

Утверждено

заведующий МАДОУ «Верботон»

Сидельникова Л.Л.

» октябрь 2021 год



*Перспективное
десятидневное меню
МАДОУ "Верботон"*

Хабаровск, 2021

	I завтрак	II завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Каша гречневая вязкая Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Яблоки печеные	Салат из свеклы отварной Суп с рыбными консервами Капуста тушеная Рулет из говядины паровой Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир Печенье	Вареники ленивые Чай с сахаром Батон нарезной
2 день	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Сок фруктовый	Салат витаминный Суп картофельный с бобовыми Картофельное пюре Котлеты рыбные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое Вафля	Овощи отварные Тефтели из говядины с рисом (ёжики) Чай с молоком Батон нарезной
3 день	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Батон нарезной	Сок фруктовый	Салат зеленый с огурцами Щи со свежей капусты с картофелем Жаркое по-домашнему Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Варенец Ватрушка с повидлом	Каша пшенная вязкая Чай с лимоном Бутерброд с маслом, сыром
4 день	Пудинг творожный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Рассольник домашний Макаронные изделия Гуляш из печени Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое Булочка «розовая»	Рагу из овощей с кабачками Яйцо вареное Чай с молоком Батон нарезной
5 день	Каша рисовая молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Яблоки печеные	Салат из свеклы с солеными огурцами Суп картофельный с мясными фрикадельками Запеканка капустная с говядиной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Снежок Пряник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски Кукуруза отварная (зерна) Чай с молоком Батон нарезной

	I завтрак	II завтрак	Обед	Полдник	Ужин
6 день	Каша «боярская» с маслом Чай с лимоном Бутерброд с маслом, сыром	Яблоки печеные	Салат из моркови с зеленым горошком Суп картофельный с гречкой Сборная солянка мясная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир Печенье	Макаронные изделия отварные Рыба, запеченная в омлете Чай с молоком Батон нарезной
7 день	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Сок фруктовый	Салат из свежих помидор Суп крестьянский с крупой Азу Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое Булочка «домашняя»	Каша гречневая рассыпчатая Печень говяжья по -строгановски Чай с молоком Батон нарезной
8 день	Запеканка из творога Какао с молоком Батон нарезной	Сок фруктовый	Салат витаминный Свекольник Плов из отварной птицы Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Варенец Булочка «осенняя»	Каша пшеничная вязкая Чай с лимоном Бутерброд с маслом Яйцо вареное
9 день	Каша манная вязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Сок фруктовый	Салат из свеклы с чесноком Суп картофельный с макаронными изделиями Ленивые голубцы Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое Вафли	Картофельная запеканка с печенью Молочный кисель Батон нарезной
10 день	Каша «Дружба» Яйцо вареное Чай с молоком Бутерброд с маслом	Яблоки печеные	Салат из свеклы и моркови Борщ со свежей капусты Пюре из гороха Биточки мясные с соусом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Снежок Печенье	Рис отварной с маслом Рыба, тушенная с овощами Чай с молоком Батон

1 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша гречневая вязкая 200 Чай с лимоном 200 Бутерброд с маслом	Салат из свеклы отварной Суп с рыбными консервами 200 Капуста тушеная 150 Рулет мясной паровой 70 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир 200 Печенье	Вареники ленивые 150 Чай с сахаром 200 Батон нарезной	
Мясо		60			
Куры					
Сосиски					
Сайра		50			50
Масло сливочное	9	9		3	5
Масло растительное		11			
Молоко свежее	100				
Кефир			200		
Сметана				15	
Творог				135	
Яйцо		1/7 1/3		3/10	
Мука				50	
Дрожжи					
Крупа гречневая	25				
Крупа манная				10	
Рис		7			7
Пшено(ничная)					
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар	5	11		13	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		13			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80			80
Капуста		200			
Лук		30			10
Морковь		30			10
Огурец соленый					
Свекла		50			
Помидор					
Лимон	10				
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		5			5
Томат		2			

Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

2 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая 200 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом, сыром	Салат из квашеной капусты с луком 60 Суп картофельный с бобовыми 200 Картофельное пюре 150 Котлеты рыбные 70+10 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое 200 Вафля	Овощи отварные 150 Тефтели из говядины с рисом (ёжики) 80 Чай с молоком 200 Батон нарезной	
Мясо говядины				60	
Куры		30			30
Сосиски					
Свежая рыба		110			
Масло сливочное	9	7		5	5
Масло растительное		7		4	
Молоко свежее	200	20	200	100	
Кефир, варенец					
Сметана					
Творог					
Яйцо		1/10			
Мука		5			
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис				10	
Пшено(ничная)					
Вермишель					
Геркулес	20				
Горох		20			20
Сахар	9	14		5	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		13			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80 200			110
Капуста				200	
Лук		30		20	10
Морковь		20		10	10
Огурец соленый					
Капуста квашенная		60			
Свекла					
Помидор					
Лимон		2			
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		5			6

Томат		2		3	
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

3 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Омлет 160 Кабачковая икра 40 Какао с молоком Батон нарезной	Салат из свеклы и моркови 50 Щи со свежей капусты с картофелем 200 Жаркое по-домашнему 200 Кисель из свежих ягод 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Варенец 200 Ватрушка с повидлом	Каша пшенная вязкая 200 Чай с лимоном 200 Бутерброд с маслом, сыром	
Мясо					
Куры		30 +65			30
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	3	5	4	9	5
Масло растительное		7	4		
Молоко свежее	50 + 100		20	100	
Варенец			200		
Сметана		11			
Творог					
Яйцо	2 шт		1/36 + 4 шт		
Мука		5	50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1.5 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис					
Пшено				20	
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар	5	15	5	9	
Повидло 1 / 0,65			30		
Ягоды		20			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая	40				
Яблоки					
Картофель		80 200			80
Капуста		50			50
Лук		20			10
Морковь		20			10
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон				10	
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Какао	3				
Чай				0,4	
Соль		5			5
Томат					

Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			
Крахмал		10			
продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
4 день	Пудинг творожный 160 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом	Рассольник домашний 200 Макаронные изделия 150 Гуляш из печени 70 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое Булочка «розовая»	Рагу из овощей с кабачками 200 Яйцо вареное 50 Чай с молоком 200 Батон нарезной	
Мясо					
Куры		30			30
печень		70			
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	9	3		5
Масло растительное		4	3	4	
Молоко свежее	30 100		200 20	100	
Кефир, варенец					
Сметана	15	11			
Творог	135				
Яйцо	1/10		1/36 + 4 шт	1 шт	
Мука		5	50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1.5 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная	10				
Рис					
Пшено(ничная)					
Рожки		40			
Перловка		10			10
Горох					
Сахар	9	11	6	5	
Повидло 1 / 0,65					
Шиповник		15			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки	40				
Картофель		80		150	80
Капуста				110	
Лук		20		20	10
Морковь		20		40	10
Огурец соленый		20			20
Свекла			5		
Кабачок, перец				20	
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		5			5
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

изюм			5		
------	--	--	---	--	--

5 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша рисовая молочная 200 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом, сыром	Салат из свеклы с солеными огурцами 50 Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 Запеканка капустная с мясом 180 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир Пряник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 200 Кукуруза отварная (зерна) 30 Чай с молоком Батон нарезной	
Мясо		37 60			37
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	9	9		3	5
Масло растительное		7		4	
Молоко свежее	200			100	
Кефир			200		
Сметана					
Творог					
Яйцо		1/10 1/6			1/10
Мука				5	
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная		10			
Рис	20				
Пшено(ничная)					
Вермишель		10			10
Геркулес					
Горох					
Сахар	9	11		5	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		13			
Кукуруза				30	
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80		200	80
Капуста		200			
Лук		30		20	10
Морковь		20			10
Огурец соленый		40			
Свекла		20			
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		5			5

Томат				
Чеснок		0,2		
Зелень		2 пачки – 0,014		

6 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша «боярская» с маслом 200 Чай с лимоном 200 Бутерброд с маслом, сыром	Салат из моркови с зеленым горошком 50 Суп картофельный с гречкой 200 Сборная солянка мясная 200 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир 200 Печенье	Макаронные изделия отварные 150 Рыба, запеченная в омлете 80 Чай с молоком 200 Батон нарезной	
Мясо		27 60			27
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	9	9		3	5
Масло растительное		7		4	
Молоко свежее	100			100 10	
Кефир			200		
Сметана					
Творог					
Яйцо				1/2	
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая		15			1è5
Крупа манная					
Рис					
Пшено	20				
Рожки				40	
Геркулес					
Горох					
Сахар	9	11		5	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты	5 (изюм)	13			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80 60			80
Капуста		200			
Лук		30		20	10
Морковь		20			10
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон	10				
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		5			5
Томат					

Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

7 ДЕНЬ

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом, сыром	Салат из свеклы с чесноком 50 Суп крестьянский с рисовой крупой на м/бульоне 200 Азу по-татарски 200 Компот из груш 180 Хлеб	Молоко кипяченое 200 Булочка 50 «домашняя»	Каша гречневая рассыпчатая 150 Печень говяжья по -строгановски 70 Чай с молоком 200 Батон нарезной	
Мясо		60			
Куры		30			30
Печень				70	
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	4	3	5	5
Масло растительное		4	4	3	
Молоко свежее	200		200 20	100	
Кефир, варенец					
Сметана				11	
Творог					
Яйцо			1/36 + 4 шт		
Мука			50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1.5 пач		
Крупа гречневая				45	
Крупа манная					
Рис		7			7
Пшено(ничная)					
Вермишель	25				
Геркулес					
Горох					
Сахар	9	13	6	5	
Повидло 1 / 0,65 груши					
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		60 200			80
Капуста		50			50
Лук		20		10	10
Морковь		20		10	10
Огурец соленый		40			
Свекла		70			
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		5			6
Томат					

Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

8 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Запеканка из творога 150 Какао с молоком 200 Батон нарезной	Салат из квашеной капусты с луком 50 Свекольник 200 Плов из отварной птицы 200 Кисель из свежих ягод 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Варенец 200 Булочка «осенняя» 50	Каша пшеничная вязкая 200 Чай с лимоном 200 Бутерброд с маслом Яйцо вареное 50	
Мясо говядины					
Куры		30 65			30
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	3	5	4	9	5
Масло растительное		7	4		
Молоко свежее	30 100		20	100	
Варенец			200		
Сметана	15	11			
Творог	135				
Яйцо	1/10		1/36 + 4 шт	1 шт	
Мука			50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1,5 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная	10				
Рис		50			
Пшеничная				20	
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар	11	15	5	5	
Повидло 1 / 0,65					
Ягода		20			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80			80
Капуста					
Лук		30			10
Морковь		40	5		10
Огурец соленый					
Свекла		50			50
Помидор					
Лимон				10	
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Какао	3				
Чай				0,4	
Соль		5			5
Томат					
Чеснок		0,2			

Зелень		2 пачки – 0,014			
Изюм			5		

9 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша манная вязкая 200 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом, сыром	Салат из свежкл с чесноком 50 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Ленивые голубцы 200 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое 200 Вафли	Картофельная запеканка с печенью 200 Молочный кисель 200 Батон нарезной	
Мясо		60			
Куры		30			30
Печень				70	
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	7		5	5
Масло растительное		8		3	
Молоко свежее	200		200	100	
Кефир, варенец				9	
Сметана					
Творог					
Яйцо				1/10	
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная	20				
Рис		10			
Пшено(ничная)					
Рожки, макаронны		10			10
Геркулес					
Горох					
Сахар	9	11		5	
Повидло 1 / 0,65					
Шиповник		15			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80		220	80
Капуста		200			
Лук		30		20	10
Морковь		20			10
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		5			5
Томат					
Чеснок		0,2			

Зелень		2 пачки – 0,014			
Крахмал				10	

10 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша «Дружба» 200 Яйцо вареное 50 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом	Салат из свеклы с соленым огурцом 50 Борщ со свежей капусты 200 Пюре из гороха 150 Биточки мясные с соусом 70 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир 200 Печенье	Рис отварной с маслом 130 Рыба, тушенная с овощами 70 Чай с молоком 200 Батон	
Мясо		27 60			27
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	9	9		3	5
Масло растительное		7		4	
Молоко свежее	200			100	
Кефир			200		
Сметана		11			
Творог					
Яйцо	1 шт				
Мука		5		5	
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис	10			45	
Пшено	10				
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох		50			
Сахар	10	11		5	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		13			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		80			80
Капуста		50			50
Лук		30		20	10
Морковь		20		20	10
Огурец соленый					
Свекла		20			20
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		5			5
Томат					
Чеснок		0,2			

Зелень		2 пачки – 0,014			
--------	--	-----------------	--	--	--

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
Мясо говядины					
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	9			5
Масло растительное					
Молоко свежее					
Кефир, варенец					
Сметана					
Творог					
Яйцо					
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис					
Пшено(ничная)					
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар					
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты					
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель					
Капуста					
Лук					
Морковь					
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

1 день

продукты	завтрак	Обед	полдник	ужин	сотрудники	итого
	Каша гречневая молочная с маслом Чай с лимоном / сладкий Батон с маслом, сыром Завтрак 2 Сок	Салат из свеклы Суп рыбный из консервов Капуста тушеная Рулет паровой с яйцом и луком Компот из сух/фруктов. Хлеб белый, черный	Кефир Печенье	Вареники ленивые из творога со сметаной Чай сладкий Батон		
Мясо говядины		60				0
Куры						
Сосиски						
Сайра		50			50	50
Масло сливочное	5+5=10	4				14
Масло растительное		4+4=8			4	12
Молоко свежее	100					100
Кефир			200			200
Сметана				18		18
Творог				135		135
Сыр	11					
Яйцо		1/7 1/3		3/10		
Мука				50		
Дрожжи						
Крупа гречневая	25					25
Крупа манная				10		10
Рис		7			7	7
Пшено(ничная)						
Рожки, макароны						
Геркулес						
Горох						
Сахар	8+10=18	10		10+8		46
Повидло 1 / 0,65						
Сухофрукты		11				11
Зеленый горошек						
Икра кабачковая						
Яблоки						
Картофель		110			110	110
Капуста		200				200
Лук		10+20+10=40			10	40
Морковь		10+10=20			10	20
Огурец соленый						
Свекла		40				40
Помидор						
Лимон	10					10
Батон 1 / 0,3	30			20		50
Хлеб белый 1 / 0,6		30				30
Хлеб черный 1 / 0,6		50				50
Кофе/какао						
Чай	0,4			0,4		0,8
Соль		6			6	6
Томат		3				3
Чеснок		0,2				0,2

Зелень		2 пачки – 0,014			0,014
Сок	200				200

2 день

продукты	завтрак	Обед	полдник	ужин	сотрудники	
	Геркулесовая каша молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Батон с маслом, сыром Завтрак 2 Яблоки печеные	Салат из квашенной капусты Суп картофельный с бобовыми Картофельное пюре с маслом Котлета рыбная с соусом Компот из свежих плодов Хлеб	Молоко кипяченое Вафля	Капуста тушеная Тефтели из говядины с рисом (ёжики) Чай с молоком Батон		
Мясо говядины		27				27
Куры						
Сосиски						
Свежая рыба		110				110
Масло сливочное	5+5=10	4+4+4=12			5	22
Масло растительное		5+4=9		4		13
Молоко свежее	200	20	200	100		520
Кефир, варенец						
Сметана						
Творог						
Сыр	11					11
Яйцо		1/10				
Мука		5				5
Дрожжи						
Крупа гречневая						
Крупа манная						
Рис						
Пшено(ничная)						
Вермишель						
Геркулес	20					20
Горох		20				20
Сахар	8+8	8		8		32
32Повидло 1 / 0,65						
Свежие фрукты		60				60
Зеленый горошек						
Икра кабачковая						
Яблоки	180					180
Картофель		110 240			110	350
Капуста				230		230
Лук		10+10+10 =30		20	10	20
Морковь		10+10=20		10	10	30
Огурец соленый						
Капуста квашенная		60				60
Свекла						
Помидор						
Лимон						
Батон 1 / 0,3	30			20		50
Хлеб белый 1 / 0,6		30				30
Хлеб черный 1 / 0,6		50				50
Кофейный напиток	3					3
Чай				0,4		0,4
Соль		6			6	6
Томат		2		3		2

Чеснок		0,2				.2
Зелень		2 пачки – 0,014				

3 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Омлет натуральный Икра кабачковая Какао с молоком Батон с маслом Завтрак 2 Сок	Салат из свеклы с чесноком Щи со свежей капустой со сметаной на м/бульоне Жаркое по-домашнему Кисель из свежих ягод Хлеб	Варенец Ватрушка с повидлом	Каша пшеничная молочная с маслом Чай с лимоном Батон	
Мясо говядины		27 60			27
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	5+5	4+5	4	5	4
Масло растительное		5+4	4		4
Молоко свежее	50 100		20	100	
Варенец			200		
Сметана		11			
Творог					
Яйцо	80		1/36 + 4 шт		
Мука			40		
Дрожжи			0.8 На 1 кг муки 1 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис					
Пшено				20	
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар	10	20	3	10+15	
Повидло 1 / 0,65			30		
Ягоды		20			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая	40				
Яблоки					
Картофель		110 230			110
Капуста		50			50
Лук		10+10			10
Морковь		10+10			10
Огурец соленый					
Свекла		70			
Помидор					
Лимон				10	
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Какао	3				
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат		2+3			2
Чеснок		0,3			
Зелень		2 пачки – 0,014			

Сок	200				
4 день					
продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Пудинг творожный запеченый Кофейный напиток с молоком Батон с маслом Завтрак 2 Яблоки печеные	Салат из свеклы и моркови Рассольник на м/б со сметаной Рожки отварные с маслом Гуляш из говядины / оладьи печеночные Напиток из шиповника Хлеб	Молоко кипяченое Булочка «розовая»	Рагу овощное с зеленым горошком Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		27 60			
Куры					30
печень		(70)			
Свежая рыба					
Масло сливочное	5+5	4+4+4	4		5
Масло растительное		5+4	4	8	
Молоко свежее	30 100		200 20	100	
Кефир, варенец					
Сметана	15	11 (11)			
Творог	135				
Яйцо	1/10		1/36 + 4 шт		
Мука		(5)	40		
Дрожжи			0.8 На 1 кг муки 1 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная	10				
Рис					
Пшено(ничная)					
Макаронные изделия		40			
Перловка		10			10
Горох					
Сахар	13+10	13	5	10	
Повидло 1 / 0,65					
Шиповник		20			
Зеленый горошек				20	
Икра кабачковая					
Яблоки	180				
Картофель		80		180	80
Капуста				130	
Лук		10+10		20	20
Морковь		30+10+10		40	20
Огурец соленый		20			20
Свекла		50	5		
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат		2+2			
Чеснок		0,2			

Зелень		2 пачки – 0,014			
изюм	10				

5 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша рисовая молочная с маслом Чай с молоком Батон с маслом Завтрак 2 Сок	Огурец соленый порционно Суп с мясными фрикадельками Запеканка капустная с говядиной Компот из сух/фр Хлеб	Снежок Пряник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски Сладкая кукуруза Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		37	60		37
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	5+5	4+13		3	5
Масло растительное		4+		4	
Молоко свежее	200			100	
Ряженка			200		
Сметана					
Творог					
Яйцо		1/10	1/3		1/10
Мука				5	
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная		27			
Рис	20				
Пшено(ничная)					
Вермишель		10			10
Геркулес					
Горох					
Сахар	20	10		10	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		11			
Кукуруза				40	
Икра кабачковая					
Яблоки	180				
Картофель		110		230	110
Капуста		260			
Лук		10+10		10	10
Морковь		10		10	10
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

Сок	200				
Кондитерские изделия			***		

6 день

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша «боярская» с маслом Чай с лимоном / сладкий Батон с маслом Завтрак 2 Яблоки печеные	Салат из моркови с зеленым горошком Суп картофельный с гречневой крупой на м/бульоне Сборная солянка с говядиной Компот из сух/фр Хлеб	Кефир Печенье	Макаронные изделия отварные с маслом Рыба, запеченная в омлете Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		27 60			27
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	5+5	4		3	5
Масло растительное		5+4		4	
Молоко свежее	100			100 10	
Кефир			200		
Сметана					
Творог					
Яйцо				1/2	
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая		15			
Крупа манная					
Рис		15			
Пшено	20				
Рожки				40	
Геркулес					
Горох					
Сахар	25	15		10	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты	5 (изюм)	11			
Зеленый горошек		30			
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		110 70			110
Капуста		230			
Лук		10		20	30
Морковь		35+10			20
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон	10				
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

--	--	--	--	--	--

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Вермишель молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	Салат из свеклы с чесноком Суп крестьянский с рисовой крупой на м/бульоне Азу по-татарски с говядиной Компот из груш Хлеб	Молоко кипяченое Булочка «домашняя»	Капуста тушеная Сосиска отварная Винегрет овощной Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		60			
Куры		30			30
Сосиски				70	
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	9	4	3	5
Масло растительное		3		8	
Молоко свежее	200		200 20	100	
Кефир, варенец					
Сметана		11			
Творог					
Яйцо			1/36 + 4 шт		
Мука			50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис		7			7
Пшено(ничная)					
Вермишель	25				
Геркулес					
Горох					
Сахар	20	13	5	10	
Повидло 1 / 0,65					
Груши					
Зеленый горошек				7	
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		90 230		15	90
Капуста		40		130	40
Лук		20		10 10	20
Морковь		20		10 10	20
Огурец соленый		40		14	
Свекла				15	
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Запеканка творожная со сметаной Какао с молоком Батон с маслом	Салат из соленых помидор с зеленым горошком Свекольник со сметаной на м/б Плов из отварной говядины Кисель из свежих ягод Хлеб	Ряженка Булочка «осенняя»	Каша пшеничная молочная с маслом Чай с лимоном Батон	
Мясо говядины		30	65		30
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	5	4	3	5
Масло растительное		7	4		
Молоко свежее	30	100	20	100	
Ряженка			200		
Сметана	15	11			
Творог	135				
Яйцо	1/10		1/36 + 4 шт		
Мука			50		
Дрожжи			На 1 кг муки 1 пач		
Крупа гречневая					
Крупа манная	10				
Рис		52			
Пшеничная				20	
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар	25	20	5	20	
Повидло 1 / 0,65					
Ягода		20			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		110			110
Капуста					
Лук		30			30
Морковь		40	5		40
Огурец соленый					
Свекла		50			50
Помидор					
Лимон				10	
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Какао	3				
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша манная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	Салат из свеклы с морковью Суп вермишелевый на м/бульоне Ленивые голубцы с мясом и рисом Напиток из шиповника Хлеб	Молоко кипяченое Вафли	Картофельная запеканка с мясом Зеленый горошек Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		60		61	
Куры		30			30
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	7		5	5
Масло растительное		11			
Молоко свежее	200		200	100	
Кефир, варенец					
Сметана				9	
Творог					
Яйцо				1/10	
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная	20				
Рис		10			
Пшено(ничная)					
Рожки, макароны		10			10
Геркулес					
Горох					
Сахар	20	13		10	
Повидло 1 / 0,65					
Шиповник		15			
Зеленый горошек				40	
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		110		250	110
Капуста		230			
Лук		30		20	10
Морковь		20			10
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе	3				
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
	Каша молочная «Дружба» с маслом Яйцо вареное Чай с молоком Батон с маслом	Огурец соленый порционно Борщ со свежей капусты на м/бульоне со сметаной Пюре гороховое с маслом Биточки мясные с соусом Компот из сух/фр Хлеб	Варенец Печенье	Рис отварной с маслом Рыба, тушенная с овощами Чай с молоком Батон	
Мясо говядины		27	60		27
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба				94	
Масло сливочное	9	9		3	5
Масло растительное		7		4	
Молоко свежее	200			100	
Варенец			200		
Сметана		11			
Творог					
Яйцо	1 шт				
Мука		5		5	
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис	10			45	
Пшено	10				
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох		50			
Сахар	20	15		10	
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты		11			
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель		110			110
Капуста		70			70
Лук		30		20	30
Морковь		20		20	20
Огурец соленый					
Свекла		20			20
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай	0,4			0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			

продукты	завтрак	обед	полдник	ужин	сотрудники
Мясо говядины					
Куры					
Сосиски					
Свежая рыба					
Масло сливочное	9	9			5
Масло растительное					
Молоко свежее					
Кефир, варенец					
Сметана					
Творог					
Яйцо					
Мука					
Дрожжи					
Крупа гречневая					
Крупа манная					
Рис					
Пшено(ничная)					
Рожки, макароны					
Геркулес					
Горох					
Сахар					
Повидло 1 / 0,65					
Сухофрукты					
Зеленый горошек					
Икра кабачковая					
Яблоки					
Картофель					
Капуста					
Лук					
Морковь					
Огурец соленый					
Свекла					
Помидор					
Лимон					
Батон 1 / 0,3	30			20	
Хлеб белый 1 / 0,6		30			
Хлеб черный 1 / 0,6		50			
Кофе/какао					
Чай				0,4	
Соль		6			6
Томат					
Чеснок		0,2			
Зелень		2 пачки – 0,014			