



Методический разработчик ГУ "Отдел
экономики Ужикольского района"
В. Ралько
2025г.

Перспективное меню ЗИМА - ВЕСНА для ДО с полным днем пребывания

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет	Цена (тенге)	Стоимост ь (тенге)	Норма 3-5 лет	Цена (тенге)	Стоимост ь (тенге)		
	1-3 лет	3-5 лет									
Понедельник											
Завтрак:											
Каша манная молочная с маслом	150	180	Манка	20	335	702	30	335	896		
			масло сливочное	10	4100		10	4100			
			молоко	150	500		180	500			
			сахар	10	590		10	590			
Чай с молоком с сахаром	150	180	Чай	0,2	4600		0,2	4600			
			сахар	10	590		10	590			
			молоко	10	500		10	500			
хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31	210		46	210			
			масло сливочное	6	4100		6	4100			
Обед											
Суп вермишелевый на мясо- костном бульоне	150	180	Мясо	20	2700	702	40	2700	896		
			Вермишель	20	420		30	420			
			Картофель	40	190		60	190			
			Морковь	20	249		20	249			
			лук	20	190		20	190			
			масло растительное	5	1100		7	1100			
			соль	2	90		2	90			
Картофель тушеный с мясом	180	200	мясо гов.	60	2700		80	2700			
			Картофель	80	190		100	190			
			Морковь	20	249		20	249			
			Лук	20	190		20	190			
			Масло растительное	5	1100		7	1100			
			соль	2	90		2	90			
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10	1000		10	1000			
			сахар	10	590		10	590			
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210			
Полдник:											
Ватрушка с творожным фаршем	60	70	мука	30	330	702	40	330	896		
			дрожжи	1	4700		1	4700			
			творог	40	2200		40	2200			
			сахар	10	590		10	590			
			Масло растительное	5	1100		7	1100			
Кисель	150	180	Кисель	15	1000		18	1000			
							0				
Итого											
Вторник											
Завтрак:											
Каша гречневая с маслом	150	180	крупа гречневая	20	650	702	30	650	896		
			масло сливочное	10	4100		10	4100			
молоко кипяченое	150	180	Молоко	150	500		180	500			
Хлеб с маслом	23	33	хлеб	21	210		31	210			
			масло	6	4100		6	4100			
Печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400			
Обед:											
Салат "Луковый"	40	50	Лук	20	190	702	30	190	896		
			Морковь	20	249		30	249			
борщ на м/к бульоне	150	180	мясо/кости	20	2700		40	2700			
			картофель	40	190		60	190			

			капуста	20	326	30	326	
			лук	10	190	20	190	
			соль	2	90	2	90	
			томат	5	1500	5	1500	896
			масло растительное	5	1100	7	1100	
Манты с мясом	180	200	мясо говядина	80	2700	100	2700	
			картофель	60	190	70	190	
			мука	16	330	20	330	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210	
Полдник:								
Каша рисовая молочная	150	180	Рис	20	580	30	580	
			Молоко	150	500	180	500	
			масло сливочное	10	4100	10	4100	
кисель	150	180	кисель	15	1000	18	1000	
хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	210	31	210	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Итого								
Среда								
Завтрак:								
Суп молочный вермишелевый с маслом	150	180	крупа манная	20	335	30	335	
			масло сливочное	10	4100	10	4100	
			молоко	150	500	180	500	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб с маслом с сыром	31	46	Хлеб	31	210	46	210	
			сыром	3	3500	5	3500	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2	4600	0,2	4600	
			сахар	10	590	10	590	
			молоко	10	500	10	500	
яблоки	90	60	яблоки	90	750	60	750	
Обед:								
Суп гречневый на мясо-костном бульоне	40	60	мясо	20	2700	30	2700	
			гречка	20	650	30	650	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			картофель	60	190	80	190	
			морковь	20	249	30	249	
			лук	20	190	30	190	896
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			соль	2	90	2	90	
Котлета (перловка)	60/120	70/130	Мясо	70	2700	90	2700	
			лук	20	190	30	190	
			морковь	20	249	30	249	
			томат	5	1500	5	1500	
			перловка	20	390	30	390	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
компот из сухофруктов с сахаром	150	180	с. фрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210	
Полдник:								
Пирожки с картофельной начинкой	60	70	Мука	30	330	40	330	
			дрожжи	1	4700	1	4700	
			картофель	30	190	30	190	
Сок натуральный	150	180	Сок натуральный	150	620	180	620	
Итого								
Четверг								
Завтрак:								
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	крупа кукурузная	20	600	30	600	
			масло сливочное	10	4100	10	4100	
			молоко	150	500	180	500	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27	210	40	210	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2	4600	0,2	4600	

			сахар	10	590	10	590	
			молоко	10	500	10	500	
Обед:								
Салат "Винегрет"	40	50	свекла	10	210	10	210	
			морковь	10	249	10	260	
			картофель	10	190	10	190	
			зел. горошек	10	650	10	650	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			Лук	5	190	5	190	
Суп рыбный с рисом	150	180	Картофель	40	190	60	190	
			Рис	20	580	30	580	
			Морковь	10	249	10	249	
			Лук	10	190	10	190	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			консерва	20	650	50	650	
Штруделя с мясом	180	200	мясо	60	2700	80	2700	
			мука	30	330	40	330	
			картофель	60	190	80	190	
			морковь	10	249	10	249	
			лук	10	190	10	190	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			соль	2	90	2	90	
Компот	150	180	С. фрукты	10	1000	10	600	
			Сахар	10	590	10	590	
хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210	
Полдник:	150	180	Макароны	20	450	30	450	
			отварные					
			кисель	15	1000	18	1000	
Итого								
пятница								
Завтрак:								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	молоко	150	500	180	500	
			пшено	10	320	15	320	
			рис	10	580	15	580	
			масло сливочное	10	4100	10	4100	
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0.2	4600	0.2	4600	
			сахар	20	590	20	590	
			молоко	10	500	10	500	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27	210	40	210	
			масло сливочное	12	4100	20	4100	
Печенье	4	10	печенье	4	1400	10	1400	
Яблоки	90	60	яблоки	90	750	60	750	
Обед								
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	150	180	горох	20	350	30	350	
			морковь	10	249	10	249	
			соль	2	90	2	90	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			лук	10	190	10	190	
			мясо	40	2700	60	2700	
Вареники с картофельной начинкой	180	200	мука	50	330	60	330	
			лук	10	190	10	190	
			масло раст	5	1100	7	1100	
			картофель	50	190	60	190	
хлеб, компот из сухофруктов с сахаром			сахар	10	590	10	590	
	30	40	хлеб пшеничный	30	210	40	210	
			с.фрукты	10	1000	10	1000	
Полдник:			сахар	10	590	10	590	
блины с повидлом	60	70	молоко	50	500	60	500	
			мука	30	330	40	330	
Кисель			яйца	1	60	1	60	
			Повидло	10	1500	15	1500	
			Кисель	15	1000	18	1000	
			сахар	10	590	10	590	
Итого								

Понедельник										
Завтрак:										
Каша рисовая с изюмом	150	180	рис	20	580	702	30	580	896	
			масло сливочное	10	4100		10	4100		
			изюм	10	4500		10	4500		
			сахар	10	590		10	590		
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	210		31	210		
			масло сливочное	6	4100		10	4100		
чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2	4600		0,2	4600		
			сахар	10	590		10	590		
			молоко	10	500		10	500		
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400		
Обед:										
Салат "Витаминка"	40	50	капуста	25	326		30	326		
			масло растительное	5	1100		7	1100		
			морковь	15	249		20	249		
суп домашняя лапша на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	2700		40	2700		
			картофель	60	190		70	190		
			мука	20	330	30	330			
			масло растительное	5	1100	5	1100			
			лук	10	190	10	190			
			морковь	10	249	10	249			
			соль	2	90	2	90			
Тфтели(Картофельное пюре)	60/120	70/130	мясо	60	2700	80	2700			
			рис	10	580	10	580			
			Масло растительное	5	1100	7	1100			
			лук	10	190	10	190			
			картофель	100	190	120	190			
			морковь	15	249	15	249			
			томат	5	1500	5	1500			
Компот из сухофруктов с сахаром, хлеб	150	180	с фрукты	10	1000	10	1000			
			сахар	10	590	10	590			
			хлеб	30	210	40	210			
Полдник:										
Каша пшеничная с маслом, кисель	150	180	молоко	150	500	180	500			
			масло сливочное	10	4100	10	4100			
			пшено	20	320	30	320			
			сахар	10	590	10	590			
			кисель	15	1000	18	1000			
Хлеб	31	46	хлеб	31	210	46	210			
Итого										
вторник										
Завтрак:										
Каша ячневая с молоком	150	180	крупа ячневая	20	210	702	30	210	896	
			масло сливочное	10	4100		10	4100		
			молоко	150	500		180	500		
			сахар	10	590		10	590		
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31	210		46	210		
			масло сливочное	10	4100		10	2932		
какао с молоком с сахаром	150	180	какао	10	900		10	900		
			сахар	10	590		10	590		
			молоко	150	500		180	500		
яблоки	90	60	яблоки	90	750		60	750		
Обед:										
Щи со свежей капусты на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	30	2700		40	2700		
			капуста	20	326		30	326		
			картофель	60	190		80	190		
Вареники с мясом	180	200	мясо	50	2700		80	2700		
			мука	16	330	20	330			
			лук	10	190	10	190			
			соль	2	90	2	90			
			Сухофрукты	10	1000	10	1000			
Компот из сухофруктов с сахаром			сахар	10	590	10	590			
Хлеб	30	40	хлеб	30	210	40	210			

Полдник:									
Булочка домашняя с сахаром	60	70	мука	35	330		45	330	
			сахар	10	590		10	590	
Кисель	150	180	кисель	15	1000		18	1000	
			сахар	10	590		10	590	
Итого									
Среда									
Завтрак:									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	геркулес	20	280		30	280	
			молоко	150	500		180	500	
			масло сливочное	10	4100		10	4100	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб с маслом и яйцом	21	31	хлеб	21	210		31	210	
			яйцо	0.25	60		0.5	60	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
чай с молоком	150	180	чай	0.2	4600		0.2	4600	
			сахар	10	590		10	590	
			молоко	10	500		10	500	
Обед:									
Салат "Изюминка"	40	50	морковь	10	249		30	249	
			яблоко	20	750		20	750	
			изюм	10	4500		10	4500	
Суп картофельный с фрикадельками	150	180	мясо	40	2700		60	2700	
			картофель	60	190		70	190	
			морковь	20	249		20	249	
			лук	10	190		20	190	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			соль	2	90		5	90	
Голубцы с мясом	180	200	мясо	40	2700		80	2700	
			капуста	30	326		45	326	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			томат	5	1500		5	1500	
			лук	10	190		10	190	
			морковь	10	249		10	249	
			рис	10	580		10	580	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	с.фрукты	10	1000		10	1000	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб	30	40	хлеб	30	210		40	210	
Полдник:									
Каша гречневая с маслом	150	180	гречка	20	650		30	650	
			соль	2	90		2	90	
Кисель	150	180	кисель	15	1000		18	1000	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	210		31	210	
			масло сливочное	6	2932		6	2932	
итого:									
четверг									
Завтрак:									
Каша рисовая с молоком	150	180	крупа рисовая	20	580		30	580	
			масло сливочное	10	4100		10	4100	
			молоко	150	500		180	500	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31	210		46	210	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
Какао с молоком	150	180	какао	10	900		10	900	
			сахар	10	590		10	590	
			молоко	150	500		160	500	
Яблоки	90	60	Яблоко	90	750		60	750	
Обед:									
суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	2700		40	2700	
			картофель	60	190		70	190	
			мука	16	330		20	330	
			морковь	20	249		20	249	
			лук	20	190		20	190	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			соль	2	90		2	90	
Гуляш(Перловка)	60/120	70\130	мясо	50	2700		80	2700	

702

896

702

896

			морковь	20	249	20	249	
			лук	10	190	20	190	
			томат	5	1500	5	1500	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			перловка	20,00	390	30	390	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб	30	40	хлеб пшеничный	30	210	40	210	
Полдник:								
Пирог картофельно-рыбный	60	70	мука	16	330	20	330	
			консерва	20	650	45	650	
			картофель	20	190	30	190	
			лук	10	190	10	190	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
Кисель			кисель	15	1000	18	1000	
итого:								
пятница								
Завтрак:								
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукурузка	20	600	30	600	
			масло сливочное	10	4100	10	4100	
			молоко	150	500	180	500	
			сахар	10	590	10	590	
хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	210	31	210	
			масло сливочное	6	4100	10	4100	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2	4600	0,2	4600	
			сахар	10	590	10	590	
			молоко	10	500	10	500	
Обед:								
Салат "Морковный"	40	50	Морковь	25	249	35	249	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			лук	10	190	10	190	
Суп рассольник на мяско-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	2700	40	2700	
			картофель	60	190	70	190	
			перловка	20	390	30	390	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			лук	10	190	10	190	
			морковь	10	249	10	249	
			соль	2	90	5	90	
			томат	5	1500	5	1500	
Плов с мясом			мясо гов	60	2700	80	2700	
			морковь	10	249	10	249	
			хлеб	18	210	26	210	
			лук	10	190	10	190	
			рис	50	580	70	580	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
Компот из сухофруктов, хлеб	150	180	с.фрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
			хлеб	30	210	40	210	
Полдник:			Макароны	20	450	30	450	
Макароны отварные с сахаром и с маслом			сахар	10	590	10	590	
			масло сливочное	6	2700	6	2700	
Кисель			кисель	15	1000	18	1000	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	210	31	210	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Стоимость в месяц						14040		17920

Перспективное меню ЛЕТО - ОСНЬ для ДО с полным днем пребывания

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)	Норма 3-5 лет	Цена (тенге)	Стоимость (тенге)
	1-3 лет	3-5 лет							
Понедельник									
Завтрак:									
Каша манная молочная с	150	180	Манка	20	335		30	335	

маслом			масло сливочное	4	4100	6	4100	
			молоко	150	500	180	500	
			сахар	8	590	10	590	
Чай с молоком	150	180	Чай	0,2	4600	0,2	4600	
			сахар	8	590	10	590	
			молоко	10	500	10	500	
хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31	210	46	210	
			масло сливочное	4	4100	6	4100	
бананы	90	60	бананы	90	1100	60	1100	
Обед								
Салат "Капустный"	40	50	Капуста	20	326	30	326	
			Масло растительное	5	1100	7	1100	
Суп "Харчо" на мясо-костном бульоне	150	180	Мясо	20	2700	40	2700	
			Морковь	20	249	30	249	
			лук	10	190	15	190	
Картофельная запеканка с мясом	180	200	масло растительное	5	1100	7	1100	
			соль	2	90	5	90	
			рис	20	580	30	580	
			мясо	40	2700	80	2700	
			картофель	120	190	190	190	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
			лук	10	190	15	190	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10	1000	10	1000	
Хлеб	27	40	сахар	10	590	10	590	
			хлеб пшеничный	27	210	40	210	
Полдник:								
Ватрушка с творожным фаршем	60	70	мука	16	330	20	330	
			дрожжи	1	4700	1	4700	
			творог	40	2200	40	2200	
			сахар	10	590	10	590	
			Масло растительное	5	1100	7	1100	
Кисель	150	180	Кисель	15	1000	18	1000	
Итого								
Вторник								
Завтрак:								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	рис	10	580	15	580	
			масло сливочное	12	4100	20	4100	
			пшено	10	320	15	320	
Чай с молоком	150	180	Молоко	10	500	10	500	
			чай	1	4600	1	4600	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб с маслом	23	33	хлеб	21	210	31	210	
			масло	12	4100	20	4100	
Печенье	4	10	печенье	4	1400	10	1400	
яблоки	90	60	яблоки	90	750	60	750	
Обед								
Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	2700	40	2700	
			картофель	40	190	60	190	
			ячка	20	210	30	210	
			лук	20	190	30	190	
			соль	2	90	5	90	
			морковь	10	249	15	249	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
Штруделя с мясом	180	200	мясо говяжье	40	2700	60	2700	
			картофель	20	190	30	222	
			мука	16	330	20	330	
			морковь	10,00	249	15	249	
			лук	10,00	190	15	190	
			масло растительное	5,00	1100	7	1100	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10	1000	10	1000	
Хлеб	18	31	сахар	10	590	10	590	
			хлеб	18	210	20	210	
Полдник:								
Пирожки с повидлом	60	70	мука	16	330	20	330	

702

896

702

896

			дрожжи	1	4700		1	4700	
			повидло	10	1500		15	1500	
кисель	150	180	кисель	15	1000		18	1000	
Итого									
Среда									
Завтрак:									
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукуруза	20	600		30	600	
			масло сливочное	5	4100		5	4100	
			молоко	130	500		140	500	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31	210		46	210	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
Чай с молоком	150	180	чай	1	4600		2	4600	
			сахар	10	590		15	590	
			молоко	10	500		10	500	
груши	90	60	груши	90	1200		60	1200	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Обед:									
Салат "Овощной с зеленым горошком"	40	50	зел горошек	20	650		30	650	
			картофель	10	190		15	190	
			морковь	10	249		15	249	
			лук	10	190		15	190	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20	2700		40	2700	
			фасоль	20	980		30	980	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			картофель	40	190		60	190	
			морковь	20	249		30	249	
			лук	20	190		30	190	
			соль	2	90		5	90	
Манты с мясом	180	200	Мясо	40	2700		60	2700	
			лук	20	190		30	190	
			мука	16	330		20	330	
			соль	2.00	90		5	90	
			масло растительное	12.00	1100		20	1100	
компот	150	180	с.фрукты	10	1000		10	1000	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб	27	40	хлеб пшеничный	27	210		40	210	
							0		
Подник:									
Суп молочный вермишелевый с сахаром и маслом	150	180	Вермишель	20	420		30	420	
			молоко	150	500		180	500	
			масло сливочное	12	4100		20	4100	
			сахар	10	590		10	590	
Сок натуральный	150	180	Сок натуральный	150	620		180	620	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31	210		46	210	
			масло сливочное	12	4100		20	4100	
Итого									
Четверг									
Завтрак:									
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150	180	крупа геркулесовая	20	280		30	280	
			масло сливочное	12	4100		20	4100	
			молоко	150	500		180	500	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27	210		40	210	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	1	4600		1	4600	
			сахар	10	590		10	590	
			молоко	10	500		10	500	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Обед:									
Суп свекольник на мясо-костном бульоне	150	180	бананы	90	1100		60	1100	
			свекла	10	210		10	210	
			морковь	10	249		10	249	
			картофель	10	190		10	190	

			Мясо	20	2700		40	2700	
			масло растительное	10	1100		10	1100	
			Лук	5	190		5	190	
Гречка тушеная с мясом	180	200	гречка	20	650		30	650	
			мясо	40	2700		80	2700	
			Морковь	20	249		30	249	
			Лук	20	190		30	190	
			масло растительное	12,00	1100		20	1100	
			соль	2,00	90		5	90	
Компот	150	180	С. фрукты	10	1000		10	1000	
			Сахар	10	590		10	590	
Хлеб	18	26	хлеб	18	210		26	210	
Полдник:									
Пирог картофельно-рыбный	60	70	Мука	16	330		20	330	
			консерва	20	650		45	650	
			картофель	30	190		40	190	
Кисель	150	180	кисель	15	1000		18	1000	
Итого									
пятница									
Завтрак:									
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	молоко	130	500		140	500	
			ячка	20	210		30	210	
			масло сливочное	12	4100		20	4100	
			сахар	10	590		10	590	
Чай с молоком	150	180	чай	1	4600		1	4600	
			сахар	10	590		10	450	
			молоко	10	500		10	500	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27	210		40	210	
			масло сливочное	12	4100		20	4100	
Печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
Яблоки	90	60	яблоки	90	750		60	750	
Обед									
Салат "Огурчик"	40	50	огурцы свежие	20	850		30	850	
			масло	12	1100		20	1100	
			подсолнечное						
			соль	2	90		5	90	
суп лапша с яйцом на мясо-костном бульоне	150	180	мука	12	330		20	330	
			морковь	10	249		10	249	
			соль	2	90		5	90	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	190		10	190	
			мясо	20	2700		40	2700	
			яйцо	25	60		50	60	
Голубцы ленивые с маслом	180	200	мясо	40	2700		80	2700	
			лук	10	190		10	190	
			масло раст	5	1100		7	1100	
			капуста	20	326		30	326	
хлеб компот	27	40	хлеб пшеничный	27	210		40	210	
			с. фрукты	10	1000		10	1000	
Полдник:			сахар	10	590		10	590	
Шарлотка	60	70	молоко	50	500		50	500	
			мука	16	330		20	250	
			яблоки	20	750		30	750	
			яйца	25	60		50	60	
Кисель			Кисель	15	1000		18	1000	
			сахар	10	590		10	590	
Итого									
Понедельник									
Завтрак:									
каша рисовая молочная с маслом	150	180	рис	20	580		30	580	
			масло сливочное	6	4100		10	4100	
			молоко	130	500		150	500	
			сахар	10	590		10	590	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб пшеничный	21	210		31	210	

			масло сливочное	6	4100	10	4100	
чай с молоком	150	180	чай	1	4600	1	4600	
			сахар	10	590	10	590	
			молоко	10	500	10	500	
печенье	4	10	печенье	4	1000	10	1000	
груши	90	60	груши	90	1200	60	1200	
Обед:								
Суп кулеш пшенный на мясо-костном бульоне	150	180	мясо кости	20	2700	40	2700	
			картофель	60	190	70	190	
			пшено	20	320	30	320	
			масло растительное	5	1100	5	1100	
			лук	5	190	10	190	
			морковь	10	249	13	249	
			соль	2	90	5	90	
Вареники с мясом	180	200	мясо	40	2700	80	2700	
			рис	10	580	10	580	
			Масло растительное	5	1100	7	1100	
			лук	10	190	10	190	
			картофель	60	190	120	190	
			морковь	15	249	15	249	
			мука	16	330	20	330	
Компот из сухофруктов хлеб	150	180	с.фрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
			хлеб	18	210	26	210	
Полдник:								
рогастики с сахаром	60	70	мука	16	330	20	330	
			масло сливочное	5	4100	5	4100	
			дрожжи	1	4700	1	4700	
			сахар	10	590	10	590	
сок натуральный	150	180	сок натуральный	150	620	180	620	
Итого								
вторник								
Завтрак:								
Каша манная молочная с маслом	150	180	круп манная	20	325	30	325	
			масло сливочное	5	4100	5	4100	
			молоко	130	500	140	500	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31	210	46	210	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Чай с молоком	150	180	чай	1	4600	1	4600	
			сахар	10	590	10	590	
			молоко	150	500	180	500	
печенье	4	10	печенье	4	1400	10	1400	
яблоки	90	60	яблоки	90	750	60	750	
Обед:								
Салат "Морковный"	40	50	морковь	15	249	25	249	
			масло растительное	5	1100	7	1100	
суп польский с капустой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20	2700	40	2700	
			капуста	20	326	30	326	
			картофель	60	190	80	190	
Азу с отварным картофелем и с мясом	180	200	мясо	40	2700	80	2700	
			соленые огурцы	20	900	30	900	
			лук	10	190	10	190	
			соль	2	90	5	90	
			морковь	5	249	5	249	
			картофель	60	190	110	190	
Компот из сухофруктов с сахаром			Сухофрукты	10	1000	10	1000	
			сахар	10	590	10	590	
Хлеб	27	40	хлеб	27	210	40	210	
Полдник:								
Макароны отварные с сахаром и маслом	150	180	макароны	20	450	30	450	
			сахар	10	590	10	590	
Кисель	150	180	кисель	15	1000	18	1000	
хлеб с маслом	31	46	сахар	10	590	10	590	
			хлеб	31	210	46	210	
			масло сливочное	6	4100	6	4100	
Итого								

Среды									
Завтрак:									
Гречка вязкая молочная с маслом	150	180	гречка	5	5	30	658		
			масло	5	5	150	500		
			масло сливочное	1	1	10	4100		
			сахар	2	2	10	590		
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21	21	31	210		
			масло сливочное	6	6	6	4100		
Чай с молоком	150	180	чай	1	1	1	4600		
			сахар	1	1	10	590		
			масло	1	1	10	500		
Печенье	4		печенье	1	1	10	1100		
Банана	90	90	банан	1	1	60	1100		
Обед:									
Суп гороховый с грибами на мясо-костном бульоне	150	180	мисо	5	5	40	2700		
			картофель	60	190	70	190		
			морковь	20	249	20	249		
			лук	10	190	20	190		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			сметана	8	900	5	900		
			сметана	8	900	10	35		
			сметана	8	900	20	250		
Вареники с жареной картошкой	180	180	картофель	1	1	120	190		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			лук	10	190	10	190		
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	1	1	10	1000		
			сахар	1	1	10	590		
Хлеб	18	20	хлеб	18	20	20	21		
Полдник:									
Гороховый суп с маслом	150	180	мисо	5	5	20	350		
			масло	5	5	10	2700		
Кисель	150	180	кисель	15	1000	18	1000		
Ужин:									
Завтрак:									
Каша рисовая с маслом	150	180	каша рисовая	20	580	30	580		
			масло сливочное	5	4100	5	4100		
			лук	1	1	10	1500		
			сахар	1	1	10	590		
Хлеб с маслом	31	31	хлеб	31	31	40	21		
			масло сливочное	6	4100	6	4100		
Каша с молоком	150	180	каша	10	500	10	900		
			сахар	10	590	10	590		
			молоко	120	500	120	500		
Йогурт	90	90	йогурт	90	750	60	750		
			печенье	1	1	10	1000		
Салат "Спекалтай"	90	90	салат	1	1	30	270		
			масло растительное	1	1100		1100		
Суп рыбный с макаронами	150	180	пюре	1	1	45	920		
			картофель	60	190	70	190		
			макаронны	20	150	30	150		
			морковь	20	249	30	249		
			лук	10	190	30	190		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			сметана	8	900	8	900		
Каша пшеничная с маслом	180	20	каша	1	1	80	2700		
			картофель	1	1	30	1500		
			лук	1	1	30	190		
			томат	5	1500	5	1500		
			масло растительное	5	1100	7	1100		
			капуста	20	320	30	320		
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	1	1	10	1000		
			сахар	1	1	15	590		
Хлеб	18	20	хлеб	18	20	40	21		

702

896

702

896

Полдник:									
Капша ячневая молочная с маслом	150	180	ячка	20	210		30	210	
			молоко	130	500		150	500	
			сахар	10	590		10	590	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
Кисель			кисель	15	1000		18	1000	
хлеб с маслом	31	46	хлеб	31	210		46	210	
			масло сливочное	6	4100		6	4100	
итого:									
пятница									
Завтрак:									
капша пшеничная молочная с маслом	150	180	пшеница	20	320		30	320	
			масло сливочное	10	4100		10	4100	
			молоко	130	500		140	500	
			сахар	10	590		10	590	
бутерброд с маслом и сыром	31	46	хлеб	21	210		31	210	
			масло сливочное	6	4100		10	4100	
			сыр	3	3500		5	3500	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	1	4600		1	4600	
			сахар	10	590		10	590	
			молоко	150	500		180	500	
печенье	4	10	печенье	4	1400		10	1400	
яблоки	90	60	яблоки	90	750		60	750	
	150	180	мясо/кости	20	2700		40	2700	
Суп рассольник на мясо-костном бульоне			картофель	60	190		70	190	
			перловка	20	390		30	390	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
			лук	10	190		10	190	
			морковь	10	249		10	249	
			соль	2	90		5	90	
			томат	5	1500		5	1500	
			творог	40	2200		40	2200	
	180	200	мука	16	330		20	330	
			лук	10	190		10	190	
			рис	20	580		30	580	
			масло растительное	5	1100		7	1100	
	150	180	с.фрукты	10	1000		10	1000	
Компот из сухофруктов хлеб			сахар	10	590		5	590	
			хлеб	18	210		26	210	
			мука	16	330		20	330	
			сахар	10	590		10	590	
Полдник:			масло сливочное	12	4100		20	4100	
пирожки с морковной начинкой			кисель	15	1000		18	1000	
Кисель	21	31	хлеб	21	210		31	210	
Хлеб с маслом			масло сливочное	12	4100		20	4100	
Стоимость в месяц						14040			17920