
й завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,84	11,5263158	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86	
Бед	Салат из свеклы с черносливом	Свекла	0,042	63	2,646	40	0,45	6,1	4,84	0,012	7,6	5,4	0,32	78	
		Чернослив	0,0045	270	1,215										
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,0025	125	0,3125										
	Суп крестьянский с крупой	Капуста белокочанная	0,0225	50	1,125	150	1,22	2,62	16,5	0,09	6,18	29,48	0,68	76,08	
		Картофель	0,02	45	0,9										
		Крупа перловая 1/50кг	0,006	26	0,156										
		Лук репка	0,0072	55	0,396										
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375										
		Морковь	0,0075	55	0,4125										
		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,006	200	1,2										
		Соль Экстра йод 1/50	0,004	17	0,068										
		Рыба тушеная в томате с овощами	Минтай с/м 6/г 1/22кг	0,097	165	16,005	60	5,45	3,258	8,6	0,048	6,89	17,6	0,32	69,5
			Лук репка	0,008	55	0,44									
	Масло Золотая семечка 0,92/15		0,0035	125	0,4375										
	Морковь		0,01	55	0,55										
	Сахар 1/50кг		0,001	60	0,06										
		Томатная паста Кухмастер 1л/6 с/б	0,003	158	0,474										
	Рис отварной	Крупа рис круглый 1/25	0,0396	65	2,574	110	3,68	4,58	22,6	0,018	0,98	2,89	0,38	168,32	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3										
	Компот из чернослива	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78	150	0,15	0,015	18,58	0,011	3,7	0,2136	0,818	74,22	
		Чернослив	0,0187	270	5,049										
	Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,46	1,53846154	30	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86	
завес	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	60	9	150	8,8	4,68	18,5	0,068	1,58	224	0,128	167	
		Мармелад	0,01	160	1,6	10	0	0,1	6,82	0	0	0	0	29,6	
и	Творожная запеканка со сладким молоком	Творог 9% 1кг Чернушка вес	0,141	260	36,66	160	21,6	24,98	28,5	0,054	7,02	284	0,098	386,54	
		Крупа манная 1/50кг	0,0103	33	0,3399										
		Яйцо 1кат Д	0,107	8	0,856										
		Сахар 1/50кг	0,0104	60	0,624										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0056	600	3,36										
		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,0052	200	1,04										
		молоко стуч	0,015	119	1,78571429	15	1,08	1,275	8,325	0,009	0,15	46,05	0,03	49,2	
		Сахар 1/50кг	0,0004	60	0,024	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5	
		Чай	Чай Канди Медимум 100гр/56	0,013	400	5,2									
		Хлеб	Хлеб Белый 3г 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,698	0,125	89
Итого за день:							57,09	61,57	250	0,518	37,7	853,65	7,403	1763,45	

Меню-раскладка 6-й день (понедельник)

код	наименование блюда	состав блюда			цена	сумма	блюд а	состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм					белки	жиры	углевод ы	B1	C	Ca	Fe	
100000	Каша ячневая	Крупа ячневая 1/40	0,0333	26	0,8658	150	6,78	6,15	18,98	0,075	7,21	96,93	0,705	198,4	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0075	600	4,5										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0825	45	3,7125										
		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18										
100000	Батон	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232	98,15	
		Чай с молоком	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,075	45	3,375	150	2,77	1,55	12,54	0,02	1,79	124	0,29	86
		Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66										
100000	Чай с молоком	Чай Канди МEDIUM 100гр/56	0,0004	400	0,16										
		Бананы	0,15	120	18	150	3,5	0,8	34,85	0,098	0,08	27	0,98	154	
		Салат картофельный с солёным огурцом	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375	40	0,68	2,12	4,2	0,032	5,24	7,6	0,28	38,4
		Картофель	0,033	45	1,485										
100000	Салат картофельный с консервированными овощами	Лук репка	0,005	55	0,275										
		Морковь	0,006	55	0,33										
		Огурцы консервированные 3л/4	0,008	56,667	0,45333333										
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,0013	125	0,1875	150	2,16	2,26	7,89	0,054	6,6	12,58	0,45	72,85	
		Мак, изд. Союзпищепром Верм	0,006	36	0,216										
		Картофель	0,06	45	2,7										
		Лук репка	0,0072	55	0,396										
100000	Пюре овощная	Морковь	0,006	55	0,33										
		Тушка ц/б охлажд Нзб Челны	0,098	200	19,6	60	6,86	12,54	0	0,084	0	18,6	0,96	138	
		Морковь	0,006	55	0,33										
		Молочный соус	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6	15	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	19,98	0,02	24,5
100000	Молочный соус	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0075	45	0,3375										
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,001	30	0,03										
		Картофельное пюре	Картофель	0,113	45	5,085	100	3,42	5,5	13,16	0,8	6,21	59,15	1,09	159,65
100000	Картофельное пюре	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0045	600	2,7										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,016	45	0,72										
		Напиток со фруктов	Сухофрукты	0,0188	150	2,8125	150	1,68	3,98	17	0,098	3,28	29,84	0,64	112,2
100000	Напиток со фруктов	Сахар 1/50кг	0,0113	60	0,675										
		Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,462	1,53846154	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86
100000	Хлеб	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	45	6,75	150	8,8	4,68	18,5	0,068	1,58	224	0,128	167
		Сдоба-бычковская	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0015	600	0,9	50	5,1	2,8	25,3	0,07	0	18	0,6	187
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,001	125	0,125										
		Дрожжи сух 8гр/100 МД	0,0005	1250	0,575										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0158	45	0,711										
		Яйцо 1кат Д	0,04	6	0,24										
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0358	30	1,074										
100000	Сдоба-бычковская	Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18										
		Морковь	0,078	55	4,29	150	4,87	9,18	11,98	0,054	14,52	86	0,098	146	
		Картофель	0,048	45	2,16										
		Капуста белокочанная	0,06	50	3										
100000	Зелёный горошек Гилар 360г/12	Зелёный горошек Гилар 360г/12	0,0284	97,222	2,76111111										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,009	600	5,4										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,045	45	2,025	60	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	19,98	0,02	24,5	
100000	Сдоба-бычковская	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8										
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,003	30	0,09										
		Сахар 1/50кг	0,0006	60	0,036										
		Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5	
100000	Чай	Чай Канди МEDIUM 100гр/56	0,0004	400	0,16										
		Хлеб Белый 3с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,7	0,125	89	
100000	Хлеб	Хлеб Белый 3с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,7	0,125	89	
		Итого за день						58,82	54,98	225,51	1,583	46,75	786,8	7,789	1833,15

Меню-раскладка 7-й день (вторник)

код	наименование блюда	состав блюда			сумма	масса блюда	состав							энергетическая ценность		
		наименование продукта	вес, грамм	цена			белки	жиры	углевод	B1	C	Ca	Fe			
Завтрак	Каша рисовая	Крупа рис круглый 1/25	0,0333	55	1,8315	150	6,25	6,435	27,39	0,045	7,41	70,84	0,48	192,58		
		Масло крестьянское 5кг Н	0,0075	600	4,5											
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,0825	60	4,95											
		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18											
Завтрак	Батон	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232	98,15		
		Какао с молоком	Какао порошок Люкс 100г	0,00225	570	1,2825	150	2,34	1,995	10,64	0,03	0,975	98		0,105	89
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,075	60	4,5											
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9											
Завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,8421053	11,5263158	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86		
Завтрак	Салат из моркови	Морковь	0,044	55	2,42	40	0,94	6,95	7,66	0,017	18,8	40,86	0,84	81,85		
		Сахар 1/50кг	0,0012	60	0,072											
		Масло Золотая семечка 0,5	0,004	125	0,5											
Завтрак	Суп пюре из разных видов овощей	Капуста белокочанная	0,01875	50	0,9375	150	2,92	3,61	14,11	0,075	5,13	75,51	0,69	100,8		
		Картофель	0,018	45	0,81											
		Лук репка	0,0072	55	0,396											
		Масло крестьянское 5кг Н	0,003	600	1,8											
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,0225	60	1,35											
		Морковь	0,02325	55	1,27875											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,003	30	0,09											
		Соль Экстра йод 1/50	0,004	17	0,068											
Завтрак	Творог из пшеничного хлеба	Хлеб белый 1с 0,5	0,024	50	1,2	20	1,1	0,12	16,5	0,02	0	7,24	0,25	86,21		
		Сыр голландский	0,008	44	0,352	60	8,07	14,148	6,26	0,206	0,06	32,749	0,362		253,384	
Завтрак	Сыр фарш голландский	Фарш говяжий фас КуМК	0,058	385	22,33											
		Масло Золотая семечка 0,5	0,0042	125	0,525											
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,0154	44	0,6776											
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,015	45	0,675	20	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	19,98	0,02	24,5		
Завтрак	Салат молочный	Масло крестьянское 5кг Н	0,0015	45	0,0675											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0015	45	0,0675											
		Макаронные изделия	Мак, изд. Союзпищепром	0,034	36	1,224	100	3,28	0,46	19,32	0,022	0,009	3,48	0,45	78	
Завтрак	Макаронные изделия	Масло крестьянское 5кг Н	0,0045	600	2,7											
		Завтрак	Макаронные изделия	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66	150	0,38	0,98	16,28	0,01	4,7	27,5	0,098	84
Завтрак	Макаронные изделия			Яблоки	0,034	60	2,04									
		Завтрак	Макаронные изделия	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	33,85	1,354	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86
Завтрак	Макаронные изделия			Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,15	60	9	150	5,8	3,85	7,56	0,04	2,68	246	0,18	
		Завтрак	Макаронные изделия	Печенье Барышня Землянк	0,01	120	1,2	10	1,86	1,01	18,6	0,02	0	9,6	0,46	77,5
Завтрак	Макаронные изделия			Минтай с/м 5/г 1/22кг	0,183	165	30,195	170	17,99	11,85	16,54	0,135	1,86	62,4	1,21	
		Масло Золотая семечка 0,5	0,0105	125	1,3125											
		Молоко 2,5% пленка 1л Ку	0,015	60	0,9											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0114	30	0,342											
		Яйцо 5шт Д	0,975	6	5,85											
Завтрак	Макаронные изделия	Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5		
		Чай Фанди Медик 100г	0,0004													
Завтрак	Макаронные изделия	Хлеб Белый 1с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,698	0,125	89		
		Итого за завтрак														
							58,58	53,948	233,9	0,748	44,49	744,3	8,073	1794,484		

Меню-раскладка 8-й день (среда)

наименование блюда	состав блюда		цена	сумма	а блюд	состав							
	наименование продукта	вес, грамм				белки	жиры	углевод ы	B1	C	Ca	Fe	
Завтрак	Каша геркулес	Крупа геркулес 1/25	0,033	33	1,089	150	7,33	7,68	29,89	0,017	0,28	189	0,76
		Масло крестьянское 5кг Ныт	0,0075	600	4,5								
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунг	0,0825	45	3,7125								
		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18								
Батон с маслом	Батон Классический 0,4		0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232
		Масло крестьянское 5кг Ныт	0,003	600	1,8	3	0,015	2,475	0,024	0	0	0,36	0,006
Кофе с молоком	Молоко 2,5% пленка 1л Кунг		0,075	45	3,375	150	2,8	1,68	12,18	0,052	1,37	11,58	0,125
		Сахар 1/50кг	0,0075	60	0,45								
		Кофейный напиток Лидер 10	0,00375	460	1,725								
Второй завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,84211	11,5263158	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4
Салат морковный с яблоками	Яблоки		0,01	128	1,28	40	0,36	4,08	2,88	0,016	2,04	11,6	0,44
		Масло Золотая семечка 0,92	0,0015	125	0,1875								
		Морковь	0,04	55	2,2								
		Сахар 1/50кг	0,001	60	0,06								
		Картофель	0,06	45	2,7	150	3,82	6,89	15	0,05	5,89	14,65	0,72
Пастыльник "Ленинградский"	Крупа перловая 1/50кг		0,003	26	0,078								
	Лук репка		0,0038	55	0,209								
		Масло Золотая семечка 0,92	0,003	125	0,375								
		Морковь	0,0075	55	0,4125								
		Огурцы консервированные Э	0,0105	56,66667	0,595								
		Сметана 20% пленка 0,5 Чер	0,006	220	1,32								
		Соль Экстра Йод 1/50	0,004	14	0,056								
Пельмени фарша	Фарш говяжий фас КуМК		0,0696	385	26,796	50	9,81	13,58	7,98	0,08	0	30,98	0,54
	Хлеб белый 1с 0,5		0,0114	50	0,57								
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунг	0,0138	45	0,621								
Паштет куриный	Масло крестьянское 5кг Ныт		0,0042	600	2,52								
	Капуста белоочанная		0,01313	50	0,6565	110	4,78	5,58	7,5	0,076	14	68,9	0,76
		Масло крестьянское 5кг Ныт	0,005	600	3								
		Морковь	0,0077	55	0,4235								
		Лук репка	0,0071	55	0,3905								
		Томатная паста Кухмастер 1л	0,008	158	1,264								
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0012	27	0,0324								
Паштет на масле	Сахар 1/50кг		0,0033	60	0,198								
	Сахар 1/50кг		0,015	60	0,9	150	1,46	0	50,2	0	0	26,5	1,2
Хлеб	Иском коричневый		0,0113	220	2,486								
	Хлеб Дарницкий под 0,650		0,04	38,46154	1,53846154	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97
Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунг		0,15	45	6,75	150	5,8	3,85	7,56	0,04	2,68	246	0,18
	Картофельно-морковное	Картофель	0,108	45	4,86	130	3,75	7,58	14,98	0,054	4,89	44,8	0,98
		Морковь	0,0355	55	1,9525								
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунг	0,0078	45	0,351								
		Яйцо 1кат Д	0,29	8	2,32								
		Масло крестьянское 5кг Ныт	0,0052	600	3,12								
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунг	0,015	45	0,675	15	0,05	0,98	1,01	0,02	0,12	19,98	0,02
Сметаночный	Мука в/с 1/50кг Пермь		0,0012	27	0,0324								
	Масло крестьянское 5кг Ныт		0,0012	600	0,72								
	Сахар 1/50кг		0,0112	60	0,672	150	4,7	0,3	32,8	0,0068	34	8	0,98
Хлеб	Шпловник сухой		0,015	200	3								
	Хлеб белый 1с 0,5		0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,698	0,125
Итого за день						52,195	56,235	244,24	0,4998	68,02	713,088	9,438	167

Меню-раскладка 9-й день (четверг)

наименование блюда	состав блюда				масса блюда	состав								энергетическая ценность
	наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма		белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	Fe		
Паша пшено	Крупа пшено 1/50кг	0,0375	70	2,625	150	6,04	5,5	31,32	0,24	4,89	198	1,32	254	
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0075	600	4,5										
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,078	60	4,68										
	Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18										
Батон	Батон Классический 0,4	0,03	62,5	1,875	30	1,58	0,98	18,16	0,011	0	6,48	0,232	98	
Чай с лимоном	Лимоны	0,006	220	1,32	150	0,1	0,1	14,22	0	4,15	16,28	0,2	62	
	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66										
	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0004	400	0,16										
Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,15	76,8421	11,5263158	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	8	
Салат капустный с морковью	Капуста белокочанная	0,045	50	2,25	40	0,64	4,04	3,84	0,016	11,12	17,6	0,24	54	
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5										
	Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12										
	Морковь	0,005	55	0,275										
Семкольник	Картофель	0,0345	45	1,5525	150	3,4	6,86	9,28	0,08	7,89	29,14	0,98	89,2	
	Лук репка	0,0081	55	0,4455										
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8										
	Морковь	0,0075	55	0,4125										
	Сахар 1/50кг	0,0015	60	0,09										
	Свекла	0,048	50	2,4										
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернуш	0,0015	220	0,33										
	Соль Экстра Йод 1/50	0,004	14	0,056										
	Томатная паста Кухмастер 1л/6	0,002	158	0,316										
	Паша из отварной говядины	Мясо говядина б/к	0,068	380	25,84	160	16,8	19,42	38,39	0,05	4,3	29,85	1,67	298
	Морковь	0,0152	55	0,836										
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0064	600	3,84										
	Лук репка	0,0144	36	0,5184										
	Крупа рис круглый 1/25	0,0336	65	2,184										
Паша из яблок с лимоном	Лимоны	0,012	220	2,64	150	0,1	0,1	18,56	0,008	2,89	8,37	0,65	87,65	
	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9										
	Яблоки	0,042	128	5,376										
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,04	38,4615	1,53846154	40	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97	86	
Молочная запеканка с отварным молоком	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,15	60	9	150	4,575	4,08	7,575	0,06	1,01	216	0,165	98	
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,007	600	4,2	160	8,6	18,54	31,45	0,127	6,31	98,75	1,35	298,5	
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,018	60	1,08										
	Яйцо 1кат Д	0,174	8	1,392										
	Крупа манная 1/50кг	0,013	33	0,429										
	Сметана 20% пленка 0,5 Чернуш	0,0035	220	0,77										
	Сахар 1/50кг	0,0043	60	0,258										
	Морковь	0,216	55	11,88										
	Молоко сгущ.	0,015	184,211	2,7631575	15	1,08	1,275	8,325	0,009	0,15	46,05	0,03	49,2	
	Сахар 1/50кг	0,011	60	0,66	150	0,08	0	9,75	0	0	9,4	0,201	51,5	
Чай	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0004	400	0,16										
Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,03	50	1,5	30	2,84	0,18	16,58	0,011	0	12,7	0,125	89	
Итого за день						48,935	61,475	234,95	0,698	45,46	710,2	9,533	1702,76	

Меню-раскладка 10-й день (пятница)

№	наименование блюда	наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма	масса блюда	состав								энергетическая ценность
							нетто	белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	Fe	
№1	Макароны	Макароны тонкие 1/40	0,0075	26,00	0,98	150	6,24	4,57	33,04	0,09	0,32	168	1,01		
		Масло крестьянское Сг Нытва	0,0075	600,00	4,50										
		Молоко 1,2% жирности Сг Нытва	0,0795	60,00	4,77										
№2	Салат овощной	Салат 1/50кг	0,009	60,00	0,18										
		Салат Классический 0,4	0,09	62,50	1,88	30	4,68	7,89	9,6	0,002	0,09	172	0,24		
№3	Мясной салат	Салат Настраивочный МаСко	0,01	460,00	4,60	10	2,56	2,61	0	0,003	0,07	90	0,09		
		Мясной салат	Индийский салат Лидер 100г/5	0,00575	460,00	1,79	150	2,8	1,68	12,18	0,032	1,37	11,58	0,125	8
		Молоко 1,2% жирности Сг Нытва	0,075	60,00	4,50										
№4	Салат овощной	Салат 1/50кг	0,0075	60,00	0,45										
		Салат Маг 0,95кг/12	0,15	76,84	11,53	150	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4		
№5	Суп овощной	Картофель	0,0117	45,00	0,53	40	0,63	4,58	3,48	0,02	3,89	7,09	0,32		
		Лук репка	0,0072	55,00	0,40										
		Масло Золотая овсянка 0,92/13	0,004	125,00	0,50										
		Морковь	0,0052	55,00	0,29										
		Овощи консервированные 3л/4	0,0152	56,67	0,86										
		Свекла	0,0076	63,00	0,48										
№6	Салат рыбный консервный	Сайра с д/к	0,024	244,00	5,86	150	6,87	4,94	9,02	0,05	4,26	21,56	0,54	1	
		Картофель	0,056	45,00	2,52										
		Морковь	0,012	55,00	0,66										
		Лук репка	0,0057	55,00	0,31										
		Крупа рис круглый 1/25	0,003	65,00	0,20										
		Масло крестьянское Сг Нытва	0,022	600,00	13,20										
№7	Мясной салат	Мясо говядина 6/к	0,118	380,00	44,84	170	19,45	16,58	11,24	0,098	4,84	18,35	0,65	27	
		Картофель	0,125	45,00	5,63										
		Лук репка	0,0136	55,00	0,75										
		Масло крестьянское Сг Нытва	0,0055	600,00	3,30										
№8	Томатная паста	Томатная паста Кукумастер 3л/6 с/л	0,0055	158,00	0,87										
		Апельсины	0,035	150,00	5,25	150	1,46	0	50,2	0	0	26,5	1,2		
№9	Салат 1/50кг	Салат 1/50кг	0,011	60,00	0,66										
		Салат Диетический под 1/50	0,04	36,46	1,54	30	2,6	0,3	14,6	0,068	0	14,56	0,97		
№10	Молоко	Молоко 1,2% жирности Сг Нытва	0,125	60,00	9,00	150	5,8	3,85	7,56	0,04	2,68	246	0,18		
		Творог	Творог Сладкий Золотая овсянка Сг	0,026	120,00	1,92	15	1,86	1,01	18,6	0,02	0	9,6	0,46	3
№11	Салат овощной	Картофель	0,178	45	8,01	150	3,28	5,4	21,2	0,12	18,32	44,58	0,34	14	
		Масло Золотая овсянка 1/20/13	0,0045	125	0,5625										
		Молоко 1,2% жирности Сг Нытва	0,0075	34	0,53										
		Молоко 1,2% жирности Сг Нытва	0,045	60	2,7										
№12	Салат 1/50кг	Салат 1/50кг	0,021	60,00	1,26	150	0,38	0	14,75	0	0	9,4	0,201		
		Творог Сладкий Золотая овсянка Сг	0,0044	460,00	1,98										
№13	Салат 1/50кг	Салат 1/50кг	0,08	30,00	2,40	30	1,84	0,38	10,98	0,011	0	12,7	0,125		
		Салат 1/50кг													

BE Q1530
24ND