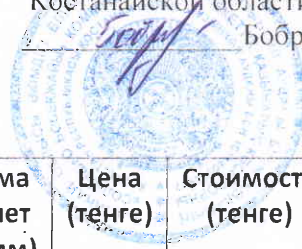


Утверждаю
 и.о. директор КГКП «Ясли - сад «Солнышко»
 отдела образования Узункольского района»
 Управления образования акимата
 Костанайской области
 Бобрешова Ю.А.



| Наименование блюд | Выход блюда, г | | Ингредиенты блюда | Норма 1-3 лет (грамм) | Цена (тенге) | Стоимость (тенге) | Норма 3-5 лет (грамм) | Цена (тенге) | Стоимость (тенге) |
|--|----------------|---------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| | 1-3 лет | 3-5 лет | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150 | 180 | Манка | 20 | 250 | 5 | 30 | 250 | 7,5 |
| | | | масло сливочное | 4 | 3400 | 13,6 | 6 | 3400 | 20,4 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | сахар | 8 | 580 | 4,64 | 10 | 580 | 5,8 |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 180 | Чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 8 | 580 | 4,64 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| хлеб с маслом | 31 | 46 | Хлеб | 31 | 145 | 4,495 | 46 | 145 | 6,67 |
| | | | масло сливочное | 4 | 3400 | 13,6 | 6 | 3400 | 20,4 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне | 150 | 180 | Мясо | 20 | 2800 | 43 | 40 | 2800 | 86 |
| | | | Вермишель | 20 | 360 | 8 | 30 | 360 | 11 |
| | | | Картофель | 40 | 260 | 10 | 60 | 260 | 16 |
| | | | Морковь | 20 | 260 | 6 | 30 | 260 | 8 |
| | | | лук | 20 | 120 | 2 | 30 | 120 | 4 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 5 | 7 | 900 | 6 |
| | | | соль | 2 | 70 | 1 | 5 | 70 | 4 |
| Картофель тушеный с мясом | 180 | 200 | мясо гов. | 40 | 2800 | 112 | 60 | 2800 | 168 |
| | | | Картофель | 80 | 260 | 20,8 | 120 | 260 | 31,2 |
| | | | Морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | Лук | 20 | 120 | 2,4 | 30 | 120 | 3,6 |
| | | | Масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Компот из сухофруктов с | 150 | 180 | сухофрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| Каша рисовая молочная | 150 | 180 | Рис | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | Молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| кисель | 150 | 180 | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 12 | 3400 | 40,8 | 20 | 3400 | 68 |
| Итого | | | | | | 546,24 | | | 812,53 |
| Среда | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый с маслом | 150 | 180 | крупа манная | 15 | 250 | 3,75 | 20 | 250 | 5 |
| | | | масло сливочное | 5 | 3400 | 17 | 5 | 3400 | 17 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб с маслом | 31 | 46 | Хлеб | 31 | 145 | 4,495 | 46 | 145 | 6,67 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 6 | 3400 | 20,4 |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 15 | 580 | 8,7 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| яблоки | 90 | 60 | яблоки | 90 | 800 | 72 | 60 | 800 | 48 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Суп гречневый на мясо-костном бульоне | 40 | 60 | мясо | 20 | 2800 | 56 | 40 | 2800 | 112 |
| | | | гречка | 20 | 650 | 13 | 30 | 650 | 19,5 |
| | | | масло растительное | 12 | 900 | 10,8 | 20 | 900 | 18 |
| | | | картофель | 40 | 260 | 10,4 | 60 | 260 | 15,6 |
| | | | морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | лук | 20 | 120 | 2,4 | 30 | 120 | 3,6 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------|------|--------------|-----|------|--------------|
| | | | масло растительное | 12 | 900 | 10,8 | 20 | 900 | 18 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Котлета (перловка) | 60/120 | 70/130 | Мясо | 40 | 2800 | 112 | 60 | 2800 | 168 |
| | | | лук | 20 | 120 | 2,4 | 30 | 120 | 3,6 |
| | | | морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | томат | 5,00 | 1100 | 5,5 | 5 | 580 | 2,9 |
| | | | перловка | 20,00 | 350 | 7 | 30 | 350 | 10,5 |
| | | | масло растительное | 12,00 | 900 | 10,8 | 20 | 900 | 18 |
| компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 180 | с.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб | 27 | 40 | хлеб | 27 | 145 | 3,915 | 40 | 145 | 5,8 |
| Полдник: | | | | | | | | | |
| Пирожки с картофельной начинкой | 60 | 70 | Мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | дрожжи | 1 | 900 | 0,9 | 1 | 900 | 0,9 |
| | | | картофель | 20 | 260 | 5 | 40 | 260 | 10 |
| Сок натуральный | 150 | 180 | Сок натуральный | 150 | 500 | 75 | 180 | 500 | 90 |
| Итого | | | | | | 566,2 | | | 739,8 |
| Четверг | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 150 | 180 | крупка кукурузная | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | масло сливочное | 12 | 3400 | 40,8 | 20 | 3400 | 68 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб с маслом | 31 | 46 | хлеб | 27 | 145 | 3,915 | 40 | 145 | 5,8 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|--------------------|-------|------|------------|-----|------|----------|
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 6 | 3400 | 20,4 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Салат "Винегрет" | 40 | 50 | свекла | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | морковь | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | картофель | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | зел.горошек | 10 | 400 | 4 | 10 | 400 | 4 |
| | | | масло растительное | 10 | 900 | 9 | 10 | 900 | 9 |
| | | | Лук | 5 | 120 | 0,6 | 5 | 120 | 0,6 |
| Суп рыбный с рисом | 150 | 180 | Картофель | 40 | 260 | 10,4 | 60 | 260 | 15,6 |
| | | | Рис | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | Морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | Лук | 20 | 120 | 2,4 | 30 | 120 | 3,6 |
| | | | масло растительное | 12,00 | 900 | 10,8 | 20 | 900 | 18 |
| | | | соль | 2,00 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Штруделя с мясом | 180 | 200 | мясо | 60 | 2800 | 168 | 100 | 2800 | 280 |
| | | | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | картофель | 80 | 260 | 20 | 120 | 250 | 30 |
| | | | морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | лук | 20 | 120 | 2,4 | 30 | 120 | 3,6 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 800 | 6 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|--------------------|-----|------|---------------|-----------|-------------|---------------|
| Компот | 150 | 180 | С.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 600 | 10 |
| | | | Сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| хлеб | 18 | 26 | хлеб | 18 | 145 | 2,61 | 26 | 145 | 3,77 |
| Полдник: | 150 | 180 | Макароны отварные | 20 | 360 | 7,2 | 20 | 360 | 7,2 |
| | | | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| Итого | | | | | | 468,61 | | | 669,17 |
| пятница | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 150 | 180 | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | пшено | 10 | 300 | 3 | 15 | 300 | 4,5 |
| | | | рис | 10 | 400 | 4 | 15 | 400 | 6 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 370 | 3,7 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| Хлеб с маслом | 31 | 46 | хлеб | 27 | 145 | 3,915 | 40 | 145 | 5,8 |
| | | | масло сливочное | 12 | 3400 | 40,8 | 20 | 3400 | 68 |
| Печенье | 4 | 10 | печенье | 4 | 1000 | 4 | 10 | 1000 | 10 |
| Яблоки | 90 | 60 | яблоки | 90 | 800 | 72 | 60 | 800 | 48 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясо-костном бульоне | 150 | 180 | горох | 20 | 350 | 7 | 30 | 200 | 6 |
| | | | морковь | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-----------------|----|---------------|------------|-----|---------------|------------|
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | мясо | 60 | 2800 | 168 | 100 | 2800 | 280 |
| Вареники с картофельной начинкой | 180 | 200 | мука | 16 | 250 | 4 | 250 | 250 | 62,5 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | масло раст | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | картофель | 20 | 260 | 5,2 | 20 | 260 | 5,2 |
| хлеб, компот из сухофруктов с сахаром | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | 27 | 40 | хлеб пшеничный | 27 | 145 | 3,915 | 40 | 145 | 5,8 |
| | | | с.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| Полдник: | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| блины с повидлом | 60 | 70 | молоко | 50 | 480 | 24 | 50 | 480 | 24 |
| | | | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| Кисель | | | яйца | 1 | 450 | 0,45 | 1 | 450 | 0,45 |
| | | | Повидло | 10 | 900 | 9 | 15 | 900 | 13,5 |
| | | | Кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Итого | | | | | 502,12 | | | 712,70 | |
| Понедельник | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с изюмом | 150 | 180 | рис | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 10 | 3400 | 34 |
| | | | изюм | 10 | 3000 | 30 | 10 | 2600 | 26 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 370 | 3,7 |
| Хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб пшеничный | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 10 | 3400 | 34 |
| чай с молоком с сахаром | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--------------------|----|------|------|-----|------|------|
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 370 | 3,7 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| печенье | 4 | 10 | печенье | 4 | 1000 | 4 | 10 | 1000 | 10 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | 40 | 50 | капуста | 20 | 380 | 7,6 | 20 | 380 | 7,6 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | морковь | 15 | 260 | 3,9 | 20 | 260 | 5,2 |
| суп домашняя лапша на мяско-костном бульоне | 150 | 180 | мясо/кости | 20 | 2800 | 56 | 40 | 2800 | 112 |
| | | | картофель | 60 | 260 | 15,6 | 70 | 260 | 18,2 |
| | | | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 5 | 900 | 4,5 |
| | | | лук | 5 | 120 | 0,6 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | морковь | 10 | 260 | 2,6 | 13 | 260 | 3,38 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Тефтели(Картофельное пюре) | 60/120 | 70/130 | мясо | 40 | 2800 | 112 | 80 | 2800 | 224 |
| | | | рис | 10 | 400 | 4 | 10 | 400 | 4 |
| | | | Масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | картофель | 60 | 260 | 15,6 | 120 | 260 | 31,2 |
| | | | морковь | 15 | 260 | 3,9 | 15 | 260 | 3,9 |
| | | | томат | 5 | 1100 | 5,5 | 5 | 1100 | 5,5 |
| Компот из сухофруктов с сахаром, хлеб | 150 | 180 | с.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | хлеб | 18 | 145 | 2,61 | 26 | 145 | 3,77 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| | | | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом, кисель | 150 | 180 | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | масло сливочное | 5 | 3400 | 17 | 5 | 3400 | 17 |
| | | | пшено | 20 | 300 | 6 | 30 | 300 | 9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 6 | 10 | 580 | 6 |
| | | | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| Хлеб | 31 | 46 | хлеб | 31 | 145 | 4,495 | 46 | 145 | 6,67 |
| | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | 491,19 | | | 739,07 |
| вторник | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша ячневая с молоком | 150 | 180 | крупа ячневая | 20 | 200 | 4 | 30 | 200 | 6 |
| | | | масло сливочное | 5 | 3400 | 17 | 5 | 3400 | 17 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб с маслом | 31 | 46 | хлеб | 31 | 145 | 4,495 | 46 | 145 | 6,67 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 6 | 3400 | 20,4 |
| какао с молоком с сахаром | 150 | 180 | какао | 10 | 900 | 9 | 10 | 900 | 9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 370 | 3,7 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | | | | | | | |
| яблоки | 90 | 60 | яблоки | 90 | 800 | 72 | 60 | 800 | 48 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Щи со свежей капусты на мясо-костном бульоне | 150 | 180 | мясо | 20 | 2800 | 56 | 40 | 2800 | 112 |
| | | | капуста | 20 | 380 | 7,6 | 30 | 380 | 11,4 |
| | | | картофель | 60 | 260 | 15,6 | 80 | 260 | 20,8 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-----------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| Вареники с мясом | 180 | 200 | мясо | 40 | 2800 | 112 | 80 | 2800 | 224 |
| | | | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | | | Сухофрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб | 27 | 40 | хлеб | 27 | 145 | 3,915 | 40 | 145 | 5,8 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя с сахаром | 60 | 70 | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Кисель | 150 | 180 | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| Итого | | | | | | 529,35 | | | 720,32 |
| Среда | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 180 | геркулес | 20 | 200 | 4 | 30 | 200 | 6 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | масло сливочное | 10 | 3400 | 34 | 10 | 3400 | 34 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 6 | 10 | 580 | 5,8 |
| Хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 6 | 3400 | 20,4 |
| чай с молоком | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Салат "Изюминка" | 40 | 50 | морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | яблоко | 20 | 800 | 16 | 20 | 800 | 16 |
| | | | изюм | 10 | 3000 | 30 | 10 | 3000 | 30 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 180 | мясо | 20 | 2800 | 56 | 40 | 2800 | 112 |
| | | | картофель | 60 | 260 | 15,6 | 70 | 260 | 18,2 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|--------------------|-------|------|---------------|----|------|---------------|
| | | | морковь | 20 | 260 | 5,2 | 20 | 260 | 5,2 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 20 | 120 | 2,4 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Голубцы с мясом | 180 | 200 | мясо | 40 | 2800 | 112 | 80 | 2800 | 224 |
| | | | капуста | 30 | 380 | 11,4 | 45 | 380 | 17,1 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | томат | 5,00 | 1100 | 5,5 | 5 | 1100 | 5,5 |
| | | | лук | 10,00 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | морковь | 10,00 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | рис | 10 | 400 | 4 | 10 | 400 | 4 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 180 | с.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 370 | 3,7 |
| Хлеб | 18 | 26 | хлеб | 18 | 145 | 2,61 | 26 | 145 | 3,77 |
| Полдник: | | | | | | | | | |
| Каша гречневая с маслом | 150 | 180 | гречка | 20 | 650 | 13 | 30 | 650 | 19,5 |
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| Кисель | 150 | 180 | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| Хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 6 | 3400 | 20,4 |
| итого: | | | | | | 498,98 | | | 710,76 |
| четверг | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с молоком | 150 | 180 | крупа рисовая | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | масло сливочное | 5 | 3400 | 17 | 5 | 3400 | 17 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|---------------|
| Пирог картофельно-рыбный | 60 | 70 | мука | 16 | 250 | 4 | 20 | 250 | 5 |
| | | | консерва | 20 | 440 | 8,8 | 45 | 440 | 19,8 |
| | | | картофель | 30 | 260 | 7,8 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| Кисель | | | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| итого: | | | | | | 571,95 | | | 791,02 |
| пятница | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 150 | 180 | кукурузка | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | масло сливочное | 10 | 3400 | 34 | 10 | 3400 | 34 |
| | | | молоко | 150 | 480 | 72 | 180 | 480 | 86,4 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | | | | | | | |
| хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 6 | 3400 | 20,4 | 10 | 3400 | 34 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 180 | чай | 1 | 3900 | 3,9 | 1 | 3900 | 3,9 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | молоко | 10 | 480 | 4,8 | 10 | 480 | 4,8 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| Салат "Морковный" | | | Морковь | 20 | 260 | 5,2 | 30 | 260 | 7,8 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | | | | | | | |
| Суп рассольник на мясо-костном бульоне | 150 | 180 | мясо/кости | 20 | 2800 | 56 | 40 | 2800 | 112 |
| | | | картофель | 60 | 260 | 15,6 | 70 | 260 | 18,2 |
| | | | перловка | 20 | 350 | 7 | 30 | 350 | 10,5 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | морковь | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------------------------------------|----|------|-----------------|----|------|-----------------|
| | | | соль | 2 | 70 | 0,14 | 5 | 70 | 0,35 |
| | | | томат | 5 | 1100 | 5,5 | 5 | 1100 | 5,5 |
| | | | | | | | | | |
| Плов с мясом | | | мясо гов | 40 | 2800 | 112 | 80 | 2800 | 224 |
| | | | морковь | 10 | 260 | 2,6 | 10 | 260 | 2,6 |
| | | | хлеб | 18 | 145 | 2,61 | 26 | 145 | 3,77 |
| | | | лук | 10 | 120 | 1,2 | 10 | 120 | 1,2 |
| | | | рис | 20 | 400 | 8 | 30 | 400 | 12 |
| | | | масло растительное | 5 | 900 | 4,5 | 7 | 900 | 6,3 |
| Компот из сухофруктов, хлеб | 150 | 180 | с.фрукты | 10 | 1000 | 10 | 10 | 1000 | 10 |
| | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 5 | 580 | 2,9 |
| | | | хлеб | 18 | 145 | 2,61 | 26 | 145 | 3,77 |
| Полдник: | | | Макароны | 20 | 360 | 7,2 | 30 | 360 | 10,8 |
| Макароны отварные с сахаром и с маслом | | | сахар | 10 | 580 | 5,8 | 10 | 580 | 5,8 |
| | | | масло сливочное | 12 | 3400 | 40,8 | 20 | 3400 | 68 |
| Кисель | | | кисель | 15 | 1000 | 15 | 18 | 1000 | 18 |
| Хлеб с маслом | 21 | 31 | хлеб | 21 | 145 | 3,045 | 31 | 145 | 4,495 |
| | | | масло сливочное | 12 | 3400 | 40,8 | 20 | 3400 | 68 |
| Итого: | | | | | | 523,15 | | | 804,78 |
| | | | | | | | | | |
| | | | средняя стоимость за 10 дней | | | 517,44 | | | 735,17 |
| | | | стоимость в месяц | | | 10348,83 | | | 14703,37 |