

**ДЕНЬ 4 –й**

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
							Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
пшеничная молочная					150	200	6,0	7,68	8,0	19,7	23,6	32,1	158,5	206,0
пшено	20	30	20	30										
со	130	150	130	150										
	5	10	5	10										
сливочное	4	5	4	5										
йный напиток					150	180	3,64	3,9	4,10	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0
ко	130	140	130	140										
	10	10	10	10										
йный напиток	1,5	2	1,5	2										
а с маслом					30/7	40/10	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9
а	35	45	30	40										
о сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
ан	100	130	70	100	70	100	1,05	1,5	0,07	0,1	13,44	19,2	62,3	89,0
го за завтрак							10,74	13,15	17,63	22,1	55,21	73,0	391,0	503,9
<i>Обед</i>														
л куриный с вермишелью и специями					200/15	250/15	1,72	2,69	2,75	4,51	13,46	20,33	84,91	101,49
тофель	80	100	56	70										
рмишель	5	10	5	10										
орковь	25	30	20	24										
леб пшеничный (гренки)	30	30	15	15										
фле из отварной курицы														
рица I кат. потр.	150	150	132,8	132,8	85	85	20,6	20,6	21,5	21,5	5,0	5,0	316,6	316,6
асса отварной курицы)			96	96										
асса мякоти кур без кожи и костей)			51	51										
юлоко	30	30	30	30										
йцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
бука пшеничная	4	4	4	4										
асло сливочное	3	3	3	3										
апекание (т/о 8%)														
аша рисовая рассыпчатая с томатным соусом					100/30	150/30	2,0	3,22	3,4	4,3	19,1	29,0	116,2	170,0
Срупа рисовая	35	45	35	45										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Соус														
Томат	5	5	5	5										
Лук репчатый	6	6	4,8	4,8										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Мука пшеничная	3	3	3	3										
Огурец свежий	20	30	20	30										
Компот из лимонов					150	180	0,07	0,1	0	0	16,4	20,5	65,1	82,0
Лимон	16	20	13	18										
Сахар	10	14	10	14										
Хлеб ржаной														
<b>Всего за обед</b>							<b>24,39</b>	<b>26,61</b>	<b>27,65</b>	<b>30,31</b>	<b>53,96</b>	<b>74,83</b>	<b>582,81</b>	<b>670,09</b>
<i>Полдник</i>														
Запеканка творожная с морковью со сметано - молочным соусом					150/20	170/30	16,3	21,0	11,6	14,1	17,1	18,0	240,3	286,0
							0,7	1,1	1,3	2,0	6,4	9,6	41,4	62,2
Творог	75	100	75	100										
Молоко	40	50	40	50										
Яйцо ¼ шт	11,7	11,7	10,5	10,5										
Крупа манная	7	7	7	7										
Морковь	65	70	52	56										
Сахар	4	4	4	4										
Масло растительное	4	4	4	4										
Соус:														
Сметана	10	10	10	10										
Мука пшеничная	4	4	4	4										
Молоко	20	30	20	30										
Сахар	3	4	3	4										
Кисель					150	200	0,15	0,2	-	-	25,35	33,8	100,5	134,0
Сахар	5	5	5	5										
Кисель	18	20	18	20										
<b>Всего за полдник</b>							<b>17,15</b>	<b>22,3</b>	<b>12,9</b>	<b>16,1</b>	<b>48,85</b>	<b>61,4</b>	<b>382,2</b>	<b>482,2</b>
За весь день:														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>58,88</b>	<b>70,9</b>	<b>60,34</b>	<b>71,39</b>	<b>198,08</b>	<b>262,31</b>	<b>1567,51</b>	<b>1936,5</b>

## ДЕНЬ 2 – й

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
							2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
Щи на гречневая молочная					150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0
Мука гречневая	20	30	20	30										
Мука пшеничная	130	150	130	150										
Соль	5	10	5	10										
Масло сливочное	3	4	3	4										
Щи с сахаром и молоком					150	180	2,6	3,4	2,9	3,8	16,10	21,4	98,6	131,4
Мука пшеничная	90	140	90	140										
Соль	10	10	10	10										
Чай (заварка)	0,6	0,6	0,6	0,6										
Мука с маслом					30/7	40/10	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9
Мука пшеничная	35	45	30	40										
Масло сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
Мука пшеничная	150	130	115	115	115	115	0,46	0,46	0,34	0,34	11,0	11,0	48,3	48,3
Всего за завтрак							9,11	11,33	16,7	21,44	49,17	60,0	379,0	475,0
<i>Обед</i>														
Щи на мясном бульоне со сметаной					200/7	250/10	2,4	3,0	4,0	4,6	13,3	16,6	98,0	129,5
Капуста б/кочанная	50	60	40	48										
Морковь	16	20	13	16										
Картофель	80	100	56	70										
Лук репчатый	8	10	6,4	8,0										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Томат	4	4	4	4										
Сметана	7	10	7	10										
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе					60	90	13,0	21,0	15,7	14,0	2,56	5,2	202,7	239,5
Говядина I кат.	90	120	66,3	107										
Лук репчатый	8	10	6,4	8										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Морковь	20	30	16	24										
Мука пшеничная	1	3	1	3										
Томат	4	5	4	5										
Масло растительное	3	3	3	3										
Вермишель отварная со сливочным маслом					98	115	3,5	4,0	3,2	4,0	23,8	27,8	145,5	190,2
Вермишель	35	45	35	45										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Огурец свежий	20	30	20	30										
Компот из сухофруктов					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3
Сухофрукты	12	14	11	12,5										
Сахар	12	15	12	15										
Хлеб ржаной														
Всего за обед							19,05	28,17	22,9	22,6	57,16	70,7	514,3	641,5
<i>Полдник</i>														
Омлет натуральный					80	80	6,4	6,4	8,5	8,5	2,66	2,66	113,0	113,0
Яйцо	47	47	41	41										
Молоко	50	50	50	50										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Зеленый горошек отварной	40	40	24	24	24	24	1,2	1,2	0,048	0,048	3,31	3,31	17,48	17,48
Чай с лимоном					150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1
Сахар	10	10	10	10										
Лимон	5	8	2	5										
Чай (заварка)	0,6	0,6	0,6	0,6										
Всего за полдник							7,65	7,68	8,55	8,55	20,47	23,77	191,68	209,5
<b>За весь день:</b>														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>42,41</b>	<b>56,02</b>	<b>50,31</b>	<b>55,47</b>	<b>166,86</b>	<b>207,55</b>	<b>1296,48</b>	<b>1534,0</b>

**ДЕНЬ 10 – й**

Название блюда и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав						Эн. ценность, ккал	
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	Белки г		Жиры г		Углеводы г		2-3 г	3-7л
							2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л		
<i>Завтрак</i>														
Каша полтавка молочная					150	200	6,0	7,68	8,0	9,7	23,6	32,1	158,5	206,0
Крупа полтавка	20	30	20	30										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	5	7	5	7										
Масло сливочное	5	6	5	6										
Какао на молоке					150	180	4,0	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	106,3	115,0
Какао – порошок	1,5	2	1,5	2										
Молоко	130	140	130	140										
Сахар	12	15	12	15										
Булка с маслом, сыром					30/7/10	40/10/15	4,9	6,76	7,08	10,19	20,0	25,01	115,8	182,0
Булка	35	45	30	40										
Сыр	10	15	10	15										
Масло сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
Сок натуральный					100	150	0,5	0,75	0	0	10,6	15,9	44,0	66,0
<b>Всего за завтрак</b>							<b>15,4</b>	<b>19,59</b>	<b>19,48</b>	<b>24,69</b>	<b>72,7</b>	<b>96,41</b>	<b>424,6</b>	<b>570,2</b>
<i>Обед</i>														
Суп фасолевый на мясном бульоне					200	250	6,0	8,2	3,10	3,5	21,6	29,7	182,0	216,6
Фасоль	23	30	23	30										
Морковь	16	20	13	16										
Картофель	40	50	28	35										
Лук репчатый	8	10	6,4	8,0										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Зелень	3	3	1,8	1,8										
Хлеб пшеничный (тренки)	20	30	10	15										
Рыба жаренная					60	72	11,5	12,0	4,5	6,0	3,0	4,0	122,4	118,0
Рыба – филе без костей и кожи	70	70	63	63										
Лук репчатый	8	10	6,4	8										
Масса припущенной рыбы			52	52										
Молоко	20	30	20	30										
Мука пшеничная	2	3	2	3										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Масса соуса			20	33										
Масло растительное	3	4	3	4										
Капуста тушеная					120	140	3,03	3,63	3,16	5,19	8,67	10,91	75,0	104,10
Капуста свежая	190	220	120	140										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Масло растительное	3	3	3	3										
Томат	6	6	6	6										
Компот из лимонов					150	180	0,07	0,1	0	0	16,4	20,5	65,1	82,0
Лимон	16	20	13	18										
Сахар	10	15	10	15										
Хлеб ржаной														
<b>Всего за обед</b>							<b>20,6</b>	<b>23,93</b>	<b>10,76</b>	<b>14,69</b>	<b>49,67</b>	<b>65,11</b>	<b>444,5</b>	<b>520,70</b>
<i>Полдник</i>														
Яйцо вареное	1	1	1	1	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0
Хлеб с кабачковой икрой			40/20	50/20	40/20	50/20	4,16	5,13	2,08	2,33	23,52	28,95	105,6	150,8
Хлеб			40	50	40	50								
Икра кабачковая			20	20	20	20								
Чай с лимоном					150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1
Сахар	10	10	10	10										
Лимон	5	8	2	5										
Чай (заварка)	0,6	0,6	0,6	0,6										
<b>Всего за полдник</b>							<b>9,31</b>	<b>10,31</b>	<b>6,68</b>	<b>6,93</b>	<b>38,32</b>	<b>47,05</b>	<b>229,8</b>	<b>292,9</b>
<b>За весь день:</b>														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>51,91</b>	<b>62,67</b>	<b>39,08</b>	<b>49,19</b>	<b>200,75</b>	<b>261,65</b>	<b>1310,4</b>	<b>1664,0</b>

**ДЕНЬ 8 – й**

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав								
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал		
							2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	
<i>Завтрак</i>															
Каша молочная рисовая					150	200		5,74	5,88	4,46	5,32	26,79	32,52	177,75	193,5
Рис	19	25	19	25											
Молоко	130	150	130	150											
Сахар	7	9	7	9											
Масло сливочное	5	5	5	5											
Какао на молоке					150	180	4,0	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	106,3	115,6	
Какао – порошок	1,5	2	1,5	2											
Молоко	130	140	130	140											
Сахар	12	15	12	15											
Булка с маслом					30/7	40/10	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
Булка	35	45	30	40											
Масло сливочное	7	10	7	10											
<i>II. Завтрак</i>															
Сок натуральный					100	150	0,5	0,75	0	0	10,6	15,9	44,0	66,0	
Всего за завтрак							10,29	11,1	14,32	17,92	55,96	71,92	377,65	446,0	
<i>Обед</i>															
Свекольник вегетарианский со сметаной					200/7	250/10	2,5	3,3	4,0	4,6	17,5	22,4	116,0	142,1	
Свекла	80	100	64	80											
Картофель	80	100	56	70											
Лук репчатый	8	10	6,4	8,0											
Морковь	16	20	13	16											
Зелень петрушки	4	5	2	2,5											
Масло сливочное	3	3	3	3											
Сметана	10	10	10	10											
Бефстроганов в сметанном соусе					50/30	70/30	13,0	15,0	13,0	16,0	3,6	5,2	181,5	222,0	
Говядина I кат.	90	100	66,3	73,6											
Лук репчатый	5	10	4	8											
Морковь	20	30	16	24											
Масло сливочное	3	3	3	3											
Сметана	10	15	10	15											
Масло растительное	3	3	3	3											
Каша гречневая рассыпчатая					100	150	5,5	8,5	8,9	9,6	27,6	41,7	211,1	294,0	
Крупа гречневая	35	45	35	45											
Масло сливочное	4	5	4	5											
Помидор свежий					50	50									
Компот из сухофруктов					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,2	
Сухофрукты	25	35	20	30											
Сахар	12	15	12	15											
Хлеб ржаной															
Всего за обед							21,15	26,97	25,9	30,2	66,2	90,4	576,7	740,0	
<i>Полдник</i>															
Блины с джемом					80/20	100/20	8,2	8,2	13,4	13,4	51,3	51,3	262,4	262,0	
Мука пшеничная	35	45	35	45			0,12	0,12	0	0	13,6	13,6	53,0	53,0	
Молоко	70	70	70	70											
Сахар	6	8	6	8											
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2											
Дрожжи	1	1	1	1											
Масло растительное	7	7	7	7											
Джем	20	20	20	20											
Кефир	150	180	144	177	148	177	4,0	5,0	4,6	5,7	10,0	11,2	95,1	114,0	
Всего за полдник							12,32	13,32	18,0	19,1	74,9	76,1	410,5	430,0	
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,0	
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>50,36</b>	<b>60,23</b>	<b>60,38</b>	<b>70,1</b>	<b>237,12</b>	<b>291,5</b>	<b>1576,4</b>	<b>1897,0</b>	

## ДЕНЬ 6 –й

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
							Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
Отварные макароны с сыром, маслом сливочным			125	125	150	150	8,0	8,0	9,3	9,3	32,0	32,0	251,0	251,0
Макароны	50	60	50	60										
Сыр	17	17	15	15										
Масло сливочное	8	8	8	8										
Кисель					150	200	0,15	0,2	-	-	25,35	33,8	100,5	134,0
Кисель	18	20	18	20										
Сахар	7	10	7	10										
Булка с маслом					30/4	40/5	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9
Булка	35	45	30	40										
Масло сливочное	4	5	4	5										

### II Завтрак

Сок натуральный					100	150	0,5	0,75	0	0	10,6	15,9	44,0	66,0
Всего за завтрак							8,7	9,02	14,76	17,1	67,99	81,8	445,1	521,0

### Обед

Суп крестьянский на мясном бульоне					200	250	6,0	8,2	3,10	3,5	21,6	29,7	142,0	186,0
Пшено	5	10	5	10										
Морковь	16	20	13	16										
Картофель	80	100	56	70										
Лук репчатый	8	10	6,4	8,0										
Масло растительное	3	3	3	3										
Масло сливочное	2	2	2	2										
Плов					150	180	10,55	16,83	9,83	16,23	23,06	31,34	224,03	339,9
Мясо	60	100	55	95										
Лук	8	10	6,4	8,0										
Морковь	20	30	17	27										
Рис	35	45	35	45										
Масло растительное	3	3	3	3										
Масло сливочное	2	3	2	3										
Помидор свежий														
Компот из сухофруктов					50	50								
Сухофрукты					150	180	0,15	0,17	-	-	17,5	21,1	68,1	82,3
Сахар	12	14	11,0	12,5										
Хлеб ржаной														
Всего за обед							16,7	25,2	12,9	19,7	62,2	82,1	434,1	608,0

### Полдник

Каша гречневая молочная					150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0
Крупа гречневая	19	25	19	25										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	8	10	8	10										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Какао на молоке					150	180	4,0	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	106,3	115,0
Какао - порошок	1,5	2	1,5	2										
Сахар	10	12	10	12										
Молоко	130	140	130	140										
Булка с маслом, сыром					30/4/10	40/5/15	4,9	6,76	7,08	10,2	20,0	25,01	115,8	182,0
Булка	35	45	30	40										
Сыр	10	15	10	15										
Масло сливочное	4	5	4	5										
Всего за полдник							14,9	18,56	19,5	24,5	60,5	75,9	404,6	523,2
За весь день:														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>46,9</b>	<b>61,6</b>	<b>49,3</b>	<b>64,2</b>	<b>230,8</b>	<b>292,9</b>	<b>1495,3</b>	<b>1934,0</b>

**ДЕНЬ 5 –й**

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
							Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эп. ценность, ккал	
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
<b>Каша кукурузная молочная</b>					150	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	25,67	168,12	206,3
Крупа кукурузная	15	20	15	20										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	5	7	5	7										
Масло сливочное	5	6	5	6										
<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1
Сахар	10	10	10	10										
Лимон	5	8	2	5										
Чай (заварка)	0,6	0,6	0,6	0,6										
<b>Булка с маслом, сыром</b>					30/7/10	40/10/15	4,9	6,76	7,08	10,19	20,0	25,01	115,8	182,6
Булка	35	45	30	40										
Сыр	10	15	10	15										
Масло сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
<b>Сок натуральный</b>					100	150	0,5	0,75	0	0	10,6	15,9	44,0	66,0
<b>Всего за завтрак</b>							<b>10,62</b>	<b>13,82</b>	<b>14,18</b>	<b>19,09</b>	<b>65,3</b>	<b>84,38</b>	<b>389,12</b>	<b>534,0</b>
<i>Обед</i>														
<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>					200/7	250/10	2,1	2,5	4,1	4,6	15,0	18,8	104,6	197,0
Говядина I категории	30	40	25	35										
Картофель	80	100	56	70										
Крупа перловая	4	5	4	5										
Морковь	16	20	13	16										
Лук репчатый	8	10	6,4	8										
Огурец консервированный б/уксуса неочищенный	30	30	27	27										
Зелень петрушки	3	3	1,8	1,8										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Сметана	7	10	7	10										
<b>Рыба запеченная со сметанным соусом</b>					60	70	11,5	12,0	4,5	6,0	3,0	4,0	122,4	118,0
Рыба филе без костей и кожи	70	70	63	63										
Лук репчатый	8	10	6,4	8										
Масса пропущенной рыбы			52	52										
Сметана	10	10	10	10										
Молоко	20	30	20	30										
Мука пшеничная	2	3	2	3										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Масса соуса			20	33										
Масло растительное	3	4	3	4										
Запекание (т/о 15%)														
<b>Овощи тушеные, со сливочным маслом</b>					150	180	3,2	4,0	4,22	5,3	15,1	26,6	116,3	124,1
Картофель	60	70	42	49										
Морковь	50	60	40	48										
Лук репчатый	9	10	9	8										
Капуста белокочанная/цветная	50	60	35	42										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Зелень	5	5	2,5	2,5										
<b>Компот из сухофруктов</b>					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3
Сухофрукты	12	14	11	12,5										
Сахар	10	15	10	15										
Хлеб пшеничный														
<b>Всего за обед</b>							<b>16,95</b>	<b>18,67</b>	<b>12,82</b>	<b>15,9</b>	<b>50,6</b>	<b>70,5</b>	<b>411,4</b>	<b>521,4</b>
<i>Полдник</i>														
<b>Ватрушка с повидлом</b>					70*	80	4,7	5,8	6,4	8,9	36,0	48,4	201,7	296,2
Мука пшеничная	35	45	35	45										
Молоко	30	30	30	30										
Сахар	4	5	4	5										
Масло растительное	4	4	4	4										
Дрожжи	2	2	2	2										
Повидло	20	30	20	30										
<b>Какао на молоке</b>					150	180	4,0	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	106,3	115,6
Какао – порошок	1,5	2	1,5	2										
Молоко	130	140	130	140										
Сахар	8	10	8	10										
<b>Всего за полдник</b>							<b>8,7</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>54,5</b>	<b>71,8</b>	<b>308,0</b>	<b>411,8</b>
<b>За весь день:</b>														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>42,87</b>	<b>51,53</b>	<b>39,96</b>	<b>51,57</b>	<b>210,46</b>	<b>279,76</b>	<b>1319,84</b>	<b>1747,6</b>

**ДЕНЬ 7 -й**

Название блюда и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
							2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
<b>Каша «Артек» молочная</b>					150	200	6,0	7,68	8,0	9,7	23,6	32,1	158,5	206,0
Крупа «Артек»	20	30	20	30										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	5	7	5	7										
Масло сливочное	5	6	5	6										
<b>Чай с сахаром и молоком</b>					150	200	2,6	3,4	2,9	3,8	16,10	21,4	98,6	131,4
Молоко	90	140	90	140										
Сахар	8	10	8	10										
Чай (заварка)	0,6	0,6	0,6	0,6										
Печенье					25	30	2,0	2,5	6,0	7,1	15,2	18,3	123,3	148,0
<i>II Завтрак</i>														
<b>Яблоко</b>	150	150	130	130	130	130	0,52	0,52	0	0	13,5	13,5	58,5	58,5
<b>Всего за завтрак</b>							<b>11,12</b>	<b>14,1</b>	<b>16,9</b>	<b>20,6</b>	<b>68,4</b>	<b>85,3</b>	<b>438,9</b>	<b>543,9</b>
<i>Обед</i>														
<b>Борщ с мясом и со сметаной</b>					200/ 22/7	250/ 22/10	9,0	10,0	10,5	10,0	16,1	20,3	195,0	232,6
Говядина I кат. (масса отварной говядины)	50	50	36,8 22	36,8 22										
Свекла	40	50	32	40										
Капуста	25	30	20	24										
Лук репчатый	8	10	6,4	8										
Морковь	16	20	13	16										
Картофель	80	100	56	70										
Томат	2	3	2	3										
Масло сливочное	5	5	5	5										
Сметана	7	10	7	10										
<b>Макаронник с мясом и томатным соусом</b>					160/ 10	200/ 10	13,7 0,26	20,5 0,26	12,7 0,48	18,3 0,48	26,7 0,84	34,3 0,84	278,5 8,8	385,7 8,8
Мясо	90	100	66,3	73,6										
Лук	10	10	9	9										
Макаронны	35	45	35	45										
Масло сливочное	5	6	5	6										
Масло растительное	3	3	3	3										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Сухари	3	3	3	3										
Соус:														
Томат паста	4	4	4	4										
Лук репчатый	10	10	8	8										
Масло сливочное	4	5	4	5										
Огурец свежий	20	30	20	30										
<b>Компот из сухофруктов</b>					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3
Сухофрукты	25	35	20	30										
Сахар	10	10	10	10										
Хлеб ржаной														
<b>Всего за обед</b>							<b>23,11</b>	<b>30,93</b>	<b>23,7</b>	<b>28,78</b>	<b>61,14</b>	<b>76,54</b>	<b>550,4</b>	<b>709,4</b>
<i>Полдник</i>														
<b>Пирожок с сухофруктами</b>					70	80	5,38	6,58	7,41	10,0	41,23	54,48	180,59	200,18
Мука пшеничная	35	45	35	45										
Молоко	20	20	20	20										
Сахар	2	5	2	5										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Масло растительное	2	2	2	2										
Масло сливочное	3	4	3	4										
Дрожжи	2	2	2	2										
Сухофрукты	20	30	20	30										
Сахар	4	5	4	5										
<b>Кофейный напиток</b>					150	180	3,64	3,9	4,10	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0
Молоко	130	140	130	140										
Сахар	8	10	8	10										
Кофейный напиток	1,5	2	1,5	2										
<b>Всего за полдник</b>							<b>9,02</b>	<b>10,48</b>	<b>11,6</b>	<b>14,5</b>	<b>59,33</b>	<b>76,08</b>	<b>301,19</b>	<b>338,18</b>
<b>За весь день:</b>														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>49,85</b>	<b>64,35</b>	<b>54,3</b>	<b>66,8</b>	<b>228,9</b>	<b>291,0</b>	<b>1501,9</b>	<b>1871,88</b>

## ДЕНЬ 9 – й

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
							2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
Каша манная молочная					150	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	25,67	168,12	206,3
Крупа манная	15	20	15	20										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	5	8	5	8										
Масло сливочное	4	5	4	5										
Кофейный напиток					150	180	3,64	3,9	4,10	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0
Молоко	130	140	130	140										
Сахар	8	12	8	12										
Кофейный напиток	1,5	2	1,5	2										
Булка с маслом					30/7	40/10	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9
Булка	35	45	30	40										
Масло сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
Банан	100	130	70	100	70	100	1,05	1,5	0,07	0,1	13,44	19,2	62,3	89,0
Всего за завтрак							9,91	11,7	17,03	21,3	51,81	66,57	400,62	504,42
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на курином бульоне					200	250	2,0	2,6	0,16	0,32	13,4	18,0	64,3	87,0
Вермишель	12	16	12	16										
Морковь	16	20	13	16										
Масло сливочное	3	3	3	3										
Картофель	80	100	56	70										
Куры отварные	150	150	132,8	132,8	95	95	24	24	24,2	24,2	0,9	0,9	318,1	318,1
Пюре гороховое					150	200	3,3	4,3	5,0	5,6	15,0	18,0	115,9	161,0
Горох	50	60	35	49										
Морковь	75	113	60	90										
Масло сливочное	4	4	4	4										
Компот из сухофруктов					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3
Сухофрукты	25	35	20	30										
Сахар	10	10	10	10										
Хлеб пшеничный														
Всего за обед							29,45	31,07	29,36	30,12	46,8	58,0	566,4	648,4
<i>Полдник</i>														
Сырники со сметанным соусом					130/25	150/30	15,66	19,52	11,46	15,31	15,0	21,7	160,2	220,12
Мука пшеничная	10	15	10	15										
Творог	80	100	80	100										
Сахар	4	5	4	5										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Масло растительное	3	5	3	5										
Масло сливочное	4	4	4	4										
Соус:														
Сметана	10	15	10	15										
Сахар	5	6	5	6										
Мука	3	3	3	3										
Молоко	20	30	20	30										
Кисель					150	200	0,15	0,2	0	0	25,35	33,8	100,5	134,0
Кисель	20	20	19	19										
Сахар	5	6	5	6										
Всего за полдник							15,81	19,72	11,46	15,31	40,35	55,5	260,7	354,12
За весь день:														
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>61,77</b>	<b>71,33</b>	<b>60,01</b>	<b>69,61</b>	<b>179,03</b>	<b>233,15</b>	<b>1439,22</b>	<b>1787,34</b>

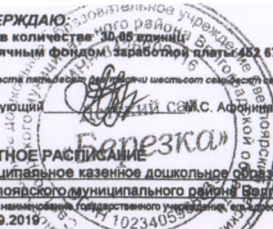


## ДЕНЬ 1 – й

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав							
							Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал	
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л
<i>Завтрак</i>														
Отварные макароны с сыром, маслом сливочным			125	125	150	150	8,0	8,0	9,3	9,3	32,0	32,0	251,0	251,0
Макароны	50	60	50	60										
Сыр	17	17	15	15										
Масло сливочное	6	6	6	6										
Кисель					150	200	0,15	0,2	-	-	25,35	33,8	100,5	134,0
Кисель	18	20	18	20										
Сахар	5	10	5	10										
Булка с маслом					30/7	40/10	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9
Булка	35	45	30	40										
Масло сливочное	7	10	7	10										
<i>II Завтрак</i>														
Яблоко	150	150	130	130	130	130	0,52	0,52	0	0	13,5	13,5	58,5	58,5
Всего за завтрак							8,72	8,8	14,8	17,1	70,9	79,4	459,6	514,4
<i>Обед</i>														
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками					200/10	250/15	6,0	8,2	3,10	3,5	21,6	29,7	142,0	186,6
Горох сухой	23	30	23	30										
Морковь	16	20	13	16										
Картофель	80	100	56	70										
Лук репчатый	8	10	6,4	8,0										
Масло сливочное	4	4	4	4										
Зелень	3	3	1,8	1,8										
Хлеб пшеничный (гренки)	20	30	10	15										
Ежики в сметанном соусе					75/50	95/50	14,6	18,1	13,7	17,4	12,0	14,2	239,0	282,7
Говядина I кат.	90	110	66,3	81										
Крупа рисовая	13	15	13	15										
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,8	5,2	5,2										
Лук репчатый	6	10	4,8	8										
Масло сливочное	2	2	2	2										
Соус:														
Мука пшеничная	3	3	3	3										
Сметана	10	10	10	10										
Бульон	50	50	50	50										
Капуста тушеная					140	150	2,4	2,65	5,1	5,11	14,56	16,0	112,2	119,6
Капуста	200	200	160	160										
Масло растительное	5	5	5	5										
Компот из сухофруктов					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3
Сухофрукты	12	14	11	12,5										
Сахар	12	15	12	15										
Хлеб пшеничный														
Всего за обед							23,15	29,12	21,9	26,0	65,66	81,0	561,3	671,2
<i>Полдник</i>														
Каша молочная манная					150	200	5,17	6,23	7,40	8,9	20,2	25,67	168,12	206,3
Манка	15	20	15	20										
Молоко	130	150	130	150										
Сахар	7	7	7	7										
Масло сливочное	3	4	3	4										
Кофейный напиток					150	180	3,64	3,9	4,10	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0
Молоко	130	140	130	140										
Сахар	8	10	8	10										
Кофейный напиток	1,5	2,0	1,5	2,0										
Всего за полдник														
За весь день:							8,81	10,13	11,5	13,4	38,3	47,27	288,72	344,3
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>47,28</b>	<b>56,89</b>	<b>50,36</b>	<b>59,38</b>	<b>214,92</b>	<b>260,75</b>	<b>1521,12</b>	<b>1810,3</b>

**ДЕНЬ 3 – й**

Название блюд и продуктов	Брутто г		Нетто г		Выход г		Химический состав								
							Белки г		Жиры г		Углеводы г		Эн. ценность, ккал		
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3 г	3-7л	
<i>Завтрак</i>															
Каша из крупы «Геркулес» молочная					150	200	5,3	6,4	8,2	9,7	18,0	22,3	165,0	202,3	
Крупа «Геркулес»	15	20	15	20											
Молоко	130	150	130	150											
Сахар	7	10	7	10											
Масло сливочное	4	4	4	4											
Какао на молоке					150	180	4,0	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	106,3	115,6	
Сахар	10	12	10	12											
Молоко	130	140	130	140											
Какао порошок	1,5	2	1,5	2											
Булка с маслом, сыром					30/7/10	40/10/15	4,9	6,76	7,08	10,19	20,0	25,01	115,8	182,6	
Булка	35	45	30	40											
Сыр	10	15	10	15											
Масло сливочное	7	10	7	10											
<i>II Завтрак</i>															
Мандарин	130	130	100	100	100	100	0,8	0,8	0	0	8,1	8,1	40,0	40,0	
Всего за завтрак							15,0	18,36	19,68	24,69	64,6	78,81	427,1	540,5	
<i>Обед</i>															
Суп рыбный «Сайра»					200	250	1,65	10,09	2,56	4,98	15,0	18,0	89,6	157,2	
«Сайра» консервы	30	40	30	40											
Картофель	80	100	56	70											
Морковь	16	20	13	16											
Лук репчатый	8	10	6,4	8											
Крупа рисовая	5	5	5	5											
Масло сливочное	3	4	3	4											
Зелень	3	3	1,8	1,8											
Котлета мясная, томатный соус					50/20	80/20	9,12	14,97	9,65	15,44	2,79	5,74	164,51	221,87	
Мясо	55	60	50	55											
Лук	6	10	4,8	8											
Яйцо 1/8 шт	5,8	5,8	5,2	5,2											
Масло растительное	3	3	3	3											
Хлеб пшеничный	10	10	10	10											
Соус:															
Томат	5	5	5	5											
Лук репчатый	6	6	4,8	4,8											
Мука пшеничная	3	3	3	3											
Масло сливочное	3	3	3	3											
Картофельное пюре					150	180	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	189,3	186,0	
Картофель	200	220	140	154											
Молоко	50	50	50	50											
Масло сливочное	5	5	5	5											
Помидор свежий					50	50									
Компот из сухофруктов					150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68,1	82,3	
Сухофрукты	12	14	11	12,5											
Сахар	12	15	12	15											
Хлеб пшеничный															
Всего за обед							15,22	29,73	17,51	26,52	61,89	73,84	511,51	647,37	
<i>Полдник</i>															
Оладьи из муки с джемом					70/20	80/20	5,09	6,25	9,38	12,61	46,13	53,04	291,3	353,7	
Мука пшеничная	35	45	35	45			0,12	0,12	0	0	13,6	13,6	53,0	53,0	
Молоко	50	50	50	50											
Сахар	8	10	8	10											
Маргарин	4	4	4	4											
Дрожжи	1	1	1	1											
Масло растительное	7	10	7	10											
Джем	20	20	20	20											
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	150	144	144	144	144	4,0	4,0	4,6	4,6	13,0	13,0	106,2	106,2	
Всего за полдник							9,21	10,37	13,98	17,21	72,73	79,64	450,5	512,9	
За весь день:															
Хлеб ржаной					30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
Хлеб пшеничный					60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208,0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>46,03</b>	<b>67,3</b>	<b>53,33</b>	<b>71,3</b>	<b>239,28</b>	<b>285,37</b>	<b>1600,61</b>	<b>1981,1</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  Штат в количестве 30,00 единиц с месячным фондом заработной платы 482 577 рубля 14 копеек

Четыреста восемьдесят две тысячи шестьсот семьдесят семь рублей 14 копеек

Заведующий  С.С. Афонина

ШТАТНОЕ РАСПИСАНИЕ  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Светлойарский детский сад №5 "Березка"  
Светлойарского муниципального района Волгоградской области  
(полное наименование государственного учреждения)  
с 01.09.2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Постановлением администрации Светлойарского муниципального района Волгоградской области

от \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование профессиональной квалификационной группы, квалификационного уровня, должности (профессии)	За счет средств районного бюджета						За счет средств областного бюджета					
		Кол-во ставок	Размер должностного оклада (ставки) по ПКГ	Размер должностного оклада (ставки) с учетом нагрузки и повышающих коэффициентов	Выплаты компенсационного характера	Выплаты стимулирующего характера	Заработная плата в месяц	Кол-во ставок	Размер должностного оклада (ставки) по ПКГ	Размер должностного оклада (ставки) с учетом нагрузки и повышающих коэффициентов	Выплаты компенсационного характера	Выплаты стимулирующего характера	Заработная плата в месяц
А	Б	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	1 ПКГ <b>Специальности медицинских и фармацевтических работников "должности среднего медицинского и фармацевтического персонала"</b>	0,500		5 175,00		5 175,00	10 350,00						
	2 квалификационный уровень	0,500		5 175,00		5 175,00	10 350,00						
1	Старшая медицинская сестра	0,500	10 350,00	5 175,00		5 175,00	10 350,00						
	1 ПКГ <b>Общепрофессиональных должностей руководителей, специалистов и служащих "должности руководителей, специалистов служащих второго уровня"</b>	1,000		7 560,00		4 309,20	11 869,20						
	2 квалификационный уровень	1,000		7 560,00		4 309,20	11 869,20						
2	Заведующий хозяйством	1,000	7 560,00	7 560,00		4 309,20	11 869,20						
	1 ПКГ <b>Общепрофессиональных должностей руководителей, специалистов и служащих "должности руководителей, специалистов служащих первого уровня"</b>	1,000		6 030,00		2 653,20	8 683,20						
	1 квалификационный уровень	1,000		6 030,00		2 653,20	8 683,20						
3	Депроизводитель	1,000	6 030,00	6 030,00		2 653,20	8 683,20						
	1 ПКГ <b>Общепрофессиональных профессий рабочих "профессии рабочих второго уровня"</b>	2,000		14 040,00		8 564,40	22 604,40						
	1 квалификационный уровень	2,000		14 040,00		8 564,40	22 604,40						
4	Повар	2,000	7 020,00	14 040,00		8 564,40	22 604,40						
	1 квалификационный уровень	2,000		14 040,00		8 564,40	22 604,40						
	1 ПКГ <b>Общепрофессиональных профессий рабочих "профессии рабочих первого уровня"</b>	6,800		37 971,20		38 113,58	76 084,78						
	1 квалификационный уровень	6,800		37 971,20		38 113,58	76 084,78						
5	Подсобный рабочий	1,000	5 584,00	5 584,00		5 751,52	11 335,52						
6	Сторож(вахтер)	3,300	5 584,00	18 427,20		17 983,28	36 410,48						
7	Менеджер по продажам белья	1,000	5 584,00	5 584,00		5 751,52	11 335,52						
8	Уборщик служебных помещений	1,000	5 584,00	5 584,00		5 751,52	11 335,52						
9	Кастелянша	0,500	5 584,00	2 792,00		2 876,76	5 667,76						
	1 ПКГ <b>Специальности работников учебно-воспитательного персонала "должности работников учебно-воспитательного персонала"</b>							6,000		42 120,00		23 552,10	65 672,10
	1 квалификационный уровень							6,000		42 120,00		23 552,10	65 672,10
10	Младший воспитатель							6,000	7 020,00	42 120,00		23 552,10	65 672,10
	1 ПКГ <b>Должности работников образования "должности педагогических работников"</b>							11,780		117 611,25	2 586,21	116 465,00	236 662,46
	1 квалификационный уровень							1,780		16 869,88		16 199,25	36 781,76
11	Музыкальный руководитель	1,000	8 050,00	10 465,00		10 465,00	23 023,00						
12	Инструктор по физической культуре	0,750	8 050,00	6 037,50		6 037,50	12 075,00						
	2 квалификационный уровень	0,750		6 037,50		6 037,50	12 075,00						
13	Воспитатель	9,000	9 307,00	91 620,75		91 620,75	174 464,74				2 586,21	82 843,99	177 066,96
	Свободный фонд										2 586,21	82 843,99	174 464,74
	4 квалификационный уровень	1,800		9 488,00		9 488,00	14 431,76					23 006,76	33 006,76
14	Старший воспитатель	1,000	9 488,00	9 488,00		9 488,00	14 431,76					23 006,76	33 006,76
	Руководители структурных подразделений	1,000		13 834,00		13 834,00	6 917,00					20 751,00	20 751,00
	1 квалификационный уровень	1,000		13 834,00		13 834,00	6 917,00					20 751,00	20 751,00
15	Заведующий							1,000	13 834,00	13 834,00		6 917,00	20 751,00
	ИТОГО:	11,300		70 776,20	0,00	86 816,38	129 891,88	18,780		173 565,25	2 586,21	148 834,10	323 066,66