



Заведующая

Утверждаю  
К.Уразбекова

**КГКП «Ясли-сад № 69»**

**Меню зимне-весенний период 2025-2026гг.**

| Наименование блюд                              | Ингредиенты блюда  | Норма 1-3 лет (грамм) | Цена (тенге) | Стоимость (тенге) | Норма 3-6 лет (грамм) | Цена (тенге) | Стоимость (тенге) |
|--|--------------------|-----------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| <b>Понедельник ДЕНЬ №1</b>                     |                    |                       |              |                   |                       |              |                   |
| <b>Завтрак:</b>                                |                    |                       |              |                   |                       |              |                   |
| Каша молочная ячневая с маслом, с сахаром      | крупа ячневая      | 15                    | 200          | 3                 | 20                    | 200          | 4                 |
|  | молоко             | 200                   | 529          | 105,8             | 150                   | 529          | 79,35             |
|  | масло сливочное    | 4                     | 5140         | 20,56             | 5                     | 5140         | 25,7              |
|  | сахар              | 3                     | 550          | 1,65              | 5                     | 550          | 2,75              |
| <b>Кофейный напиток</b>                        | кофейный напиток   | 1                     | 4500         | 4,5               | 2                     | 4500         | 9                 |
|  | сахар              | 2                     | 550          | 1,1               | 4                     | 550          | 2,2               |
|  | молоко             | 100                   | 529          | 52,9              | 100                   | 529          | 52,9              |
| <b>Батон с маслом сливочным</b>                | батон              | 20                    | 235          | 4,7               | 40                    | 235          | 9,4               |
|  | масло сливочное    | 4                     | 5140         | 20,56             | 5                     | 5140         | 25,7              |
| <b>10:00 Напиток из шиповника " Витаминка"</b> | Шиповник           | 5                     | 2020         | 10,1              | 10                    | 2020         | 20,2              |
|  | сахар              | 4                     | 550          | 2,2               | 5                     | 550          | 2,75              |
| <b>Обед:</b>                                   |                    |                       | 0            |                   | 0                     | 0            | 0                 |
| <b>Салат из свежей капусты</b>                 | капуста            | 30                    | 200          | 6                 | 50                    | 200          | 10                |
|  | растительное масло | 1                     | 1000         | 1                 | 2                     | 1000         | 2                 |
|  | лук                | 5                     | 200          | 1                 | 10                    | 200          | 2                 |

|                                   |                    |       |      |        |       |      |        |
|-----------------------------------|--------------------|-------|------|--------|-------|------|--------|
|                                   | морковь            | 5     | 200  | 1      | 10    | 200  | 2      |
| Суп с клецками на курином бульоне | Мясо курицы        | 25    | 1500 | 37,5   | 30    | 1500 | 45     |
|                                   | картофель          | 50    | 200  | 10     | 80    | 200  | 16     |
|                                   | лук                | 5     | 200  | 1      | 10    | 200  | 2      |
|                                   | морковь            | 5     | 200  | 1      | 10    | 200  | 2      |
|                                   | мука               | 10    | 250  | 2,5    | 20    | 250  | 5      |
|                                   | яйцо               | 0,125 | 60   | 0,0075 | 0,125 | 60   | 0,0075 |
|                                   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42  | 5     | 5140 | 25,7   |
| Плов из мяса курицы               | рис                | 20    | 550  | 11     | 30    | 550  | 16,5   |
|                                   | мясо курицы        | 60    | 1500 | 90     | 70    | 1500 | 105    |
|                                   | лук                | 10    | 200  | 2      | 15    | 200  | 3      |
|                                   | морковь            | 10    | 200  | 2      | 15    | 200  | 3      |
|                                   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42  | 5     | 5140 | 25,7   |
|                                   | чеснок             | 1     | 2000 | 2      | 2     | 2000 | 4      |
|                                   | масло растительное | 2     | 1000 | 2      | 2     | 1000 | 2      |
| Компот из сухофруктов             | сухофрукты         | 15    | 900  |        | 20    | 900  | 18     |
|                                   | сахар              | 3     | 550  | 1,65   | 5     | 550  | 2,75   |
| Хлеб пшеничный, ржаной            | хлеб пшеничный     | 20    | 220  | 4,4    | 35    | 220  | 7,7    |
|                                   | хлеб ржаной        | 15    | 226  | 3,39   | 30    | 226  | 6,78   |
| <b>Полдник:</b>                   |                    |       |      | 0      |       | 0    | 0      |
| Молоко , крокет                   | молоко             | 150   | 529  | 79,35  | 200   | 529  | 105,8  |
|                                   | крокет             | 10    | 1200 | 12     | 10    | 1200 | 12     |
| <b>Ужин:</b>                      |                    |       |      | 0      |       | 0    | 0      |
| Пудинг творожный со сметаной      | сырок творожный    | 150   | 398  | 59,7   | 200   | 398  | 79,6   |
|                                   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42  | 3     | 5140 | 15,42  |
|                                   | масло растительное | 1     | 1000 | 1      | 3     | 1000 | 3      |
|                                   | манная крупа       | 5     | 300  | 1,5    | 10    | 300  | 3      |
|                                   | яйцо               | 0,25  | 60   | 0,015  | 0,25  | 60   | 0,015  |

|                                |                    |      |      |               |      |      |               |
|--------------------------------|--------------------|------|------|---------------|------|------|---------------|
|                                | сахар              | 5    | 550  | 2,75          | 5    | 550  | 2,75          |
|                                | сметана            | 10   | 366  | 3,66          | 15   | 366  | 5,49          |
| Компот из яблок и кураги       | яблоки             | 5    | 800  | 4             | 10   | 800  | 8             |
|                                | курага             | 5    | 2700 | 13,5          | 10   | 2700 | 27            |
|                                | сахар              | 3    | 550  | 1,65          | 5    | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный , ржаной        | Хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4           | 35   | 220  | 7,7           |
|                                | Хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39          | 30   | 226  | 6,78          |
| <b>Итого:</b>                  |                    |      |      | <b>639,69</b> |      |      | <b>819,39</b> |
| <b>вторник ДЕНЬ №2</b>         |                    |      |      |               |      |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                |                    |      |      |               |      |      |               |
| Омлет                          | Яйцо               | 1,5  | 60   | 0,09          | 1,5  | 60   | 0,09          |
|                                | Молоко             | 60   | 529  | 31,74         | 60   | 529  | 31,74         |
|                                | Масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42         | 3    | 5140 | 15,42         |
|                                | Масло растительное | 1    | 1000 | 1             | 3    | 1000 | 3             |
| Какао с молоком                | какао напиток      | 1    | 4500 | 4,5           | 2    | 4500 | 9             |
|                                | молоко             | 100  | 529  | 52,9          | 100  | 529  | 52,9          |
|                                | сахар              | 3    | 550  | 1,65          | 5    | 550  | 2,75          |
| Батон с маслом сливочным       | батон              | 20   | 235  | 4,7           | 40   | 235  | 9,4           |
|                                | масло сливочное    | 4    | 5140 | 20,56         | 5    | 5140 | 25,7          |
| <b>10:00 Фрукты</b>            | фрукты             | 100  | 800  | 80            | 100  | 800  | 80            |
| <b>Обед:</b>                   |                    |      |      | 0             |      | 0    | 0             |
| Салат "Чиполлино"              | лук                | 30   | 200  | 6             | 50   | 200  | 10            |
|                                | растительное масло | 1    | 1000 | 1             | 2    | 1000 | 2             |
| Суп " Паутинка" на м/к бульоне | мясо говядина      | 25   | 5050 | 126,25        | 30   | 5050 | 151,5         |
|                                | картофель          | 50   | 200  | 10            | 80   | 200  | 16            |
|                                | яйцо               | 0,25 | 60   | 0,015         | 0,25 | 180  | 0,045         |
|                                | морковь            | 5    | 200  | 1             | 10   | 200  | 2             |
|                                | лук                | 5    | 200  | 1             | 10   | 200  | 2             |
|                                | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42         | 5    | 5140 | 25,7          |

|  |                       |       |      |        |       |      |        |
|--|-----------------------|-------|------|--------|-------|------|--------|
|  | масло<br>растительное | 2     | 1000 | 2      | 2     | 1000 | 2      |
| Капуста тушенная                             | мясо говядина         | 60    | 5050 | 303    | 70    | 5050 | 353,5  |
|  | капуста               | 160   | 200  | 32     | 200   | 200  | 40     |
|  | лук                   | 10    | 200  | 2      | 15    | 200  | 3      |
|  | морковь               | 10    | 200  | 2      | 15    | 200  | 3      |
|  | томат паста           | 2     | 1000 | 2      | 3     | 1000 | 3      |
|  | масло сливочное       | 3     | 5140 | 15,42  | 5     | 5140 | 25,7   |
|  | масло<br>растительное | 2     | 1000 | 2      | 2     | 1000 | 2      |
| компот из яблок и изюма                      | яблоки                | 5     | 800  | 4      | 10    | 800  | 8      |
|  | изюм                  | 5     | 2700 | 13,5   | 10    | 2700 | 27     |
|  | сахар                 | 3     | 550  | 1,65   | 5     | 550  | 2,75   |
| Хлеб пшеничный , ржаной                      | хлеб пшеничный        | 20    | 220  | 4,4    | 35    | 220  | 7,7    |
|  | хлеб ржаной           | 15    | 226  | 3,39   | 30    | 226  | 6,78   |
| <b>Полдник :</b>                             |                       |       |      | 0      |       | 0    | 0      |
| Ряженка                                      | ряженка               | 150   | 600  | 90     | 200   | 600  | 120    |
|  |                       |       | 605  | 0      |       | 605  | 0      |
| Домашняя булочка                             | молоко                | 10    | 529  | 5,29   | 20    | 529  | 10,58  |
|  | мука                  | 40    | 260  | 10,4   | 50    | 260  | 13     |
|  | сахар                 | 3     | 550  | 1,65   | 5     | 550  | 2,75   |
|  | яйцо                  | 0,125 | 60   | 0,0075 | 0,125 | 60   | 0,0075 |
|  | масло<br>растительное | 1     | 1000 | 1      | 1     | 1000 | 1      |
|  | дрожжи                | 1     | 650  | 0,65   | 2     | 650  | 1,3    |
| <b>Ужин:</b>                                 |                       |       |      | 0      |       | 0    | 0      |
| Каша молочная "Дружба" с<br>маслом,с сахаром | Рис                   | 5     | 550  | 2,75   | 10    | 550  | 5,5    |
|  | пшено                 | 10    | 250  | 2,5    | 10    | 250  | 2,5    |
|  | сахар                 | 10    | 550  | 5,5    | 10    | 550  | 5,5    |
|  | масло сливочное       | 4     | 5140 | 20,56  | 5     | 5140 | 25,7   |

|  |                    |     |               |        |     |      |               |
|--|--------------------|-----|---------------|--------|-----|------|---------------|
|  | молоко             | 200 | 529           | 105,8  | 150 | 529  | 79,35         |
| Компот из сухофруктов                          | сухофрукты         | 10  | 600           | 6      | 20  | 600  | 12            |
|  | сахар              | 4   | 550           | 2,2    | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный, ржаной                         | хлеб пшеничный     | 20  | 220           | 4,4    | 35  | 220  | 7,7           |
|  | хлеб ржаной        | 15  | 226           | 3,39   | 30  | 226  | 6,78          |
|  |                    |     | 0             |        |     |      | 1220,0925     |
| <b>Итого:</b>                                  |                    |     | <b>1022,7</b> |        |     |      | <b>1220,1</b> |
| <b>Среда ДЕНЬ № 3</b>                          |                    |     |               |        |     |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                                |                    |     |               |        |     |      |               |
| Вермишель в молоке с маслом, с сахаром         | вермишель          | 10  | 430           | 4,3    | 15  | 430  | 6,45          |
|  | молоко             | 200 | 529           | 105,8  | 150 | 529  | 79,35         |
|  | сахар              | 4   | 550           | 2,2    | 5   | 550  | 2,75          |
|  | масло сливочное    | 4   | 5140          | 20,56  | 5   | 5140 | 25,7          |
| Батон с сыром                                  | батон              | 20  | 235           | 4,7    | 40  | 235  | 9,4           |
|  | сыр                | 15  | 5346          | 80,19  | 25  | 5346 | 133,65        |
|  | молоко             | 200 | 529           | 105,8  | 100 | 529  | 52,9          |
| Кофейный напиток                               | цикорий            | 1   | 3600          | 3,6    | 2   | 3600 | 7,2           |
|  | сахар              | 4   | 550           | 2,2    | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>10:00 ч Фрукты</b>                          | фрукты             | 100 | 800           | 80     | 100 | 800  | 80            |
| <b>Обед:</b>                                   |                    |     | 0             |        | 0   | 0    | 0             |
| Салат из варенных овощей с растительным маслом | свекла             | 15  | 200           | 3      | 20  | 200  | 4             |
|  | морковь            | 8   | 200           | 1,6    | 10  | 200  | 2             |
|  | картофель          | 17  | 200           | 3,4    | 25  | 200  | 5             |
|  | масло растительное | 1   | 1000          | 1      | 2   | 1000 | 2             |
| Суп фасолевый со сметаной                      | мясо говядина      | 25  | 5050          | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5         |
|  | фасоль             | 5   | 1430          | 7,15   | 10  | 1430 | 14,3          |
|  | картофель          | 50  | 200           | 10     | 70  | 200  | 14            |
|  | лук                | 5   | 200           | 1      | 10  | 200  | 2             |

|   |                       |     |      |         |     |      |               |
|---|-----------------------|-----|------|---------|-----|------|---------------|
|   | морковь               | 5   | 200  | 1       | 10  | 200  | 2             |
|   | сметана               | 5   | 366  | 1,83    | 10  | 366  | 3,66          |
|   | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42   | 5   | 5140 | 25,7          |
|   | масло<br>растительное | 2   | 1000 | 2       | 2   | 1000 | 2             |
| Гречка по-княжески                            | мясо говядина         | 60  | 5050 | 303     | 70  | 5050 | 353,5         |
|   | лук                   | 10  | 200  | 2       | 15  | 200  | 3             |
|   | морковь               | 10  | 200  | 2       | 15  | 200  | 3             |
|   | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42   | 5   | 5140 | 25,7          |
|   | масло<br>растительное | 2   | 1000 | 2       | 2   | 1000 | 2             |
|   | гречневая крупа       | 20  | 330  | 6,6     | 30  | 330  | 9,9           |
|   | томат паста           | 1   | 1000 | 1       | 3   | 1000 | 3             |
| Компот из сухофруктов                         | сухофрукты            | 10  | 900  | 9       | 20  | 900  | 18            |
|   | сахар                 | 4   | 550  | 2,2     | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный, ржаной                        | хлеб пшеничный        | 20  | 220  | 4,4     | 35  | 220  | 7,7           |
|   | хлеб ржаной           | 15  | 226  | 3,39    | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>Полдник:</b>                               |                       |     |      | 0       |     | 0    | 0             |
| Молоко, крокет                                | молоко                | 200 | 529  | 105,8   | 200 | 529  | 105,8         |
|   | крокет                | 10  | 1200 | 12      | 10  | 1200 | 12            |
| <b>Ужин:</b>                                  |                       |     |      | 0       |     | 0    | 0             |
| Картофельное пюре                             | картофель             | 260 | 200  | 52      | 280 | 200  | 56            |
|   | молоко                | 40  | 529  | 21,16   | 50  | 529  | 26,45         |
|   | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42   | 3   | 5140 | 15,42         |
| Напиток "Денсаулык"                           | лимон                 | 3   | 1800 | 5,4     | 5   | 1800 | 9             |
|   | яблоко                | 10  | 800  | 8       | 20  | 800  | 16            |
|   | сахар                 | 4   | 550  | 2,2     | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>Итого:</b>                                 |                       |     |      | 1155,99 |     |      | <b>1307,1</b> |
| <b>Четверг ДЕНЬ №4</b>                        |                       |     |      |         |     |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                               |                       |     |      |         |     |      |               |
| Каша молочная "5 злаков" с маслом , с сахаром | 5 злаков              | 15  | 400  | 6       | 20  | 400  | 8             |

|                                       |                         |     |      |        |     |      |        |
|---------------------------------------|-------------------------|-----|------|--------|-----|------|--------|
|                                       | молоко                  | 200 | 529  | 105,8  | 150 | 529  | 79,35  |
|                                       | масло сливочное         | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 20,56  |
|                                       | сахар                   | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75   |
| Батон с маслом                        | батон                   | 20  | 235  | 4,7    | 40  | 235  | 9,4    |
|                                       | масло сливочное         | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 20,56  |
| Какао с молоком                       | какао                   | 1   | 4500 | 4,5    | 2   | 4500 | 9      |
|                                       | молоко                  | 200 | 529  | 105,8  | 150 | 529  | 79,35  |
|                                       | сахар                   | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,2    |
| <b>10:00 ч Напиток из шиповника</b>   | шиповник                | 5   | 2020 | 10,1   | 10  | 2020 | 10,1   |
|                                       | сахар                   | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  |        |
|                                       |                         |     |      | 0      |     | 0    | 0      |
|                                       | морковь                 | 30  | 200  | 6      | 50  | 200  | 6      |
|                                       | чеснок                  | 1   | 2000 | 2      | 2   | 2000 | 2      |
|                                       | растительное масло      | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 2      |
| Рассольник на м/к бульоне со сметаной | мясо говядина           | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 126,25 |
|                                       | картофель               | 60  | 200  | 12     | 80  | 200  | 12     |
|                                       | перловка                | 5   | 180  | 0,9    | 10  | 180  | 0,9    |
|                                       | огурцы консервированные | 5   | 1050 | 5,25   | 10  | 1050 | 5,25   |
|                                       | томат паста             | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 2      |
|                                       | сметана                 | 5   | 366  | 1,83   | 10  | 366  | 1,83   |
|                                       | морковь                 | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1      |
|                                       | лук                     | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1      |
|                                       | масло сливочное         | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 15,42  |
|                                       | масло растительное      | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2      |
| Жаркое по-домашнему                   | мясо говядина           | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 303    |
|                                       | картофель               | 160 | 200  | 32     | 200 | 200  | 32     |

|  |                       |      |               |       |      |               |       |
|--|-----------------------|------|---------------|-------|------|---------------|-------|
|  | лук                   | 10   | 200           | 2     | 15   | 200           | 2     |
|  | морковь               | 10   | 200           | 2     | 15   | 200           | 2     |
|  | масло сливочное       | 3    | 5140          | 15,42 | 5    | 5140          | 15,42 |
|  | масло<br>растительное | 2    | 1000          | 2     | 2    | 1000          | 2     |
| Компот из сухофруктов                  | сухофрукты            | 10   | 600           | 6     | 20   | 600           | 6     |
|  | сахар                 | 4    | 550           | 2,2   | 5    | 550           | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | хлеб пшеничный        | 20   | 220           | 4,4   | 35   | 220           | 4,4   |
|  | хлеб ржаной           | 15   | 226           | 3,39  | 30   | 226           | 3,39  |
| <b>Полдник:</b>                        |                       |      | 0             |       | 0    | 0             | 0     |
| Йогурт, крокет                         | йогурт                | 200  | 330           | 66    | 200  | 330           | 66    |
|  | крокет                | 10   | 1200          | 12    | 15   | 1200          | 12    |
| <b>Ужин:</b>                           |                       |      | 0             |       | 0    | 0             | 0     |
| Запеканка рыбно-рисовая<br>со сметаной | минтай                | 125  | 3500          | 437,5 | 250  | 3500          | 437,5 |
|  | рис                   | 5    | 550           | 2,75  | 10   | 550           | 2,75  |
|  | масло сливочное       | 3    | 5140          | 15,42 | 3    | 5140          | 15,42 |
|  | масло<br>растительное | 1    | 1000          | 1     | 3    | 1000          | 1     |
|  | яйцо                  | 0,25 | 60            | 0,015 | 0,25 | 60            | 0,015 |
|  | морковь               | 10   | 200           | 2     | 15   | 200           | 2     |
|  | лук                   | 5    | 200           | 1     | 10   | 200           | 1     |
|  | сметана               | 10   | 366           | 3,66  | 15   | 366           | 3,66  |
| Напиток лимонный                       | лимон                 | 5    | 1800          | 9     | 10   | 1800          | 9     |
|  | сахар                 | 4    | 550           | 2,2   | 5    | 550           | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | хлеб пшеничный        | 20   | 220           | 4,4   | 35   | 220           | 4,4   |
|  | хлеб ржаной           | 15   | 226           | 3,39  | 30   | 226           | 3,39  |
| <b>Итого:</b>                          |                       |      | <b>1395,0</b> |       |      | <b>1351,7</b> |       |
| <b>Пятница ДЕНЬ №5</b>                 |                       |      |               |       |      |               |       |
| <b>Завтрак:</b>                        |                       |      |               |       |      |               |       |

|   |                    |       |      |        |       |      |        |
|---|--------------------|-------|------|--------|-------|------|--------|
| Кулеш молочный рисовый с маслом , с сахаром | рис                | 10    | 550  | 5,5    | 15    | 550  | 8,25   |
|   | молоко             | 200   | 529  | 105,8  | 150   | 529  | 105,8  |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56  | 5     | 5140 | 20,56  |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2    | 5     | 550  | 2,2    |
| Батон с маслом                              | батон              | 20    | 235  | 4,7    | 40    | 235  | 4,7    |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56  | 5     | 5140 | 20,56  |
| Кофейный напиток с молоком , с сахаром      | цикорий            | 1     | 4500 | 4,5    | 2     | 4500 | 4,5    |
|   | молоко             | 200   | 529  | 105,8  | 100   | 529  | 105,8  |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2    | 5     | 550  | 2,2    |
| <b>10:00ч Палочки морковные</b>             | морковь            | 20    | 200  | 4      | 25    | 200  | 4      |
| <b>Обед:</b>                                |                    |       | 0    |        | 0     | 0    | 0      |
| Салат из свеклы с изюмом                    | свекла             | 40    | 200  | 8      | 60    | 200  | 8      |
|   | изюм               | 5     | 2700 | 13,5   | 10    | 2700 | 13,5   |
|   | масло растительное | 1     | 1000 | 1      | 2     | 1000 | 1      |
| Суп гороховый на м/к бульоне                | мясо говядина      | 25    | 5050 | 126,25 | 30    | 5050 | 126,25 |
|   | картофель          | 50    | 200  | 10     | 80    | 200  | 10     |
|   | лук                | 5     | 200  | 1      | 10    | 200  | 1      |
|   | морковь            | 5     | 200  | 1      | 10    | 200  | 1      |
|   | горох              | 5     | 270  | 1,35   | 10    | 270  | 1,35   |
|   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42  | 5     | 5140 | 15,42  |
|   | масло растительное | 2     | 1000 | 2      | 2     | 1000 | 2      |
| Биточки мясные, гарнир ячневая каша         | мясо говядина      | 60    | 5050 | 303    | 70    | 5050 | 303    |
|   | мука               | 40    | 250  | 10     | 50    | 250  | 10     |
|   | яйцо               | 0,125 | 60   | 0,0075 | 0,125 | 60   | 0,0075 |
|   | лук                | 15    | 200  | 3      | 20    | 200  | 3      |
|   | ячневая крупа      | 20    | 200  | 4      | 30    |      | 4      |

|   |                    |     |      |              |     |      |              |
|---|--------------------|-----|------|--------------|-----|------|--------------|
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42        | 5   | 5140 | 15,42        |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2            | 2   | 1000 | 2            |
| Напиток " Денсаулык"                        | лимон              | 5   | 1800 | 9            | 10  | 1800 | 9            |
|   | яблоко             | 10  | 800  | 8            | 20  |      | 8            |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2          | 5   | 550  | 2,2          |
| Хлеб пшеничный, ржаной                      | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4          | 35  | 220  | 4,4          |
|   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39         | 30  | 226  | 3,39         |
| <b>Полдник:</b>                             |                    |     |      | 0            |     | 0    | 0            |
| Молоко , крокет                             | молоко             | 200 | 529  | 105,8        | 200 | 529  | 105,8        |
|   | крокет             | 10  | 1200 | 12           | 10  | 1200 | 12           |
| <b>Ужин:</b>                                |                    |     |      | 0            |     | 0    | 0            |
| Макароны отварные со сливочным маслом       | макароны           | 20  | 430  | 8,6          | 30  | 430  | 8,6          |
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42        | 3   | 5140 | 15,42        |
| Компот из сухофруктов                       | сухофрукты         | 10  | 600  | 6            | 20  | 600  | 6            |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2          | 5   | 550  | 2,2          |
| <b>Итого:</b>                               |                    |     |      | <b>969,8</b> |     |      | <b>972,5</b> |
| <b>Понедельник ДЕНЬ №6</b>                  |                    |     |      |              |     |      |              |
| <b>Завтрак:</b>                             |                    |     |      |              |     |      |              |
| Каша молочная пшеничная с маслом, с сахаром | пшено              | 15  | 300  | 4,5          | 20  | 300  | 6            |
|   | молоко             | 200 | 529  | 105,8        | 150 | 529  | 79,35        |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56        | 5   | 5140 | 20,56        |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2          | 5   | 550  | 2,2          |
| Батон с маслом                              | батон              | 20  | 235  | 4,7          | 40  | 235  | 4,7          |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56        | 5   | 5140 | 20,56        |
|   | цикорий            | 1   | 4500 | 4,5          | 2   | 4500 | 4,5          |
| Кофейный напиток с молоком , с сахаром      | молоко             | 200 | 529  | 105,8        | 100 | 529  | 105,8        |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2          | 5   | 550  | 2,2          |
| <b>10:00 Напиток " Денсаулык"</b>           | лимон              | 5   | 1800 | 9            | 10  | 1800 | 9            |

|                                    |                    |     |      |       |     |      |       |
|------------------------------------|--------------------|-----|------|-------|-----|------|-------|
|                                    | яблоко             | 10  | 800  | 8     | 20  | 800  | 8     |
|                                    | сахар              | 4   | 550  | 2,2   | 5   | 550  | 2,2   |
| <b>Обед:</b>                       |                    |     | 0    |       | 0   | 0    | 0     |
| Салат из свежей капусты с морковью | капуста            | 30  | 200  | 6     | 50  | 200  | 6     |
|                                    | лук                | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|                                    | морковь            | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|                                    | масло растительное | 2   | 1000 | 2     | 3   | 1000 | 2     |
| Лапша домашняя на курином бульоне  | мясо курица        | 25  | 1500 | 37,5  | 30  | 1500 | 37,5  |
|                                    | картофель          | 50  | 200  | 10    | 80  | 200  | 10    |
|                                    | лапша              | 5   | 535  | 2,675 | 10  | 535  | 2,675 |
|                                    | морковь            | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|                                    | лук                | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|                                    | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42 | 5   | 5140 | 15,42 |
|                                    | масло растительное | 2   | 1000 | 2     | 2   | 1000 | 2     |
| Перловка с мясом кур               | мясо курица        | 60  | 1500 | 90    | 70  | 1500 | 90    |
|                                    | перловка           | 25  | 200  | 5     | 30  | 200  | 5     |
|                                    | лук                | 10  | 200  | 2     | 15  | 200  | 2     |
|                                    | морковь            | 10  | 200  | 2     | 15  | 200  | 2     |
|                                    | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42 | 5   | 5140 | 15,42 |
|                                    | масло растительное | 2   | 1000 | 2     | 2   | 1000 | 2     |
| Компот из сухофруктов              | сухофрукты         | 20  | 600  | 12    | 20  | 600  | 12    |
|                                    | сахар              | 4   | 550  | 2,2   | 5   | 550  | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной             | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4   | 35  | 220  | 4,4   |
|                                    | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39  | 30  | 226  | 3,39  |
| <b>Полдник:</b>                    |                    |     | 0    |       | 0   | 0    | 0     |
| Молоко, крокет                     | молоко             | 200 | 529  | 105,8 | 200 | 529  | 105,8 |
|                                    | крокет             | 10  | 1200 | 12    | 10  | 1200 | 12    |
| <b>Ужин:</b>                       |                    |     | 0    |       | 0   | 0    | 0     |

|                                 |                    |      |      |              |      |      |              |
|---------------------------------|--------------------|------|------|--------------|------|------|--------------|
| Запеканка творожная со сметаной | сырки творожные    | 200  | 396  | 79,2         | 200  | 396  | 79,2         |
|                                 | яйца               | 0,25 | 60   | 0,015        | 0,25 | 60   | 0,015        |
|                                 | манная крупа       | 5    | 300  | 1,5          | 10   | 300  | 1,5          |
|                                 | сахар              | 5    | 550  | 2,75         | 5    | 550  | 2,75         |
|                                 | сметана            | 10   | 374  | 3,74         | 15   | 374  | 3,74         |
|                                 | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42        | 3    | 5140 | 15,42        |
|                                 | масло растительное | 1    | 1000 | 1            | 3    | 1000 | 3            |
| Компот из яблок и кураги        | курага             | 5    | 2700 | 13,5         | 10   | 2700 | 27           |
|                                 | яблоко             | 5    | 800  | 4            | 10   | 800  | 8            |
|                                 | сахар              | 4    | 550  | 2,2          | 5    | 550  | 2,75         |
| <b>Итого:</b>                   |                    |      |      | <b>749,2</b> |      |      | <b>733,5</b> |
| <b>Вторник ДЕНЬ № 7</b>         |                    |      |      |              |      |      |              |
| <b>Завтрак:</b>                 |                    |      |      |              |      |      |              |
| Омлет                           | яйцо               | 1,5  | 60   | 0,09         | 1,5  | 60   | 0,09         |
|                                 | молоко             | 60   | 529  | 31,74        | 60   | 529  | 31,74        |
|                                 | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42        | 3    | 5140 | 15,42        |
|                                 | масло растительное | 1    | 1000 | 1            | 3    | 1000 | 3            |
| Батон с маслом                  | батон              | 20   | 236  | 4,72         | 40   | 236  | 9,44         |
|                                 | масло сливочное    | 4    | 5140 | 20,56        | 5    | 5140 | 25,7         |
| Какао с молоком                 | какао              | 1    | 4500 | 4,5          | 2    | 4500 | 9            |
|                                 | молоко             | 200  | 529  | 105,8        | 100  | 529  | 52,9         |
|                                 | сахар              | 4    | 550  | 2,2          | 5    | 550  | 2,75         |
| <b>10:00 Фрукты</b>             | фрукты             | 100  | 800  | 80           | 100  | 800  | 80           |
| <b>Обед:</b>                    |                    |      |      | 0            |      |      | 0            |
| Салат из свеклы с яблоком       | свекла             | 30   | 200  | 6            | 40   | 200  | 8            |
|                                 | яблоко             | 5    | 800  | 4            | 10   | 800  | 8            |
|                                 | масло растительное | 2    | 1000 | 2            | 2    | 1000 | 2            |

|   |                    |       |      |        |        |               |        |
|---|--------------------|-------|------|--------|--------|---------------|--------|
| Суп картофельный на м/к бульоне               | мясо говядина      | 25    | 5050 | 126,25 | 30     | 5050          | 151,5  |
|   | картофель          | 90    | 200  | 18     | 110    | 200           | 22     |
|   | лук                | 5     | 200  | 1      | 10     | 200           | 2      |
|   | морковь            | 5     | 200  | 1      | 10     | 200           | 2      |
|   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42  | 5      | 5140          | 25,7   |
|   | масло растительное | 2     | 1000 | 2      | 2      | 1000          | 2      |
| Бигус   | капуста            | 130   | 200  | 26     | 160    | 200           | 32     |
|   | мясо говядина      | 60    | 5050 | 303    | 70     | 5050          | 353,5  |
|   | рис                | 10    | 550  | 5,5    | 20     | 550           | 11     |
|   | лук                | 10    | 200  | 2      | 15     | 200           | 3      |
|   | морковь            | 10    | 200  | 2      | 15     | 200           | 3      |
| Напиток лимонный                              | лимон              | 5     | 1800 | 9      | 10     | 1800          | 18     |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2    | 5      | 550           | 2,75   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                        | хлеб пшеничный     | 20    | 220  | 4,4    | 35     | 220           | 7,7    |
|   | хлеб ржаной        | 15    | 226  | 3,39   | 30     | 226           | 6,78   |
| <b>Полдник:</b>                               |                    |       |      | 0      |        |               | 0      |
| Йогурт питьевой, домашняя булочка с изюмом    | йогурт             | 200   | 330  | 66     | 200,00 | <b>330,00</b> | 66     |
| Домашняя булочка                              | молоко             | 30    | 529  | 15,87  | 40     | 529           | 21,16  |
|   | мука               | 40    | 250  | 10     | 50     | 250           | 12,5   |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2    | 5      | 550           | 2,75   |
|   | яйцо               | 0,125 | 60   | 0,0075 | 0,125  | 60            | 0,0075 |
|   | дрожжи             | 1     | 650  | 0,65   | 2      | 650           | 1,3    |
|   | масло растительное | 1     | 1000 | 1      | 1      | 1000          | 1      |
| <b>Ужин:</b>                                  |                    |       |      | 0      |        |               | 0      |
| Каша молочная кукурузная с маслом , с сахаром | молоко             | 200   | 529  | 105,8  | 150    | 529           | 79,35  |
|   | кукурузная крупа   | 15    | 455  | 6,825  | 20     | 455           | 9,1    |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56  | 5      | 5140          | 25,7   |

|   |                    |       |      |               |     |      |               |
|---|--------------------|-------|------|---------------|-----|------|---------------|
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Компот из сухофруктов                     | сухофрукты         | 10,00 | 600  | 6             | 20  | 600  | 12            |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный, ржаной                    | хлеб пшеничный     | 20    | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 7,7           |
|   | хлеб ржаной        | 15    | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>Итого:</b>                             |                    |       |      | <b>1046,3</b> |     |      | <b>1141,8</b> |
| <b>Среда ДЕНЬ №8</b>                      |                    |       |      |               |     |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                    |       |      |               |     |      |               |
| Каша молочная манная с маслом , с сахаром | манная крупа       | 10    | 300  | 3             | 15  | 300  | 3             |
|   | молоко             | 200   | 529  | 105,8         | 150 | 529  | 105,8         |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56         | 5   | 5140 | 20,56         |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,2           |
| Батон с сыром                             | батон              | 20    | 236  | 4,72          | 40  | 236  | 4,72          |
|   | сыр                | 15    | 5346 | 80,19         | 25  | 5346 | 80,19         |
| Кофейный напиток                          | цикорий            | 1     | 4500 | 4,5           | 2   | 4500 | 4,5           |
|   | молоко             | 200   | 529  | 105,8         | 150 | 529  | 105,8         |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,2           |
| <b>10:00ч Фрукты</b>                      | фрукты             | 100   | 800  | 80            | 100 | 800  | 80            |
| <b>Обед:</b>                              |                    |       |      | 0             |     | 0    | 0             |
| Лук порционно                             | лук                | 30    | 200  | 6             | 40  | 200  | 6             |
| Суп гороховый на м/к бульоне              | масло говядина     | 25    | 5050 | 126,25        | 30  | 5050 | 90            |
|   | картофель          | 60    | 200  | 12            | 80  | 200  | 16            |
|   | горох              | 5     | 270  | 1,35          | 10  | 270  | 8             |
|   | морковь            | 5     | 200  | 1             | 10  | 200  | 2             |
|   | лук                | 5     | 200  | 1             | 10  | 200  | 2             |
|   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 20,665        |
|   | масло растительное | 2     | 1000 | 2             | 2   | 1000 | 2             |
| Гуляш, отварные ракушки                   | мясо говядины      | 60    | 5050 | 303           | 70  | 5050 | 210           |
|   | лук                | 10    | 200  | 2             | 15  | 200  | 3             |

|                         |                       |     |      |               |     |      |               |
|-------------------------|-----------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
|                         | морковь               | 10  | 200  | 2             | 15  | 200  | 3             |
|                         | ракушки               | 20  | 430  | 8,6           | 30  | 430  | 3,5           |
|                         | томат паста           | 2   | 1000 | 2             | 3   | 1000 | 3             |
|                         | мука                  | 2   | 250  | 0,5           | 3   | 250  | 0,84          |
|                         | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 20,665        |
|                         | масло<br>растительное | 2   | 1000 | 2             | 2   | 1000 | 2             |
| Компот из яблок и изюма | яблоки                | 5   | 800  | 4             | 10  | 800  | 4             |
|                         | изюм                  | 5   | 2700 | 13,5          | 10  | 2700 |               |
|                         | сахар                 | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 8,25          |
| Хлеб пшеничный, ржаной  | хлеб пшеничный        | 20  | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 14,35         |
|                         | хлеб ржаной           | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 12,66         |
| <b>Полдник :</b>        |                       |     |      | 0             |     |      | 0             |
| Молоко, крокет          | молоко                | 200 | 529  | 105,8         | 200 | 529  | 105,8         |
|                         | крокет                | 10  | 1200 | 12            | 10  | 1200 | 15            |
| <b>Ужин:</b>            |                       |     |      | 0             |     |      | 0             |
| Плов Бухарский          | рис                   | 25  | 550  | 13,75         | 40  | 550  | 26,1          |
|                         | морковь               | 10  | 200  | 2             | 15  | 200  | 3             |
|                         | изюм                  | 15  | 2700 | 40,5          | 15  | 2700 | 40,5          |
|                         | сахар                 | 5   | 550  | 2,75          | 10  | 550  | 5,5           |
|                         | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 25,7          |
|                         | масло<br>растительное | 2   | 1000 | 2             | 3   | 1000 | 3             |
| Напиток " Денсаулык"    | лимон                 | 5   | 1800 | 9             | 10  | 1800 | 18            |
|                         | яблоко                | 5   | 800  | 4             | 10  | 800  |               |
|                         | сахар                 | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный, ржаной  | хлеб пшеничный        | 20  | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 7,7           |
|                         | хлеб ржаной           | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>Итого:</b>           |                       |     |      | <b>1154,2</b> |     |      | <b>1100,7</b> |
| <b>Четверг ДЕНЬ №9</b>  |                       |     |      |               |     |      |               |
| <b>Завтрак:</b>         |                       |     |      |               |     |      |               |

|   |                       |     |      |        |     |      |       |
|---|-----------------------|-----|------|--------|-----|------|-------|
| Каша молочная<br>геркулесовая с маслом , с<br>сахаром | крупа геркулес        | 15  | 240  | 3,6    | 20  | 240  | 4,8   |
|   | молоко                | 200 | 529  | 105,8  | 150 | 529  | 79,35 |
|   | масло сливочное       | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 25,7  |
|   | сахар                 | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| Батон с маслом  | батон                 | 20  | 236  | 4,72   | 40  | 236  | 9,44  |
|   | масло сливочное       | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 25,7  |
| Какао с молоком                                       | какао                 | 1   | 4500 | 4,5    | 2   | 4500 | 9     |
|   | молоко                | 100 | 529  | 52,9   | 100 | 529  | 52,9  |
|   | сахар                 | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| <b>10:00ч Палочки<br/>морковные</b>                   | морковь               | 30  | 200  | 6      | 40  | 200  | 8     |
| <b>Обед:</b>  |                       |     |      | 0      |     |      | 0     |
| Салат "Зайка"   | морковь               | 30  | 200  | 6      | 50  | 200  | 10    |
|   | лук                   | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|   | растительное<br>масло | 1   | 1000 | 1      | 2   | 1000 | 2     |
| Щи из свежей капусты, со<br>сметаной на м/к бульоне   | мясо говядина         | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|   | картофель             | 40  | 200  | 8      | 60  | 200  | 12    |
|   | лук                   | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|   | морковь               | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|   | перец сладкий         | 5   | 2200 | 11     | 8   | 2200 | 17,6  |
|   | сметана               | 5   | 374  | 1,87   | 10  | 374  | 3,74  |
|   | томатная паста        | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|   | капуста               | 30  | 200  | 6      | 40  | 200  | 8     |
|   | масло сливочное       | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|   | масло<br>растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Отварные рожки с мясом                                | мясо говядина         | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|   | лук                   | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|   | морковь               | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |

|  |                    |      |      |               |      |      |               |
|--|--------------------|------|------|---------------|------|------|---------------|
|  | рожки              | 25   | 430  | 10,75         | 30   | 430  | 12,9          |
|  | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42         | 5    | 5140 | 25,7          |
|  | масло растительное | 2    | 1000 | 2             | 2    | 1000 | 2             |
| Напиток лимонный                       | лимон              | 5    | 1800 | 9             | 10   | 1800 | 18            |
|  | сахар              | 4    | 550  | 2,2           | 5    | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный , ржаной                | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4           | 35   | 220  | 7,7           |
|  | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39          | 30   | 226  | 6,78          |
| <b>Полдник :</b>                       |                    |      |      | 0             |      |      | 0             |
| Ряженка, крокет                        | ряженка            | 200  | 275  | 55            | 200  | 275  | 55            |
|  | крокет             | 10   | 1200 | 12            | 10   | 1200 | 12            |
| <b>Ужин:</b>                           |                    |      |      | 0             |      |      | 0             |
| Рыбные тефтели со сметаной             | минтай             | 125  | 1550 | 193,75        | 250  | 1550 | 387,5         |
|  | рис                | 5    | 550  | 2,75          | 10   | 550  | 5,5           |
|  | яйцо               | 0,25 | 60   | 0,015         | 0,25 | 60   | 0,015         |
|  | лук                | 5    | 200  | 1             | 10   | 200  | 2             |
|  | сметана            | 10   | 374  | 3,74          | 15   | 374  | 5,61          |
|  | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42         | 3    | 5140 | 15,42         |
|  | масло растительное | 1    | 1000 | 1             | 3    | 1000 | 3             |
| Компот из сухофруктов                  | сухофрукты         | 10   | 600  | 6             | 20   | 600  | 12            |
|  | сахар              | 4    | 550  | 2,2           | 5    | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный , ржаной                | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4           | 35   | 220  | 7,7           |
|  | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39          | 30   | 226  | 6,78          |
| <b>Итого:</b>                          |                    |      |      | <b>1060,4</b> |      |      | <b>1412,5</b> |
| <b>Пятница ДЕНЬ №10</b>                |                    |      |      |               |      |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                        |                    |      |      |               |      |      |               |
| Вермишель в молоке с маслом, с сахаром | вермишель          | 10   | 430  | 4,3           | 15   | 430  | 6,45          |
|  | молоко             | 200  | 529  | 105,8         | 150  | 529  | 79,35         |
|  | масло сливочное    | 4    | 5140 | 20,56         | 5    | 5140 | 25,7          |

|  |                    |     |      |        |     |      |       |
|--|--------------------|-----|------|--------|-----|------|-------|
|  | сахар              | 10  | 550  | 5,5    | 10  | 550  | 5,5   |
| Батон с маслом                           | батон              | 20  | 236  | 4,72   | 40  | 236  | 9,44  |
|  | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 25,7  |
| Кофейный напиток                         | кофейный напиток   | 2   | 4500 | 9      | 2   | 4500 | 9     |
|  | молоко             | 200 | 529  | 105,8  | 100 | 529  | 52,9  |
|  | сахар              | 10  | 550  | 5,5    | 15  | 550  | 8,25  |
| <b>10:00 Напиток "Денсаулық"</b>         | лимон              | 5   | 1800 | 9      | 10  | 1800 | 18    |
|  | яблоко             | 5   | 800  | 4      | 10  | 800  | 8     |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| <b>Обед:</b>                             |                    |     |      | 0      |     |      | 0     |
| Свекла порционно                         | свекла             | 40  | 200  | 8      | 60  | 200  | 12    |
| Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной | мясо говядина      | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|  | картофель          | 50  | 200  | 10     | 80  | 200  | 16    |
|  | фасоль             | 10  | 1430 | 14,3   | 15  | 1430 | 21,45 |
|  | морковь            | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | сметана            | 5   | 374  | 1,87   | 10  | 374  | 3,74  |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Перец фаршированный                      | мясо говядина      | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|  | перец сладкий      | 150 | 2200 | 330    | 170 | 2200 | 374   |
|  | лук                | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|  | морковь            | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|  | томат паста        | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Компот из сухофруктов                    | сухофрукты         | 10  | 600  | 6      | 20  | 600  | 12    |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| Хлеб пшеничный , ржаной                  | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 7,7   |

|  |                    |     |      |               |     |      |               |
|--|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
|  | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>Полдник :</b>                               |                    |     |      | 0             |     |      | 0             |
| Молоко, крокет                                 | молоко             | 200 | 529  | 105,8         | 200 | 529  | 105,8         |
|  | крокет             | 10  | 1200 | 12            | 10  | 1200 | 12            |
| <b>Ужин:</b>                                   |                    |     |      | 0             |     |      | 0             |
| Отварной картофель с маслом, с луком           | картофель          | 260 | 200  | 52            | 300 | 200  | 60            |
|  | лук                | 15  | 200  | 3             | 20  | 200  | 4             |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42         | 3   | 5140 | 15,42         |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2             | 3   | 1000 | 3             |
| Компот из яблок                                | яблоко             | 10  | 800  | 8             | 20  | 800  | 16            |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный , ржаной                        | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 7,7           |
|  | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>Итого:</b>                                  |                    |     |      | <b>1357,4</b> |     |      | <b>1514,3</b> |
| <b>Понедельник №11</b>                         |                    |     |      |               |     |      |               |
| <b>Завтрак:</b>                                |                    |     |      |               |     |      |               |
| Каша молочная кукурузная с маслом, с сахаром   | кукурузная крупа   | 15  | 455  | 6,825         | 20  | 455  | 9,1           |
|  | молоко             | 200 | 529  | 105,8         | 150 | 529  | 79,35         |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
|  | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56         | 5   | 5140 | 25,7          |
| батон с маслом                                 | батон              | 20  | 236  | 4,72          | 40  | 236  | 9,44          |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 25,7          |
| какао с молоком, с сахаром                     | какао              | 1   | 4500 | 4,5           | 2   | 4500 | 9             |
|  | молоко             | 80  | 529  | 42,32         | 100 | 529  | 52,9          |
|  | сахар              | 3   | 550  | 1,65          | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>10:00 Напиток из шиповника " Витаминка"</b> | шиповник           | 5   | 2020 | 10,1          | 10  | 2020 | 20,2          |

|                                  |                       |      |      |       |      |      |       |
|----------------------------------|-----------------------|------|------|-------|------|------|-------|
|                                  | сахар                 | 4    | 550  | 2,2   | 5    | 550  | 5,5   |
| <b>Обед:</b>                     |                       |      |      |       |      |      |       |
| Салат из моркови с изюмом        | морковь               | 40   | 200  | 8     | 50   | 200  | 10    |
|                                  | изюм                  | 5    | 2700 | 13,5  | 10   | 2700 | 27    |
|                                  | масло<br>растительное | 2    | 1000 | 2     | 2    | 1000 | 2     |
| Суп Манпар на курином<br>бульоне | мясо куриное          | 20   | 1600 | 32    | 30   | 1600 | 48    |
|                                  | картофель             | 60   | 200  | 12    | 80   | 200  | 16    |
|                                  | мука пшеничная        | 15   | 260  | 3,9   | 20   | 260  | 5,2   |
|                                  | масло<br>растительное | 2    | 1000 | 2     | 2    | 1000 | 2     |
|                                  | масло сливочное       | 3    | 5140 | 15,42 | 5    | 5140 | 25,7  |
|                                  | морковь               | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|                                  | лук                   | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|                                  | яйцо                  | 0,25 | 60   | 0,015 | 0,25 | 60   | 0,015 |
| Плов с мясом курицы              | мясо куриное          | 65   | 1600 | 104   | 70   | 1600 | 112   |
|                                  | рис                   | 20   | 550  | 11    | 30   | 550  | 16,5  |
|                                  | масло сливочное       | 3    | 5140 | 15,42 | 5    | 5140 | 25,7  |
|                                  | масло<br>растительное | 2    | 1000 | 2     | 3    | 1000 | 3     |
|                                  | морковь               | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|                                  | лук                   | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|                                  | чеснок                | 1    | 2000 | 2     | 2    | 2000 | 4     |
| компот из сухофруктов            | сухофрукты            | 10   | 800  | 8     | 20   | 800  | 16    |
|                                  | сахар                 | 3    | 550  | 1,65  | 5    | 550  | 2,75  |
| хлеб пшеничный                   | хлеб пшеничный        | 20   | 220  | 4,4   | 35   | 220  | 7,7   |
| хлеб ржаной                      | хлеб ржаной           | 15   | 226  | 3,39  | 30   | 226  | 6,78  |
| <b>Полдник:</b>                  |                       |      |      |       |      |      |       |
| Молоко, крокет                   | молоко                | 150  | 529  | 79,35 | 200  | 529  | 105,8 |
|                                  | крокет                | 10   | 1200 | 12    | 10   | 1200 | 12    |
| <b>Ужин:</b>                     |                       |      |      |       |      |      |       |

|  |                    |     |      |               |     |      |               |
|--|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| Пудинг творожный со сметаной                   | творожная масса    | 130 | 398  | 51,74         | 150 | 398  | 59,7          |
|  | сметана            | 10  | 366  | 3,66          | 15  | 366  | 5,49          |
|  | масло сливочное    | 2   | 5140 | 10,28         | 3   | 5140 | 15,42         |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2             | 3   | 1000 | 3             |
|  | сахар              | 3   | 550  | 1,65          | 4   | 550  | 2,2           |
| Компот из яблок и кураги                       | яблоко             | 10  | 800  | 8             | 15  | 800  | 12            |
|  | курага             | 5   | 2700 | 13,5          | 5   | 2700 | 13,5          |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| хлеб пшеничный                                 | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 7,7           |
| хлеб ржаной                                    | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |                    |     |      | <b>653,16</b> |     |      | <b>827,08</b> |
| <b>ВТОРНИК: № 12</b>                           |                    |     |      |               |     |      |               |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                                |                    |     |      |               |     |      |               |
| Омлет  | яйцо               | 1   | 60   | 0,06          | 1,5 | 60   | 0,09          |
|  | молоко             | 50  | 529  | 26,45         | 60  | 529  | 31,74         |
|  | масло сливочное    | 2   | 5140 | 10,28         | 3   | 5140 | 15,42         |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2             | 3   | 1000 | 3             |
| Батон с маслом                                 | батон              | 20  | 236  | 4,72          | 40  | 236  | 9,44          |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 25,7          |
| Кофейный напиток                               | цикорий            | 1   | 4500 | 4,5           | 2   | 4500 | 9             |
|  | молоко             | 80  | 529  | 42,32         | 100 | 529  | 52,9          |
|  | сахар              | 3   | 550  | 1,65          | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>10:00 Фрукты</b>                            | фрукты             | 100 | 800  | 80            | 100 | 800  | 80            |
| <b>ОБЕД:</b>                                   |                    |     |      |               |     |      |               |
| Салат из варенных овощей с растительным маслом | свекла             | 15  | 200  | 3             | 20  | 200  | 4             |
|  | морковь            | 8   | 200  | 1,6           | 10  | 200  | 2             |
|  | картофель          | 17  | 200  | 3,4           | 25  | 200  | 5             |

|  | масло<br>растительное      | 1   | 1000 | 1      | 2   | 1000 | 2      |
|--|----------------------------|-----|------|--------|-----|------|--------|
| Рассольник на м/к бульоне<br>со сметаной | мясо говядина              | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 126,25 |
|  | картофель                  | 60  | 200  | 12     | 80  | 200  | 12     |
|  | перловка                   | 5   | 180  | 0,9    | 10  | 180  | 0,9    |
|  | огурцы<br>консервированные | 5   | 1050 | 5,25   | 10  | 1050 | 5,25   |
|  | томат паста                | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 2      |
|  | сметана                    | 5   | 366  | 1,83   | 10  | 366  | 1,83   |
|  | морковь                    | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1      |
|  | лук                        | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1      |
|  | масло сливочное            | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 15,42  |
|  | масло<br>растительное      | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2      |
| Капуста тушенная с мясом                 | мясо говядина              | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5  |
|  | капуста                    | 160 | 200  | 32     | 200 | 200  | 40     |
|  | лук                        | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3      |
|  | морковь                    | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3      |
|  | томат паста                | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3      |
|  | масло сливочное            | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7   |
|  | масло<br>растительное      | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2      |
| Компот из яблок и изюма                  | яблоки                     | 5   | 800  | 4      | 10  | 800  | 8      |
|  | изюм                       | 5   | 2700 | 13,5   | 10  | 2700 | 27     |
|  | сахар                      | 3   | 550  | 1,65   | 5   | 550  | 2,75   |
| Хлеб пшеничный                           | хлеб пшеничный             | 20  | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 7,7    |
| Хлеб ржаной                              | хлеб ржаной                | 15  | 226  | 3,39   | 30  | 226  |        |
| <b>ПОЛДНИК:</b>                          |                            |     |      |        |     |      |        |
| Ряженка                                  | ряженка                    | 150 | 600  | 90     | 200 | 600  | 120    |
| Домашняя булочка                         | молоко                     | 10  | 529  | 5,29   | 20  | 529  | 10,58  |
|  | мука                       | 40  | 260  | 10,4   | 50  | 260  | 13     |
|  | сахар                      | 3   | 550  | 1,65   | 5   | 550  | 2,75   |

|   |                    |       |      |             |       |      |             |
|---|--------------------|-------|------|-------------|-------|------|-------------|
|   | яйцо               | 0,125 | 60   | 0,0075      | 0,125 | 60   | 0,0075      |
|   | масло растительное | 1     | 1000 | 1           | 1     | 1000 | 1           |
|   | дрожжи             | 1     | 650  | 0,65        | 2     | 650  | 1,3         |
| <b>Ужин:</b>                              |                    |       |      | 0           |       | 0    | 0           |
| Каша молочная "Дружба" с маслом,с сахаром | Рис                | 5     | 550  | 2,75        | 10    | 550  | 5,5         |
|   | пшено              | 10    | 250  | 2,5         | 10    | 250  | 2,5         |
|   | сахар              | 10    | 550  | 5,5         | 10    | 550  | 5,5         |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56       | 5     | 5140 | 25,7        |
|   | молоко             | 200   | 529  | 105,8       | 150   | 529  | 79,35       |
| Компот из сухофруктов                     | сухофрукты         | 10    | 600  | 6           | 20    | 600  | 12          |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2         | 5     | 550  | 2,75        |
| Хлеб пшеничный, ржаной                    | хлеб пшеничный     | 20    | 220  | 4,4         | 35    | 220  | 7,7         |
|   | хлеб ржаной        | 15    | 226  | 3,39        | 30    | 226  | 6,78        |
|   |                    |       | 0    |             |       |      |             |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                    |       |      | <b>1012</b> |       |      | <b>1183</b> |
| <b>СРЕДА: №13</b>                         |                    |       |      |             |       |      |             |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                           |                    |       |      |             |       |      |             |
| Гречка в молоке с маслом, ссахаром        | гречневая крупа    | 10    | 270  | 2,7         | 15    | 270  | 4,05        |
|   | молоко             | 130   | 529  | 68,77       | 150   | 529  | 79,35       |
|   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42       | 5     | 5140 | 25,7        |
|   | сахар              | 3     | 550  | 1,65        | 5     | 550  | 2,75        |
| Батон с маслом сливочным                  | батон              | 20    | 236  | 4,72        | 40    | 236  | 9,44        |
|   | масло сливочное    | 3     | 5140 | 15,42       | 5     | 5140 | 25,7        |
| Какао с молоком, с сахаром                | какао              | 2     | 4500 | 9           | 2     | 4500 | 9           |
|   | молоко             | 80    | 529  | 42,32       | 100   | 529  | 52,9        |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2         | 5     | 550  | 2,75        |
| <b>10:00 Фрукты:</b>                      | фрукты             | 100   | 800  | 80          | 100   | 800  | 80          |
| <b>ОБЕД:</b>                              |                    |       |      |             |       |      |             |

|  |                    |     |      |        |     |      |       |
|--|--------------------|-----|------|--------|-----|------|-------|
| Салат из свежей капусты с морковью       | капуста            | 30  | 200  | 6      | 50  | 200  | 6     |
|  | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1     |
|  | морковь            | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 1     |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 2     |
| Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной | мясо говядина      | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|  | картофель          | 50  | 200  | 10     | 80  | 200  | 16    |
|  | фасоль             | 10  | 1430 | 14,3   | 15  | 1430 | 21,45 |
|  | морковь            | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | сметана            | 5   | 374  | 1,87   | 10  | 374  | 3,74  |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Гуляш, отварные ракушки                  | мясо говядина      | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|  | ракушки            | 20  | 355  | 7,1    | 30  | 355  | 10,65 |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|  | лук                | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|  | морковь            | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|  | томат паста        | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|  | мука               | 2   | 260  | 0,52   | 3   | 260  | 0,78  |
| Компот из сухофруктов                    | сухофрукты         | 10  | 800  | 8      | 20  | 800  | 16    |
|  | сахар              | 3   | 550  | 1,65   | 5   | 550  | 2,75  |
| Хлеб пшеничный, ржаной                   | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 7,7   |
|  | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39   | 30  | 226  | 6,78  |
| <b>Полдник:</b>                          |                    |     |      |        |     |      |       |
| Молоко, крокет                           | молоко             | 150 | 529  | 79,35  | 200 | 529  | 105,8 |
|  | крокет             | 10  | 1200 | 12     | 10  | 1200 | 12    |
| <b>Ужин:</b>                             |                    |     |      |        |     |      |       |

|   |                    |     |      |               |     |      |               |
|---|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| Картофельное пюре                             | картофель          | 260 | 200  | 52            | 280 | 200  | 56            |
|   | молоко             | 40  | 529  | 21,16         | 50  | 529  | 26,45         |
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42         | 3   | 5140 | 15,42         |
| Напиток " Денсаулык"                          | лимон              | 3   | 1800 | 5,4           | 5   | 1800 | 9             |
|   | яблоко             | 10  | 800  | 8             | 20  | 800  | 16            |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Хлеб пшеничный, ржаной                        | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4           | 35  | 220  | 7,7           |
|   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                    |     |      | <b>978,84</b> |     |      | <b>1219,8</b> |
| <b>Четверг: №14</b>                           |                    |     |      |               |     |      |               |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                               |                    |     |      |               |     |      |               |
| Каша молочная "5 злаков" с маслом , с сахаром | 5 злаков           | 15  | 400  | 6             | 20  | 400  | 8             |
|   | молоко             | 200 | 529  | 105,8         | 150 | 529  | 79,35         |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56         | 5   | 5140 | 20,56         |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| Батон с маслом                                | батон              | 20  | 235  | 4,7           | 40  | 235  | 9,4           |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56         | 5   | 5140 | 20,56         |
| Кофейный напиток                              | цикорий            | 1   | 4500 | 4,5           | 2   | 4500 | 9             |
|   | молоко             | 80  | 529  | 42,32         | 100 | 529  | 52,9          |
|   | сахар              | 3   | 550  | 1,65          | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>10:00 Морковные палочки</b>                | морковь            | 30  | 200  | 6             | 40  | 200  | 8             |
| <b>ОБЕД:</b>                                  |                    |     |      |               |     |      |               |
| Салат "Чиполлино"                             | лук                | 30  | 200  | 6             | 50  | 200  | 10            |
|   | растительное масло | 1   | 1000 | 1             | 2   | 1000 | 2             |
| Борщ на м/к бульоне со сметанной              | мясо говядина      | 25  | 5050 | 126,25        | 30  | 5050 | 151,5         |
|   | картофель          | 50  | 200  | 10            | 80  | 200  | 16            |
|   | капуста            | 10  | 200  | 2             | 15  | 200  | 3             |
|   | морковь            | 5   | 200  | 1             | 10  | 200  | 2             |

|  |                       |      |      |       |      |      |       |
|--|-----------------------|------|------|-------|------|------|-------|
|  | лук                   | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|  | сметана               | 5    | 366  | 1,83  | 10   | 366  | 3,66  |
|  | масло сливочное       | 3    | 5140 | 15,42 | 5    | 5140 | 25,7  |
|  | масло<br>растительное | 2    | 1000 | 2     | 2    | 1000 | 2     |
| Жаркое по-домашнему                    | мясо говядина         | 60   | 5050 | 303   | 70   | 5050 | 303   |
|  | картофель             | 160  | 200  | 32    | 200  | 200  | 32    |
|  | лук                   | 10   | 200  | 2     | 15   | 200  | 2     |
|  | морковь               | 10   | 200  | 2     | 15   | 200  | 2     |
|  | масло сливочное       | 3    | 5140 | 15,42 | 5    | 5140 | 15,42 |
|  | масло<br>растительное | 2    | 1000 | 2     | 2    | 1000 | 2     |
| Компот из сухофруктов                  | сухофрукты            | 10   | 800  | 8     | 20   | 800  | 8     |
|  | сахар                 | 4    | 550  | 2,2   | 5    | 550  | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | хлеб пшеничный        | 20   | 220  | 4,4   | 35   | 220  | 4,4   |
|  | хлеб ржаной           | 15   | 226  | 3,39  | 30   | 226  | 3,39  |
| <b>Полдник:</b>                        |                       |      |      | 0     |      | 0    | 0     |
| Йогурт, крокет                         | йогурт                | 200  | 481  | 96,2  | 200  | 481  | 96,2  |
|  | крокет                | 10   | 1200 | 12    | 15   | 1200 | 12    |
| <b>Ужин:</b>                           |                       |      |      | 0     |      | 0    | 0     |
| Запеканка рыбно-рисовая<br>со сметаной | минтай                | 125  | 1972 | 246,5 | 250  | 1972 | 246,5 |
|  | рис                   | 5    | 550  | 2,75  | 10   | 550  | 2,75  |
|  | масло сливочное       | 3    | 5140 | 15,42 | 3    | 5140 | 15,42 |
|  | масло<br>растительное | 1    | 1000 | 1     | 3    | 1000 | 1     |
|  | яйцо                  | 0,25 | 60   | 0,015 | 0,25 | 60   | 0,015 |
|  | морковь               | 10   | 200  | 2     | 15   | 200  | 3     |
|  | лук                   | 5    | 200  | 1     | 10   | 200  | 2     |
|  | сметана               | 10   | 366  | 3,66  | 15   | 366  | 5,49  |
| Напиток лимонный                       | лимон                 | 3    | 1800 | 5,4   | 5    | 1800 | 9     |
|  | сахар                 | 4    | 550  | 2,2   | 5    | 550  | 2,75  |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | хлеб пшеничный        | 20   | 220  | 4,4   | 35   | 220  | 7,7   |

|   |                    |     |      |               |     |      |               |
|---|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
|   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39          | 30  | 226  | 6,78          |
| <b>ИТОГО:</b>                                     |                    |     |      | <b>1151,1</b> |     |      | <b>1246,1</b> |
| <b>Пятница: №15</b>                               |                    |     |      |               |     |      |               |
| Вермишель в молоке с маслом , с сахаром           | вермишель          | 10  | 430  | 4,3           | 15  | 430  | 6,45          |
|   | молоко             | 200 | 529  | 105,8         | 150 | 529  | 79,35         |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56         | 5   | 5140 | 25,7          |
| Батон с сыром                                     | батон              | 20  | 235  | 4,7           | 40  | 235  | 9,4           |
|   | сыр                | 15  | 5192 | 77,88         | 25  | 5192 | 129,8         |
| Какао с молоком, с сахаром                        | какао              | 2   | 4500 | 9             | 2   | 4500 | 9             |
|   | молоко             | 80  | 529  | 42,32         | 100 | 529  | 52,9          |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>10:00 Напиток из шиповника " Витаминка"</b>    | шиповник           | 5   | 2020 | 10,1          | 10  | 2020 | 20,2          |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2           | 5   | 550  | 2,75          |
| <b>Обед:</b>                                      |                    |     |      |               |     |      |               |
| Салат из свеклы с чесноком, с растительным маслом | свекла             | 30  | 200  | 6             | 50  | 200  | 10            |
|   | чеснок             | 1   | 2000 | 2             | 2   | 2000 | 4             |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2             | 2   | 2000 | 4             |
| Суп гороховый на м/к бульоне                      | масо говядина      | 25  | 5050 | 126,25        | 30  | 5050 | 90            |
|   | картофель          | 60  | 200  | 12            | 80  | 200  | 16            |
|   | горох              | 5   | 270  | 1,35          | 10  | 270  | 8             |
|   | морковь            | 5   | 200  | 1             | 10  | 200  | 2             |
|   | лук                | 5   | 200  | 1             | 10  | 200  | 2             |
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42         | 5   | 5140 | 20,665        |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2             | 2   | 1000 | 2             |

|                        |                         |      |      |             |      |      |             |
|------------------------|-------------------------|------|------|-------------|------|------|-------------|
| Манты с мясом          | мясо говядина           | 65   | 5050 | 328,25      | 70   | 5050 | 353,5       |
|                        | яйцо                    | 0,13 | 60   | 0,0078      | 0,13 | 60   | 0,0078      |
|                        | масло сливочное         | 3    | 5140 | 15,42       | 5    | 5140 | 25,7        |
|                        | масло растительное      | 2    | 1000 | 2           | 3    | 1000 | 3           |
|                        | мука                    | 40   | 260  | 10,4        | 50   | 260  | 13          |
|                        | лук                     | 10   | 200  | 2           | 15   | 200  | 3           |
| Напиток "Денсаулык"    | лимон                   | 3    | 1800 | 5,4         | 5    | 1800 | 9           |
|                        | яблоко                  | 10   | 800  | 8           | 20   | 800  | 16          |
|                        | сахар                   | 4    | 550  | 2,2         | 5    | 550  | 2,75        |
| Хлеб пшеничный, ржаной | хлеб пшеничный          | 20   | 220  | 4,4         | 35   | 220  | 7,7         |
|                        | хлеб ржаной             | 15   | 226  | 3,39        | 30   | 226  | 6,78        |
| <b>Полдник:</b>        |                         |      |      |             |      |      |             |
| Молоко , крокет        | молоко                  | 150  | 529  | 79,35       | 200  | 529  | 105,8       |
|                        | крокет                  | 10   | 1200 | 12          | 10   | 1200 | 12          |
| <b>Ужин:</b>           |                         |      |      |             |      |      |             |
| Овощи тушенные         | картофель               | 120  | 200  | 24          | 130  | 200  | 26          |
|                        | морковь                 | 10   | 200  | 2           | 20   | 200  | 4           |
|                        | лук                     | 10   | 200  | 2           | 20   | 200  | 4           |
|                        | капуста                 | 40   | 200  | 8           | 60   | 200  | 12          |
|                        | томат паста             | 2    | 1000 | 2           | 3    | 1000 | 3           |
|                        | огурец консервированный | 5    | 1100 | 5,5         | 10   | 1100 | 11          |
|                        | чеснок                  | 1    | 2000 | 2           | 2    | 2000 | 4           |
|                        | масло сливочное         | 3    | 5140 | 15,42       | 5    | 5140 | 25,7        |
|                        | масло растительное      |      |      |             |      |      |             |
| Компот из сухофруктов  | сухофрукты              | 10   | 800  | 8           | 20   | 800  | 16          |
|                        | сахар                   | 4    | 550  | 2,2         | 5    | 550  | 2,75        |
| Хлеб пшеничный, ржаной | хлеб пшеничный          | 20   | 220  | 4,4         | 35   | 220  | 7,7         |
|                        | хлеб ржаной             | 15   | 226  | 3,39        | 30   | 226  | 6,78        |
| <b>ИТОГО:</b>          |                         |      |      | <b>1002</b> |      |      | <b>1181</b> |

| Понедельник: № 16                           |                    |     |      |       |     |      |       |
|---|--------------------|-----|------|-------|-----|------|-------|
| <b>Завтрак:</b>                             |                    |     |      |       |     |      |       |
| Кулеш молочный рисовый с маслом , с сахаром | рис                | 10  | 550  | 5,5   | 15  | 550  | 8,25  |
|   | молоко             | 130 | 529  | 68,77 | 150 | 529  | 68,77 |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56 | 5   | 5140 | 20,56 |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2   | 5   | 550  | 2,2   |
| Батон с маслом                              | батон              | 20  | 235  | 4,7   | 40  | 235  | 4,7   |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56 | 5   | 5140 | 20,56 |
| Кофейный напиток с молоком , с сахаром      | цикорий            | 1   | 4500 | 4,5   | 2   | 4500 | 4,5   |
|   | молоко             | 200 | 529  | 105,8 | 100 | 529  | 105,8 |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2   | 5   | 550  | 2,2   |
| <b>10:00ч Напиток "Денсаулык"</b>           | лимон              | 3   | 1800 | 5,4   | 5   | 1800 | 5,4   |
|   | яблоко             | 10  | 800  | 8     | 20  | 800  | 8     |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2   | 5   | 550  | 2,2   |
| <b>Обед:</b>                                |                    |     |      |       |     |      |       |
| Салат из свежей капусты с морковью          | капуста            | 30  | 200  | 6     | 50  | 200  | 6     |
|   | лук                | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|   | морковь            | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2     | 3   | 1000 | 2     |
| Лапшевник с отварным куриным мясом          | мясо кур           | 25  | 1600 | 40    | 30  | 1600 | 40    |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2     | 3   | 1000 | 2     |
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42 | 5   | 5140 | 15,42 |
|   | картофель          | 60  | 200  | 12    | 80  | 200  | 12    |
|   | лук                | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
|   | морковь            | 5   | 200  | 1     | 10  | 200  | 1     |
| Перловка с мясом куриный                    | мясо кур           | 60  | 1600 | 96    | 70  | 1600 | 96    |

|                                 |                    |      |      |                |      |      |                |
|---------------------------------|--------------------|------|------|----------------|------|------|----------------|
|                                 | перловка           | 20   | 200  | 4              | 30   | 200  | 4              |
|                                 | масло растительное | 2    | 1000 | 2              | 3    | 1000 | 2              |
|                                 | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42          | 5    | 5140 | 15,42          |
|                                 | лук                | 10   | 200  | 2              | 15   | 200  | 2              |
|                                 | морковь            | 10   | 200  | 2              | 150  | 200  | 2              |
| Компот из сухофруктов           | сухофрукты         | 10   | 800  | 8              | 20   | 800  | 8              |
|                                 | сахар              | 4    | 550  | 2,2            | 5    | 550  | 2,2            |
| Хлеб пшеничный, ржаной          | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4            | 35   | 220  | 4,4            |
|                                 | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39           | 30   | 226  | 3,39           |
| <b>Полдник:</b>                 |                    |      |      |                |      |      |                |
| Молоко , крокет                 | молоко             | 150  | 529  | 79,35          | 200  | 529  | 105,8          |
|                                 | крокет             | 10   | 1200 | 12             | 10   | 1200 | 12             |
| <b>Ужин:</b>                    |                    |      |      |                |      |      |                |
| Запеканка творожная со сметаной | творожная масса    | 150  | 398  | 59,7           | 200  | 398  | 59,7           |
|                                 | яйца               | 0,25 | 60   | 0,015          | 0,25 | 60   | 0,015          |
|                                 | манная крупа       | 5    | 300  | 1,5            | 10   | 300  | 1,5            |
|                                 | сахар              | 5    | 550  | 2,75           | 5    | 550  | 2,75           |
|                                 | сметана            | 10   | 366  | 3,66           | 15   | 366  | 3,66           |
|                                 | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42          | 3    | 5140 | 15,42          |
|                                 | масло растительное | 2    | 1000 | 2              | 3    | 1000 | 3              |
| Компот из яблок и кураги        | курага             | 5    | 2700 | 13,5           | 10   | 2700 | 27             |
|                                 | яблоко             | 10   | 800  | 8              | 15   | 800  | 12             |
|                                 | сахар              | 4    | 550  | 2,2            | 5    | 550  | 2,75           |
| Хлеб пшеничный, ржаной          | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4            | 35   | 220  | 4,4            |
|                                 | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39           | 30   | 226  | 3,39           |
| <b>ИТОГО:</b>                   |                    |      |      | <b>679,105</b> |      |      | <b>727,355</b> |
| <b>Вторник: №17</b>             |                    |      |      |                |      |      |                |
| <b>Завтрак:</b>                 |                    |      |      |                |      |      |                |
| Омлет                           | яйцо               | 1,5  | 60   | 0,09           | 1,5  | 60   | 0,09           |

|  |                    |     |      |        |     |      |       |
|--|--------------------|-----|------|--------|-----|------|-------|
|  | молоко             | 40  | 529  | 21,16  | 60  | 529  | 31,74 |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 3   | 5140 | 15,42 |
|  | масло растительное | 1   | 1000 | 1      | 3   | 1000 | 3     |
| Батон с маслом                         | батон              | 20  | 236  | 4,72   | 40  | 236  | 9,44  |
|  | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56  | 5   | 5140 | 25,7  |
| Кофейный напиток с молоком , с сахаром | цикорий            | 1   | 4500 | 4,5    | 2   | 4500 | 4,5   |
|  | молоко             | 200 | 529  | 105,8  | 100 | 529  | 105,8 |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,2   |
| <b>10:00 Фрукты</b>                    | фрукты             | 100 | 800  | 80     | 100 | 800  | 80    |
| <b>Обед:</b>                           |                    |     |      |        |     |      |       |
| Лук порционно                          | лук                | 30  | 200  | 6      | 40  | 200  | 6     |
| Суп картофельный на м/к бульоне        | мясо говядина      | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|  | картофель          | 90  | 200  | 18     | 110 | 200  | 22    |
|  | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | морковь            | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Ленивые голубцы                        | мясо говядина      | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|  | капуста            | 130 | 200  | 26     | 150 | 200  | 30    |
|  | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|  | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|  | лук                | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|  | морковь            | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
| Напиток лимонный                       | лимон              | 3   | 1800 | 5,4    | 5   | 1800 | 5,4   |
|  | сахар              | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 4,4   |
|  | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39   | 30  | 226  | 3,39  |
| <b>Полдник:</b>                        |                    |     |      |        |     |      |       |

|   |                    |       |      |               |        |        |             |
|---|--------------------|-------|------|---------------|--------|--------|-------------|
| Йогурт питьевой, домашняя булочка с изюмом    | йогурт             | 150   | 330  | 49,5          | 200,00 | 330,00 | 66          |
| Домашняя булочка                              | молоко             | 30    | 529  | 15,87         | 40     | 529    | 21,16       |
|   | мука               | 40    | 250  | 10            | 50     | 250    | 12,5        |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5      | 550    | 2,75        |
|   | изюм               | 5     | 2700 | 13,5          | 10     | 2700   | 27          |
|   | яйцо               | 0,125 | 60   | 0,0075        | 0,125  | 60     | 0,0075      |
|   | дрожжи             | 1     | 650  | 0,65          | 2      | 650    | 1,3         |
|   | масло растительное | 2     | 1000 | 2             | 2      | 1000   | 2           |
| <b>Ужин:</b>                                  |                    |       |      | 0             |        |        | 0           |
| Каша молочная кукурузная с маслом , с сахаром | молоко             | 130   | 529  | 68,77         | 150    | 529    | 79,35       |
|   | кукурузная крупа   | 15    | 455  | 6,825         | 20     | 455    | 9,1         |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56         | 5      | 5140   | 25,7        |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5      | 550    | 2,75        |
| Компот из сухофруктов                         | сухофрукты         | 10,00 | 800  | 8             | 20     | 800    | 16          |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5      | 550    | 2,75        |
| Хлеб пшеничный, ржаной                        | хлеб пшеничный     | 20    | 220  | 4,4           | 35     | 220    | 7,7         |
|   | хлеб ржаной        | 15    | 226  | 3,39          | 30     | 226    | 6,78        |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                    |       |      | <b>1001,0</b> |        |        | <b>1206</b> |
| <b>Среда: №18</b>                             |                    |       |      |               |        |        |             |
| <b>Завтрак:</b>                               |                    |       |      |               |        |        |             |
| Каша молочная манная с маслом , с сахаром     | манная крупа       | 10    | 300  | 3             | 15     | 300    | 3           |
|   | молоко             | 130   | 529  | 68,77         | 150    | 529    | 68,77       |
|   | масло сливочное    | 4     | 5140 | 20,56         | 5      | 5140   | 20,56       |
|   | сахар              | 4     | 550  | 2,2           | 5      | 550    | 2,2         |
| Батон с сыром                                 | батон              | 20    | 236  | 4,72          | 40     | 236    | 4,72        |
|   | сыр                | 15    | 5346 | 80,19         | 25     | 5346   | 80,19       |
| Кофейный напиток                              | цикорий            | 1     | 4500 | 4,5           | 2      | 4500   | 4,5         |
|   | молоко             | 80    | 529  | 42,32         | 100    | 529    | 42,32       |

|   |                         |       |      |        |     |      |       |
|---|-------------------------|-------|------|--------|-----|------|-------|
|   | сахар                   | 4     | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,2   |
| <b>10:00ч Фрукты</b>                              | фрукты                  | 100   | 800  | 80     | 100 | 800  | 80    |
| <b>Обед:</b>                                      |                         |       |      |        |     |      |       |
| Салат из свеклы с чесноком, с растительным маслом | свекла                  | 30    | 200  | 6      | 50  | 200  | 10    |
|   | чеснок                  | 1     | 2000 | 2      | 2   | 2000 | 4     |
|   | масло растительное      | 2     | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Борщ на м/к бульоне со сметанной                  | мясо говядина           | 25    | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|   | картофель               | 40    | 200  | 8      | 60  | 200  | 12    |
|   | капуста                 | 30    | 200  | 6      | 40  | 200  | 8     |
|   | морковь                 | 5     | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|   | лук                     | 5     | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|   | сметана                 | 5     | 366  | 1,83   | 10  | 366  | 3,66  |
|   | масло сливочное         | 3     | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|   | масло растительное      | 2     | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Азу, отварная ячка                                | мясо говядина           | 60    | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|   | масло растительное      | 2     | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|   | масло сливочное         | 3     | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|   | лук                     | 10    | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|   | морковь                 | 10    | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|   | томат паста             | 2     | 1000 | 2      | 3   | 1000 | 3     |
|   | огурцы консервированные | 5     | 100  | 0,5    | 10  | 1100 | 11    |
|   | мука                    | 3     | 260  | 0,78   | 5   | 260  | 1,3   |
|   | ячка                    | 20    | 200  | 4      | 30  | 200  | 6     |
| Компот из сухофруктов                             | сухофрукты              | 10,00 | 600  | 6      | 20  | 600  | 12    |
|   | сахар                   | 4     | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| Хлеб пшеничный, ржаной                            | хлеб пшеничный          | 20    | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 7,7   |

|   |                    |     |      |             |     |      |             |
|---|--------------------|-----|------|-------------|-----|------|-------------|
|   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39        | 30  | 226  | 6,78        |
| <b>Полдник:</b>                                       |                    |     |      |             |     |      |             |
| Молоко , крокет                                       | молоко             | 150 | 529  | 79,35       | 200 | 529  | 105,8       |
|   | крокет             | 10  | 1200 | 12          | 10  | 1200 | 12          |
| <b>Ужин:</b>  |                    |     |      |             |     |      |             |
| Плов Бухарский  | рис                | 25  | 550  | 13,75       | 30  | 550  | 26,1        |
|   | морковь            | 10  | 200  | 2           | 15  | 200  | 3           |
|   | изюм               | 15  | 2700 | 40,5        | 15  | 2700 | 40,5        |
|   | сахар              | 3   | 550  | 1,65        | 5   | 550  | 5,5         |
|   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42       | 5   | 5140 | 25,7        |
|   | масло растительное | 2   | 1000 | 2           | 3   | 1000 | 3           |
| Компот из яблок и изюма                               | изюм               | 5   | 2700 | 13,5        | 10  | 2700 | 27          |
|   | яблоко             | 10  | 800  | 8           | 15  | 800  | 12          |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2         | 5   | 550  | 2,75        |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4         | 35  | 220  | 7,7         |
|   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39        | 30  | 226  | 6,78        |
| <b>ИТОГО:</b>   |                    |     |      | <b>1292</b> |     |      | <b>1248</b> |
| <b>Четверг: №19</b>                                   |                    |     |      |             |     |      |             |
| <b>Завтрак:</b>                                       |                    |     |      |             |     |      |             |
| Каша молочная<br>геркулесовая с маслом , с<br>сахаром | крупа геркулес     | 15  | 240  | 3,6         | 20  | 240  | 4,8         |
|   | молоко             | 130 | 529  | 68,77       | 150 | 529  | 79,35       |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56       | 5   | 5140 | 25,7        |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2         | 5   | 550  | 2,75        |
| Батон с маслом  | батон              | 20  | 236  | 4,72        | 40  | 236  | 9,44        |
|   | масло сливочное    | 4   | 5140 | 20,56       | 5   | 5140 | 25,7        |
| Какао с молоком                                       | какао              | 2   | 4500 | 9           | 2   | 4500 | 9           |
|   | молоко             | 80  | 529  | 42,32       | 100 | 529  | 52,9        |
|   | сахар              | 4   | 550  | 2,2         | 5   | 550  | 2,75        |

|                                   |                    |     |      |        |     |      |       |
|-----------------------------------|--------------------|-----|------|--------|-----|------|-------|
| <b>10:00ч Напиток "Денсаулык"</b> | лимон              | 3   | 1800 | 5,4    | 5   | 1800 | 5,4   |
|                                   | яблоко             | 10  | 800  | 8      | 20  | 800  | 8     |
|                                   | сахар              | 3   | 550  | 1,65   | 5   | 550  | 2,75  |
| <b>Обед:</b>                      |                    |     |      | 0      |     |      | 0     |
| Салат "Зайка"                     | морковь            | 30  | 200  | 6      | 50  | 200  | 10    |
|                                   | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|                                   | растительное масло | 1   | 1000 | 1      | 2   | 1000 | 2     |
| Суп пшеничный на м/к бульоне      | масло говядина     | 25  | 5050 | 126,25 | 30  | 5050 | 151,5 |
|                                   | картофель          | 60  | 200  | 12     | 80  | 200  | 16    |
|                                   | пшено              | 5   | 260  | 1,3    | 10  | 260  | 2,6   |
|                                   | морковь            | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|                                   | лук                | 5   | 200  | 1      | 10  | 200  | 2     |
|                                   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|                                   | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Отварные рожки с мясом            | мясо говядина      | 60  | 5050 | 303    | 70  | 5050 | 353,5 |
|                                   | лук                | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|                                   | морковь            | 10  | 200  | 2      | 15  | 200  | 3     |
|                                   | режки              | 25  | 430  | 10,75  | 30  | 430  | 12,9  |
|                                   | масло сливочное    | 3   | 5140 | 15,42  | 5   | 5140 | 25,7  |
|                                   | масло растительное | 2   | 1000 | 2      | 2   | 1000 | 2     |
| Напиток лимонный                  | лимон              | 3   | 1800 | 5,4    | 5   | 1800 | 9     |
|                                   | сахар              | 4   | 550  | 2,2    | 5   | 550  | 2,75  |
| Хлеб пшеничный , ржаной           | хлеб пшеничный     | 20  | 220  | 4,4    | 35  | 220  | 7,7   |
|                                   | хлеб ржаной        | 15  | 226  | 3,39   | 30  | 226  | 6,78  |
| <b>Полдник :</b>                  |                    |     |      | 0      |     |      | 0     |
| Ряженка, крокет                   | ряженка            | 150 | 254  | 38,1   | 200 | 254  | 50,8  |
|                                   | крокет             | 10  | 1200 | 12     | 10  | 1200 | 12    |

|   |                    |      |      |             |      |      |             |
|---|--------------------|------|------|-------------|------|------|-------------|
| <b>Ужин:</b>                                  |                    |      |      | 0           |      |      | 0           |
| Рыбные тефтели со сметаной                    | минтай             | 125  | 1972 | 246,5       | 250  | 1972 | 493         |
|   | рис                | 5    | 550  | 2,75        | 10   | 550  | 5,5         |
|   | яйцо               | 0,25 | 60   | 0,015       | 0,25 | 60   | 0,015       |
|   | лук                | 10   | 200  | 2           | 15   | 200  | 3           |
|   | сметана            | 10   | 366  | 3,66        | 15   | 366  | 5,49        |
|   | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42       | 3    | 5140 | 15,42       |
|   | масло растительное | 2    | 1000 | 2           | 3    | 1000 | 3           |
| Компот из сухофруктов                         | сухофрукты         | 10   | 600  | 6           | 20   | 600  | 12          |
|   | сахар              | 4    | 550  | 2,2         | 5    | 550  | 2,75        |
| Хлеб пшеничный , ржаной                       | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4         | 35   | 220  | 7,7         |
|   | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39        | 30   | 226  | 6,78        |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                    |      |      | <b>1045</b> |      |      | <b>1488</b> |
| <b>Пятница: № 20</b>                          |                    |      |      |             |      |      |             |
| Кулеш молочный пшеничный с маслом , с сахаром | пшено              | 10   | 550  | 5,5         | 15   | 550  | 8,25        |
|   | молоко             | 130  | 529  | 68,77       | 150  | 529  | 68,77       |
|   | масло сливочное    | 4    | 5140 | 20,56       | 5    | 5140 | 20,56       |
|   | сахар              | 4    | 550  | 2,2         | 5    | 550  | 2,2         |
| Батон с маслом                                | батон              | 20   | 236  | 4,72        | 40   | 236  | 4,72        |
|   | масло сливочное    | 4    | 5140 | 20,56       | 5    | 5140 | 20,56       |
| Кофейный напиток с молоком , с сахаром        | цикорий            | 1    | 4500 | 4,5         | 2    | 4500 | 4,5         |
|   | молоко             | 80   | 529  | 42,32       | 100  | 529  | 42,32       |
|   | сахар              | 4    | 550  | 2,2         | 5    | 550  | 2,2         |
| <b>10:00 Морковные палочки</b>                | морковь            | 30   | 200  | 6           | 40   | 200  | 8           |
| <b>Обед:</b>                                  |                    |      |      |             |      |      |             |
| Свекла порционно                              | свекла             | 30   | 200  | 6           | 50   | 200  | 10          |

|  |                    |      |      |        |      |      |       |
|--|--------------------|------|------|--------|------|------|-------|
| Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной | мясо говядина      | 25   | 5050 | 126,25 | 30   | 5050 | 151,5 |
|  | картофель          | 50   | 200  | 10     | 80   | 200  | 16    |
|  | фасоль             | 10   | 1430 | 14,3   | 15   | 1430 | 21,45 |
|  | морковь            | 5    | 200  | 1      | 10   | 200  | 2     |
|  | лук                | 5    | 200  | 1      | 10   | 200  | 2     |
|  | сметана            | 5    | 374  | 1,87   | 10   | 374  | 3,74  |
|  | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42  | 5    | 5140 | 25,7  |
|  | масло растительное | 2    | 1000 | 2      | 2    | 1000 | 2     |
| Мясная котлета, отварная гречка          | мясо говядина      | 60   | 5050 | 303    | 70   | 5050 | 353,5 |
|  | гречка             | 20   | 270  | 5,4    | 30   | 270  | 8,1   |
|  | масло растительное | 2    | 1000 | 2      | 2    | 1000 | 2     |
|  | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42  | 5    | 5140 | 25,7  |
|  | лук                | 10   | 200  | 2      | 15   | 200  | 3     |
|  | морковь            | 10   | 200  | 2      | 15   | 200  | 3     |
|  | яйцо               | 0,25 | 60   | 0,015  | 0,25 | 60   | 0,015 |
| <b>Полдник:</b>                          |                    |      |      |        |      |      |       |
| Молоко , крокет                          | молоко             | 150  | 529  | 79,35  | 200  | 529  | 105,8 |
|  | крокет             | 10   | 1200 | 12     | 10   | 1200 | 12    |
| <b>Ужин:</b>                             |                    |      |      |        |      |      |       |
| Отварной картофель с маслом, с луком     | картофель          | 260  | 200  | 52     | 300  | 200  | 60    |
|  | лук                | 15   | 200  | 3      | 20   | 200  | 4     |
|  | масло сливочное    | 3    | 5140 | 15,42  | 3    | 5140 | 15,42 |
|  | масло растительное | 2    | 1000 | 2      | 3    | 1000 | 3     |
| Напиток лимонный                         | лимон              | 3    | 1800 | 5,4    | 5    | 1800 | 5,4   |
|  | сахар              | 4    | 550  | 2,2    | 5    | 550  | 2,2   |
| Хлеб пшеничный, ржаной                   | хлеб пшеничный     | 20   | 220  | 4,4    | 35   | 220  | 4,4   |
|  | хлеб ржаной        | 15   | 226  | 3,39   | 30   | 226  | 3,39  |

|  |  |  |  |  |         |  |          |
|--|--|--|--|--|---------|--|----------|
|  |  |  |  |  | 1327,25 |  | 1027,395 |
|--|--|--|--|--|---------|--|----------|