

«Келісілді»
Қамқоршылық кеңесінің төрағасы
 Кабылдаева Ә
« 01 » маусым 2023ж

Бекітемін:
Менгеруші 
Жетілгеяева Д.Н.
« 01 » маусым 2023 ж.



Десятидневное перспективное меню Лето - осень на 2023 учебный год.

День 1-й

Завтрак	1. Каша пшеничная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, пшено -20гр, масло слив-5гр, сахар-5гр.
	2. Батон пшен. с маслом, с сыром	40/5	Батон-40 гр. слив. масло-5гр
	3. Чай сладкий с лимоном	200	Чай -0,1гр. сахар-10гр. лимон-5гр.
	4. Фрукты	60	
обед	1. Суп фасолевый на м/к бульон	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, фасоль-30гр
	2. Гречка с тефтелей	150/80	Мясо-80гр, м/раст-3гр, масло слив.-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, гречка-40гр, рис-10гр, яйцо-0,1гр, томат-5гр. мука-5гр
	3. Салат капустно-морк	60	Капуста-60гр, морковь-20гр, масло раст-2гр
	4. Компот из с/ф+вит. С0,05	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр.
	5. Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Вафли	15	вафли-15гр
	2. Кефир	200	кефир -200гр
Ужин	1. Макароны с тертым сыром	200	Макароны-40гр, м/слив.-5гр, сыр-10гр.
	2. Чай сладкий	200	чай -0,1. сахар-10гр
	3. Хлеб ржаной	40/20	хлеб ржаной-20гр

День -2й

Завтрак	1. Каша пшеничная сладкая	200	Молоко-200гр. крупа пшеничная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2. Батон пшен. с маслом	40/5/10	Батон-40 гр, слив. масло-5гр
	3. Чай сладкий с молоком	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, молоко- 50гр
	4. Фрукты	60	
Обед	1. Рассольник на кур/бульон	200	Мясо -40гр, масло раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, картофель-100гр, перл. крупа-15гр, огурцы сол-10гр, сметана -10гр, томат-5гр.
	2. Сложный гарнир	150/80	мясо -80гр, м/слив.-5гр, м/раст.-3гр, лук-20гр, картофель-170гр, капуста-100гр, морковь-20гр, молоко-20гр.
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр, лук-10гр, м/раст.-1гр
	4. Кисель+вит. С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5. Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр
	2. Какао с молоком	200	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр.
Ужин	1. Творожные колечки	60	Творог-100гр, мука-30гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-5гр, масло раст.-1гр.
	2. Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр

День -3й

Завтрак	1.Каша геркул. молочная, сладкая	200	Молоко-200гр, геркулес-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, масло-5гр.
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	4.Фруукты	60	
Обед	1.Свекольник на м/к.б	200	Мясо-20гр,томат-5гр, м/ раст-3гр, картофель-100гр, свекла-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, сметана - 10гр, фасоль-20гр.
	2.Пельмени	150/80	Мясо-80гр, мука-40гр, яйцо-0,1гр. м/слив-5гр, лук-20гр, масло раст-2гр.
	3. Салат из капусты	60	Капуста -60гр, м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр ,сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Вафли	20	вафли-15гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Суп мол. вермишелевый	200	вермишель--20гр ,масло слив-5гр, сахар-5гр, молоко-200гр
	2.Чай сладкий с молоком	200	Чай-1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -4й

Завтрак	1.Каша Гречневая молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, гречка-15гр ,масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, масло-5гр, сыр-10гр.
	3. Чайсладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп- уха	200	Рыба-50гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Котлета рыбная с рисом (припущенная,подлива)	150/80	Рыба-165гр, яйцо-0,1гр, лук-10гр, рис-40гр, мука-5гр, лук-20гр, морковь -20гр, масло раст-3гр, масло слив-5гр, томат -5гр
	3.Салат из Моркови	60	Морковь-60гр,чеснок-0,2гр, масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисельсухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье-15гр
	2.Молоко	200	Молоко-200гр.
Ужин	1Овощное рагу	200	Картофель-150гр, капуста- 80гр,лук-20гр,м/слив.-5гр, морковь-20гр.м раст-2гр
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, лимон -5гр.
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -5й

Завтрак	1.Каша Ячневая молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, крупа ячневая-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, слив масло-5гр
	3.Чай сладкий	200	Чай-1гр,сахар-10гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп вермишелевый на м/к.б	200	Мясо-20гр, м/раст.-2гр, картофель- 100гр, лук-10гр, морковь-10гр. зелень-1гр, вермишель -20гр.
	2.Гороховое пюре с мяснымгуляшом	150/80	Мясо-80гр, масло раст-3гр ,томат-5гр, мука-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, горох-100гр, м/слив-3гр.
	3. Салат«Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр,лук-10гр, м/раст.-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Пирожок с повидлом	60	Мука-40г р, повидло-10гр, яйцо-0.1гр, сахар-5гр ,масло слив.-2гр, масло раст-2гр, дрожжи-2гр, молоко-20гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша "Дружба" молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -6й

Завтрак	1.Каша Кукурузная молочнаясладкая	200	Молоко-200гр. крупа кукурузная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом, с сыром	40/5/8	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр
	3.Чай сладкий	200	Чай- 0,1гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп Харчо на м/к.б	200	Мясо -20гр, масло раст-2гр. картофель-100гр , лук-10гр. морковь-10гр. зелень-1гр. томат-5гр, рис- 10гр, чеснок-2гр,сметана-10 гр
	2.Жаркое по-домашнему с мясом	150/80	Мясо -80гр, картофель-250гр, лук-20гр, морковь- 20гр, масло слив-5гр, масло раст-3гр.
	3.Салат Морковно- свекольный	60	Морковь-60гр,свекла-20гр, масло раст-1гр
	4.Кисель+вит.С0,05	180	кисель -20гр, сахар-5гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	15	вафли-15гр.
	2.Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Творожные колечки	60	Творог-100гр, мука-30гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-5гр. масло раст.-1гр
	2. Чайсладкий	200	Чай-0.1гр, сахар-10гр

День -7й

Завтрак	1.Каша Овсяная молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, крупа овсяная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, слив. масло-5гр.
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр,
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Борщ на м/к бульоне	200	Мясо -20гр, м/раст-2гр, картофель-100гр, капуста- 60гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, сметана-10гр, фасоль-10гр, свекла -40гр
	2.Плов с мясом	150/80	Мяс-80гр, рис-40гр, масло слив-5гр ,м/раст-3гр, лук-20гр, морковь-25гр
	3. Салат«Свежий»	60	Огурцы-35гр, помидоры-35гр, м/раст.-2гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05 5.Хлеб пшен/ржаной	200 40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша Пшенная молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, пшено-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	3.Чай сладкий	180	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной-20гр

День -8й

Завтрак	1.Каша рисоваямолочная. сладкая	200	Молоко-200гр, крупа рис-15гр, м слив-5гр, сахар- 5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/10	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	сахар-10гр, чай-0,1гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп гречневыйна мк/б	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, гречневая крупа-15гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр.
	2.Макароны (вермишель) с мясным гуляшом	150/80	Мясо-80гр, вермишель-40гр,лук-20гр,м/раст-3гр, м/ слив-5гр, томат-5гр,морковь-20гр,мука-5гр
	3.Салат Морковн с чесно.	60	морковь-60гр,чеснок-2гр масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	кисель-20гр,сахар-5гр. хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Домашняя булочка	50	мука-40гр, м/слив.-2гр, м/раст.-1гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, дрожжи-2гр, молоко-20гр
	2.Кефир	200	кефир -200гр
Ужин	1.Тушенная капуста	200	Капуста-190гр, лук-20гр, морковь20гр, м/слив.-3гр, м/раст.-2гр
	2.Чай сладкий	200	сахар-10гр, чай-0,1гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -9й

Завтрак	1.Каша маннаямолочнаясладкая	200	Молоко-200гр, крупа манная-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом	40/5	Хлеб-40 гр,масло-5гр
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр,
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Уха из свежейрыбы	200	Рыба-50гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Картофельное пюре с рыбнойкотлетой	150/80	Рыба-165гр, яйцо-0,1гр, лук-10гр, картофель-200гр, молоко-20гр, м слив.-5гр,подлива- морковь-20гр, лук-20гр, масло раст-3гр,мука-5гр,томат-5гр.
	3.Салат Свек-морковный с чесноком	60	Свекла-60гр,морковь-20гр, м/ раст-1гр, чеснок-2гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Вафли	20	вафли-15гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр, какао-2гр, сахар -10гр
Ужин	1.Суп мол. вермишелевый	200	Молоко-200гр, вермишель-20гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	3.Хлеб ржаной-20гр.

День -10й

Завтрак	1.Каша "Дружба" молочнаясладкая	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/8	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп-пюре гороховый на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, горох-30гр, зелень-1гр.,
	2. Бигус с курицей	150/80	Мясо-80гр, м/раст-3гр, м/слив-5гр, лук-20гр, томат-5гр, морковь-20гр, капуста-80гр, картофель-150гр, Помидоры-60гр.
	3. Салат«Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр,лук-10гр, м/раст.-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	180	
	5.Хлеб пшен/ржаной	180 40/40	кисель-20гр, сахар-5гр хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	печенье-15гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр какао-2гр сахар-10гр

Ужин	1. Ватрушка с творогом	60	Мука-40гр яйцо-0,1гр. масло слив-5гр, м/раст-2гр, сахар-10гр, дрожжи-0,02гр, творог-60гр.
	2. Чайсладкий	200	чай-0,1гр, сахар -10гр

Ведомость норм питания

№	Наименование продуктов	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	Общ за 10ди	Выход на 1ди	Норма на 1ди
1	Хлеб пшен.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
2	Хлеб ржан.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
3	Мука пшен.	5	30	40	5	45	30	-	45	5	40	245	24,5	20
4	Крупы	70	30	15	65	30	25	70	30	25	15	375	37,5	30
5	Бобовые	30	-	20	-	100	-	10	-	-	30	190	19	30
6	Макаронные изд	40	-	20		20	-	-	40	20	-	140	14	30
7	Картофель	100	270	100	270	100	350	100	100	320	250	1960	19,6	190
8	Овощи	141	241	181	493	131	143	236	353	143	271	2333	233,3	200
9	Фрукты	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
10	Сухофрукты	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	75	7,5	10
11	Кисель	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10	10
12	Кондит. издет.	15	15	15	15	-	15	15	-	15	15	120	12	10
13	Сахар	35	50	50	30	55	40	50	40	50	50	455	45,5	45
14	Масло слив.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	20
15	Масло раст.	7	7	6	8	8	7	7	8	6	7	71	7,1	7
16	Яйцо	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,1	0,1	0,9	0,09	0,5
17	Молоко, кислом.	400	320	450	450	470	400	450	470	470	320	4200	420	420
18	Творог	-	100	-	-	-	100	-	-	-	60	260	26	40
19	Мясо	100	100	100	-	100	100	100	100	-	100	800	80,0	100
20	Рыба	-	-	-	215	-	-	-	-	215	-	430	43	45
21	Сметана	-	10	10	-	-	10	10	-	-	-	40	4	5
22	Сыр	10	-	-	10	-	10	-	10	-	10	50	5,0	5
23	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	0,2	0,2
24	Кофе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Какао	-	2	2	-	2	-	2	-	2	2	12	1,2	2
26	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5
27	Дрожжи					2			2	-	2	6	0,6	1

МККК №17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасы
ГККП Ясли-сад №17 «Шұғыла»

« Коміссия
« Әділеттік бағалау және бағалау
Қызыл Қаболбаева Ә
04.12.2023 ж.



Десятидневное перспективное меню зима – весна на 2023 учебный год.

10-дневное перспективное меню на 2023- 2024г

День 1-й

Завтрак	1.Каша Овсяная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, овсянка-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр.
	2. Батон пшен. с маслом	40/5/10	Батон-40 гр, слив .масло-5гр
	3. Чай сладкий с молоком	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4. Фрукты	60	
обед	1. Суп вермишелевый на м\к бульоне	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр ,картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр,зелень-1гр, вермишель-20гр
	2.Котлета мясная с гречневым, подлива	130/80	Мясо-80гр, м/раст-1гр, лук-10гр,яйцо-0,1гр,гречка-40гр,маслослив-5гр, Подлива- лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр,мука-5гр, масло раст-2гр
	3. Салат морковный с чесно	60	Морковь-60гр,чеснок-0,02гр,масло раст-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухофрукты-10гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр
	2. Какао с молоком	200	Какао- 0,04гр, молоко-50гр,сахар-10гр
Ужин	1 Творожно-морковная запеканка	200	Творог-120гр, молоко-20гр,сахар-10гр, морковь-10гр,манка-10гр, м/слив.-5гр, масло раст -2гр.
	2.Чай сладкий	200	чай -0,1, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -2й

Завтрак	1.Каша кукурузная , молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа кукуруза-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2. Батон пшен. с маслом, с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, слив масло-5гр,сыр-10гр
	3. Чай сладкий с лимоном	200	Чай -0,1гр, сахар-10гр,
	4.Фрукты	60	
Обед	1. Суп гороховый на м \ к бульоне	200	Мясо -20гр, масло раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, картофель-100гр, горох-30гр,
	2. Мясо по Казахски	210	мясо -80гр, м/слив.-5гр, м/раст.-2гр, лук-20гр, картофель-90гр,жайма-60гр,
	3. Салат из Капусты	60	Капуста-50гр,морковь-10гр,м/раст.-1гр.
	4. Кисель+вит.С0,05	200	Кисель сухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржан	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Какао с молоком	200	какао-0,04гр, молоко-50гр, сахар-10гр.
Ужин	1.Каша Ячневая молочная	60	Крупа ячка-15гр,молоко-200гр,сахар-5гр, масло слив-5гр
	2. Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3 хлеб ржан		Хлеб ржаной-20гр

День -3й

Завтрак	1.Каша Дружба. молочная, сладкая	200	Молоко-200гр, ячка крупа-10гр, пшеничка-5гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен. с маслом	40/5	Батон-40 гр, слив. масло-5гр.
	3.Чай сладкий с молоком	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Борщ на м\к бульоне	200	Мясо-20гр,томат-5гр, м/ раст-2гр, картофель-100гр, свекла-40гр,капуста-60гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, сметана - 10гр, фасоль-10гр.
	2.Плов	220	Мясо-80гр,рис-40гр, м/слив-5гр,морковь-25гр, лук-20гр,масло раст-2гр.
	3. Салат свекольно-морков.	60	Свекла -60гр,морковь-20гр,м/раст-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр ,сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	Печенье-15гр.
	2 Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Ватрушка с творогом	60	Творог-40гр, яйцо-0,1гр, мука-40гр, масло слив-5гр, сахар-10гр,масло раст-2гр, дрожжи-0,01гр,молоко-20гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -4й

Завтрак	1.КашаСолнышко молочная сладкая	200	Молоко-200гр,пшено-20гр ,масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с повидлом	40/5/10	Батон-40 гр, повидло-10гр,
	3. Чайсладкий	200	Чай-0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп- уха из св рыбы	200	Рыба-50гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Рыба по-Польски с макаронами, подлива	150/70	Рыба-165гр, яйцо-0,1гр, лук-10гр, морковь -10гр,сыр-10гр, масло раст-1гр,Гарнир- макароны-40гр, масло слив-5гр.Подлива-лук-20гр,морковь-20гр, мука-5гр,маслораст-2гр, томат-5гр
	3.Салат Свежий	60	Свеж огурцы-35гр, свеж помидоры-35гр, масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	Кисельсухой-20гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Кефир	200	Кефир-200гр.
Ужин	1Овощное рагу	200	Картофель-150гр, капуста- 80гр,лук-20гр,м/слив.-5гр, морковь-20гр,м раст-2гр
	2.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, лимон -5гр.
	3.Хлеб ржаной	20	Хлеб ржан-20гр

День -5й

Завтрак	1.Каша Овсяная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, хлопья геркулес-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Батон пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, слив масло-5гр
	3.Чай сладкий	200	Чай-1гр,сахар-10гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп фасолевый на м/к.б	200	Мясо-20гр, м/раст.-2гр, картофель- 100гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, фасоль-30гр,
	2.Ленивые голубцы	150/80	Мясо-80гр, масло раст-3гр ,томат-5гр,лук-20гр, морковь-20гр,рис-20гр, капуста-180гр, м/слив-5гр.
	3.Салат Морковный с чесноч	60	Морковь-60гр,чеснок- 0,02гр,м/раст.-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Печенье	15	
	2.Чай с молоком	200	Чай - 0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша Кукурузная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, кукуруза крупа-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -6й

Завтрак	1.Каша Ячневая молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа ячка-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом, с сыром	40/5/8	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр
	3.Чай сладкий	200	Чай- 0,1гр, сахар-10гр, молоко-50гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп гречневый на м/б из курицы	200	Мясо курицы -30гр, масло раст-2гр, картофель-100гр,гречка-12гр,лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, сметана-10 гр
	2 Бигус с курицей	210	Мясо курицы -70гр, картофель-150гр, лук-20гр, масло раст-5гр, свеж помидоры-60гр,капуста-80гр, морковь-20гр,масло слив-3гр.
	3.Салат из капусты	60	Капуста-60гр, морковь-10гр, масло раст-1гр
	4.Кисель+вит.С0,05	180	Кисель-20гр,сахар-5гр,
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	хлеб ржан-40гр, хлеб пшен-40гр
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2.Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Сочни с творогом	60	Творог-60гр, мука-30гр, сахар-10гр, яйцо-0,1гр, м/слив.-7гр, масло раст.-2гр, молоко-20гр, сметана-10гр
	2. Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр

День - 7й

Завтрак	1.Каша Пшеничная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом	40/5	Хлеб-40 гр, слив. масло-5гр.
	3.Чай сладкий с лимоном	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр, лимон-5гр
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Свекольник на м/к бульоне	200	Мясо -20гр, м/раст-2гр, картофель-100гр, свекла-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, сметана-10гр, фасоль-20гр
	2.Макароны с мясом по-домашнему	220	Мясо -80гр, макароны -40гр, масло слив-5гр, м/раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр, лук-10гр, м/раст.-1гр.
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1. Печенье	15	печенье-15гр.
	2.Какао с молоком	10	какао-2гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1.Каша Дружба молочная сладкая	200	Молоко-200гр, рис--10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	3.Чай сладкий	180	Чай-0,1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной-20гр

День - 8й

Завтрак	1.Каша овсяная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, хлопья геркулес-15гр, м слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/10	Хлеб-40 гр, масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Какао с молоком	200	сахар-10гр, Какао- 0,04гр, молоко-50гр.
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Рассольник на мк/б	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, перловка-12гр, солен огурцы-10гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр, томат-5гр, зелень-1гр.
	2.Жаркое по-дом. с мясом	220	Мясо-80гр, лук-20гр, м/раст-3гр, масло слив-5гр, томат-5гр, морковь-20гр, картофель-250гр
	3.Салат Свекольный с чесноком	60	Свекла-60гр, чеснок-0,02гр, масло раст-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	200	
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	Кисель-20гр, сахар-5гр.
			хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Вафли	15	Вафли-15гр
	2 Чай с молоком	200	Чай -0,1гр, молоко-50гр, сахар-10гр
Ужин	1 Творожные колечки	90	Творог 100гр, мука-30гр, м/слив.-5гр, м/раст.-2гр, сахар-10гр
	2.Чай сладкий	200	сахар-10гр, чай-0.1гр
	3.Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной-20гр

День -9й

Завтрак	1.Каша Манная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа манная-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом	40/5	Хлеб-40 гр,масло-5гр
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр,
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Уха из свежей рыбы	200	Рыба-50гр, масло раст-2гр, зелень-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-120гр, пшено-10гр.
	2.Рыбные биточки с картофельным пюре, подлива	150/70	Рыба-165гр, яйцо-0,1гр, чеснок-0,2гр, рис-15гр, Гарнир- картофель-200гр, молоко-20гр,масло слив-5гр,Подлива-морковь-20гр,лук-20гр, масло раст-3гр,мука-5гр,томат-5гр.
	3.Салат Зимний	60	Свекла-20гр,морковь-20гр,картофель-20гр, лук-10гр,солен огурец-10гр, м/ раст-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,05	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-20гр.
Полдник	1.Булочка домашняя	60	Молоко-20гр,дрожжи-0,1гр,сахар-10гр,мука-40гр,масл. слив-3гр, масло раст-2гр,яйцо-0,1гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-50гр, какао-0,04гр, сахар -10гр
Ужин	1.Вермишель молочная сладкая	200	Молоко-200гр,вермишель-20гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-10гр
	3.Хлеб ржаной	20	3.Хлеб ржаной-20гр.

День -10й

Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная сладкая	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, м/слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом с сыром	40/5/8	Хлеб-40 гр,масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Чай сладкий	200	Чай-0,1гр, сахар-10гр.
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп Харчо м/б из курицы	200	Мясо курицы-30гр, масло раст-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-10гр,рис-12гр,чеснок-2гр, сметана-10гр, зелень-1гр,.
	2.Гуляш из курицы с гороховым пюре	150/70	Мясо курицы-70гр, м/раст-3гр, м/слив-5гр, лук-20гр,томат-5гр, морковь-20гр,мука-5гр, горох-60гр
	3. Салат «Свежий»	60	Огурцы-30гр, помидоры-30гр,лук-10гр,м/раст.-1гр.
	4.Кисель+вит.С0,05	180	
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/40	Кисель -20гр, сахар-5гр. хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	Печенье-15гр

ужин	2. Варенец	200	Варенец-200гр
	1. Пирожок с капустой	90	Капуста-60гр, мука-40гр, яйцо-0,1гр, молоко-20гр, дрожжи-0,1гр, лук-10гр, морковь-10гр, масло слив-5гр, масло раст-2гр.
	2. Чай сладкий	200	чай-0,1гр, сахар-10гр.

Ведомость норм питания

№	Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Общ за 10 дн	Выход на 1 дн	Норма на 1 дн
1	Хлеб пшен.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
2	Хлеб ржан.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
3	Мука пшен.	5	40	30	5	-	40	-	30	45	45	200	20,0	20
4	Крупы	65	30	55	30	50	27	30	27	40	27	381	38,1	30
5	Бобовые	-	30	10	-	30	-	20	-	-	60	150	15,0	30
6	Макаронные изд	20	-	-	40	-	-	40	-	20	-	120	12,0	30
7	Картофель	100	190	100	270	100	250	100	350	340	100	1900	190,0	190
8	Овощи	133	101	246	271	303	271	211	133	123	213	2005	200,5	200
9	Фрукты	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
10	Сухофрукты	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	75	7,5	10
11	Кисель	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10	10
12	Кондит. издет.	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15	135	13,5	10
13	Сахар	55	45	45	30	50	50	50	50	60	30	445	44,5	45
14	Масло слив.	20	20	20	20	20	20	20	20	23	20	203	20,3	20
15	Масло раст.	8	5	8	8	6	10	6	8	8	8	75	7,5	7
16	Яйцо	0,2	0,1	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	0,2	0,1	1	0,1	0,5
17	Молоко, кислом.	320	450	470	450	450	420	450	300	470	440	4220	422,0	420
18	Творог	120	-	40	-	-	60	-	100	-	-	320	32,0	40
19	Мясо	100	100	100	-	100	100	100	100	-	100	800	80,0	100
20	Рыба	-	-	-	215	-	-	-	-	215	-	430	43	45
21	Сметана	-	-	10	-	-	10	10	10	-	10	50	5	5
22	Сыр	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	50	5,0	5
23	Чай	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	0,21	0,2
24	Кофе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Какао	4	4	-	-	-	-	4	4	4	-	20	2	2
26	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5
27	Дрожжи	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	6	0,6	1