











[illegible]

[illegible]















[illegible]



Полдник															
Мучные кондитерские изд	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.25	137.5	275	
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за бдень							45.37	60.9	36.57	54.5	200.76	232.87	1304.95	1805.39	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	150/5	200/5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.41	122	151	ТТК
Крупа рис			12	12	16	16									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	22
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат картоф.с	45	60					0,63	0,84	5,09	6,79	4,23	5,64	66	88	43



солен огурцами															
картофель															
С 01.09-31.10			27	27	36	36									
С31.10-31.12			29	29	38	38									
С 31.12-28.02			21	21	41	41									
С29.02-01.09			34	34	45	45									
Лук			5	4	6	5									
Огурцы солен			15	8	20	12									
морковь															
До 1 января			12,6	12,6	17	17									
С 1 января			13,4	13,4	18	18									
Масло растительное			4	4	5	5									
<b>Суп картофельный с бобов.</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>3.69</b>	<b>4.1</b>	<b>3.85</b>	<b>4.28</b>	<b>11.61</b>	<b>12.9</b>	<b>95.94</b>	<b>106.6</b>	<b>81</b>
картофель			48.06	36	53.4	40									
горох			14.58	14.4	16.2	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
морковь			11.52	9	12.8	10									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			126	126	140	140									
<b>Суфле из кур</b>	<b>70</b>	<b>80</b>													
Мясо птицы			132	115	147	131									
яйцо			1/3	13	1/3	15									
молоко			15	15	17	17									
вода			3	3	3,4	3,4									
мука			3	3	3,4	3,4									
Масло слив на смаз			1	1	1,1	1,1									
Масло слив			5	5	6	6									
<b>Каша гречневая</b>	<b>100</b>	<b>150</b>					<b>3</b>	<b>4.5</b>	<b>4.27</b>	<b>6.4</b>	<b>14.6</b>	<b>21.9</b>	<b>175.33</b>	<b>263</b>	<b>186</b>
Греча			46	46	69	69									
Вода			68	68	103	103									
Масло сливочное			3	3	5	5									
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/9</b>	<b>200</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.98</b>	<b>11.9</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	

		/12										8			
чай			0.5	0.5	0.6	0.6									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>5.04</b>	<b>5.88</b>	<b>3.64</b>	<b>4.24</b>	<b>29.45</b>	<b>34.3 6</b>	<b>183.60</b>	<b>214.2 0</b>	<b>280</b>
мука			43	43	45	45									
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
сахар			4.8	4.8	5	5									
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4									
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2									
Яйцо(для смаз)			1/25 шт	1.6	1/24ш г	1.7									
Дрожжи пресов.			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
молоко			19	19	20	20									
<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>20,2</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>399</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.1 0</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.0 4</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>Всего за 7 день</b>							<b>34.5 9</b>	<b>36.83</b>	<b>27.93</b>	<b>35.1 1</b>	<b>180.29</b>	<b>227. 03</b>	<b>1162.4 7</b>	<b>1475. 58</b>	
<b>День 8</b>															
<b>Завтрак 1</b>															
<b>Каша манная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,66</b>	<b>6,21</b>	<b>5,6</b>	<b>7,47</b>	<b>18,82</b>	<b>25,0 9</b>	<b>144</b>	<b>192</b>	<b>88</b>
Крупа манная			15	15	20	20									
молоко			113	113	150	150									
вода			27	27	36	36									
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			2	2	3	3									
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/9</b>	<b>200</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.98</b>	<b>11.9</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	





[illegible]

<b>Салат из кукурузы с яйцом и луком</b>	<b>45</b>	<b>60</b>					<b>3.95</b>	<b>5.27</b>	<b>5.37</b>	<b>7.16</b>	<b>15.8</b>	<b>21.07</b>	<b>127</b>	<b>169.33</b>	<b>154</b>
кукуруза			37	25	49	33									
лук			10	8	13	11									
яйцо			1/4шт	10	1/3шт	13									
Масло растител.			3	3	4	4									
<b>Щи из свеж.капусты</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>1.26</b>	<b>1.4</b>	<b>3.51</b>	<b>3.9</b>	<b>6.10</b>	<b>6.78</b>	<b>61.02</b>	<b>67.8</b>	<b>67</b>
Капуста свеж.			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томатная паста			1.8	1.8	2	2									
Масло растит.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Сметана			4	4	5	5									
<b>Картофельная запеканка</b>	<b>125</b>	<b>165</b>					<b>8.91</b>	<b>12.31</b>	<b>6.59</b>	<b>9.5</b>	<b>20.43</b>	<b>25.7</b>	<b>177</b>	<b>237</b>	<b>291</b>
говядина			54	40	72	53									
Или курица			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>24.3</b>	<b>22</b>									
Или рыба			33.3	29	35	33.3									
Масло сливоч			2	2	3	3									
картофель			153	115	204	153									
лук			10	8	13	11									
Масло сливоч			1	1	2	2									
Масло сливоч			2	2	3	3									
сухари			5	5	5	5									
<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.18</b>	<b>20.2</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>399</b>
<b>Полдник</b>															
<b>Мучные кондитерские изд</b>	<b>25</b>	<b>50</b>					<b>1.15</b>	<b>2.3</b>	<b>7.65</b>	<b>15.3</b>	<b>15.62</b>	<b>31.25</b>	<b>137.5</b>	<b>275</b>	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/9</b>	<b>200/12</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.98</b>	<b>11.98</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	









Или изюм			19	19	23	23									
Или яблоки сушеные			19	19	23	23									
Сахар песок			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
<b>Полдник</b>															
<b>Блинчики с джемом</b>	<b>75/10</b>	<b>75/10</b>					<b>6.24</b>	<b>6.24</b>	<b>8.1</b>	<b>8.1</b>	<b>34.31</b>	<b>34.31</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>265</b>
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
<b>Молоко</b>															
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>Всего за 10 день</b>							<b>38.97</b>	<b>48.57</b>	<b>26.83</b>	<b>41.8</b>	<b>210.35</b>	<b>256.18</b>	<b>1320.57</b>	<b>1650.65</b>	
Итого за весь период							<b>493.13</b>	<b>547.99</b>	<b>495.9</b>	<b>490.57</b>	<b>1844.81</b>	<b>2392.54</b>	<b>12818.42</b>	<b>16077.38</b>	
Среднее значение за период							<b>49.31</b>	<b>54.79</b>	<b>49.59</b>	<b>49.06</b>	<b>184.48</b>	<b>239.25</b>	<b>1281.24</b>	<b>1607.73</b>	

\*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857096

Владелец Николаева Светлана Владимировна

Действителен с 09.03.2025 по 09.03.2026