

Утверждаю  
Заведующая 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	крупя 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
Кофейный напиток	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
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 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
Салат из свежей капусты	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 растительное	2	1000	2	2	1000	2
Капуста тушеная	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 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 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			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
Кофейный напиток	молоко	200	529	105,8	100	529	52,9
	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
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 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 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			1307,1
<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	
<b>Обед:</b>			0			0	0
Салат из моркови с чесноком на растительном масле	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 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
Йогурт, крокет	йогурт	200	330	66	200	330	66
	крокет	10	1200	12	15	1200	12
<b>Ужин:</b>				0		0	0
Запеканка рыбно-рисовая 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 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
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 пшеница 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
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 Напиток "</b> <b>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
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
Молоко, крокет	молоко	200	529	105,8	200	529	105,8
	крокет	10	1200	12	10	1200	12
<b>Ужин:</b>				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	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
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 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 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 геркулесовая с маслом , с 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 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 масло	1	1000	1	2	1000	2
Щи из свежей капусты, со 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 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 "</b> <b>Денсаулык"</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 растительное	2	1000	2	2	1000	2
Суп Манпар на курином 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 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 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 растительное	1	1000	1	2	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
Капуста тушеная 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 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, с сахаром	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 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 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 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 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>

<b>Понедельник: № 16</b>							
<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 геркулесовая с маслом , с сахаром	крупка 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 пшенный на м/к бульоне	масо 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
	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	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 пшениый 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
--	--	--	--	--	---------	--	----------