

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет в МБДОУ
«Советский детский сад № 1 «Капитошка»**

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-вод-ы (г)	Эне рге-тич е-ска я цен. (кк ал)	Вит. С, мг	№ рецен-туры
Завтрак									
Суп молочный с крупой гречневой	150,00			4,48	4,11	12,82	106,80	0,69	101,00
Крупа гречневая		12,00	12,00						
Вода питьевая		45,00	45,00						
Молоко		105,00	105,00						
Сахар		1,20	1,20						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Чай с лимоном	150,00			0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	393,00
Чай		1,5	1,5						
Сахар		7	7						
Вода питьевая		130	130						
Лимон		4	3,5						
Хлеб пш	20			1,4	0,2	9,8	47		
Печенье	50			3,75	4,9	37,2	208,5		
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	470			10,1	9,62	76,72	438,3	12,11	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гренками.№81	150			3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	87
Горох		12,15	12,15						
Картофель		40,05	30						
Морковь		9,6	7,5						

Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
Вода питьевая		105	105						
Гренки	15			1,87	0,24	11,41	55,2 3		123
Хлеб пшеничный		28,13	23,63						
Котлета рыбная запеченная	50,00			6,69	2,35	5,00	67,5 0	0,22	271,00
Филе минтая		40,00	37,50						
Хлеб пшеничный		9,17	9,17						
Масло сливочное		2,50	2,50						
Молоко		12,50	12,50						
Соус сметанный	15,00			0,21	0,75	0,88	11,1 1	0,01	372,00
Сметана		3,75	3,75						
Мука		1,13	1,13						
Вода питьевая		11,30	11,30						
Соль		0,12	0,12						
Пюре картофельное	110,00			2,25	3,53	14,99	100, 65	13,32	339,00
Картофель		125,40	94,05						
Молоко		17,38	16,5						
Соль		0,1	0,1						
Масло сливочное		4	4						
Салат из моркови	30			0,37	0,03	3,48	15,6 9	1,44	42
Морковь		0,036	0,0288						
Сахар		0,0015	0,0015						
Компот из свежих плодов	150			0,33	0,12	18,18	75,1 5	1,93	390
свежие плоды или ягоды		34,05	30						
Вода питьевая		129	129						
Сахар		15	15						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,2 4		
Итого за обед	552			16,8	10,5 3	79,44	480, 33	20,4	
Полдник									
Макаронны отварные с сыром №206	100			6,2	6,59	19,58	150, 52	0,09	220
Макаронны		29,17	29,17						
Масло сливочное		3,33	3,33						
Сыр		14,67	13,33						

Чай с сахаром	100			0,02	0	4,46	9,33	0,66	393
Чай		1	1						
Сахар		5,3	5,3						
Вода питьевая		86,6	86,6						
Итого за полдник	200			6,22	6,59	24,24	159,85	0,75	
Итого за день	1235			35,2	28,9	184,08	1131,06	33,4	

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецеп-туры
Завтрак									
Суп молочный с крупой рисовой	150			3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	101
Рис		9	9						
Молоко		105	105						
Сахар		1,2	1,2						
Масло сливочное		1,5	1,5						
Чай с молоком №394	150			2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Чай		1,5	1,5						
Молоко		92	90						
Вода		40	40						
Сахар		7	7						
Бутерброд с сыром	40	40	40	4,23	6,12	12,95	123,56	0,07	3
Хлеб пшеничный		26,67	26,67						
Масло сливочное		4,45	4,45						
Сыр		9,43	8,89						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	440			10,9	12,66	46,69	346,86	11,95	
Обед									
Рассольник ленинградский	150			1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	82
картофель		60	45						
крупка перловая		3	3						
Лук		3,6	3						
Масло растительное		3	3						
Морковь		7,5	6						

Огурец соленый		10,05	9						
Вода		112,5	112,5						
Птица тушенная	35			6,13	1,7	1,47	45,4 2	0,01	318
Куры		118	104,5						
Филе		49	47,84						
Соус сметанный с томатом и луком 375	15			0,29	0,88	1,2	13,8 5	0,35	375
Лук репчатый		3,6	3,6						
Сметана		3,75	3,75						
Масло сливочное		0,3	0,3						
Соль		0,12	0,12						
Вода		11,5	11,5						
Мука		1,13	1,13						
Каша вязкая пшеничная	110,00			2,94	2,90	17,7 9	108, 58		168,00
Крупа пшеничная		23,07	23,07						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Салат из белокочанной капусты	30			0,43	1,53	2,71	26,2 2	9,74	21
Капуста свежая		29,58	23,67						
Морковь		3,75	3						
Кислота лимонная		0,009	0,009						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		1,5	1,5						
Компот из свежих плодов	150			0,33	0,12	18,1 8	75,1 5	1,93	390
Яблоки, персики, груши или абрикосы		34,05	30						
Вода		129	129						
Сахар		15	15						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,7 1	74,2 4		
Итого за обед	522			13,17	10,55	67,0 1	397, 35	16,55	
Полдник									
Пудинг рыбный запеченый	65			9,51	8,75	4,32	102	0,22	285
Филе минтая		53	49						
Хлеб пш		8	8						
Молоко		12	12						
Яйца		4,33	4,33						

Масло сливочное		3	3						
Соус	15			0,41	1,39	1,49	19,9	0,05	370
Молоко		7,5	7,5						
Мука пш		1,65	1,65						
Масло слив		1,65	1,65						
Вода		7,5	7,5						
Соль		0,12	0,12						
Огурец соленый	15								
Чай с сахаром	100			0,3	0,01	4,67	18,8	0,01	
Чай		0,001	0,001						
Вода		0,1	0,1						
Сахар		0,0047	0,0047						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Итого за полдник	220,00			11,51	10,37	20,78	147,8	2,28	
Итого за день	1182			35,58	33,58	134,48	1327,57	30,78	
Норма на одного ребенка	1050								

3-Й ДЕНЬ (СРЕДА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная манная (жидкая)	150,00			2,25	3,59	19,73	120,00		199,00
Крупа манная		21,66	21,66						
Молоко		123,75	123,75						
Сахар		4,00	4,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	30			2,1	0,3	14,7	70,5		1
Какао с молоком №397	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		92	92						
Вода		65	65						
Сахар		8	8						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	430,00			7,64	12,38	53,46	358,00	11,20	
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	150			1,09	2,95	7,65	54,9	6,18	57
Свекла		30	24						
Картофель		16,05	12						
Капуста свежая		15	12						
Морковь		9,45	7,5						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3,3	3,3						
Томатное пюре		4,5	4,5						
Сахар		1,5	1,5						
Вода		120	120						
Плов из птицы	110			11,41	4	18,4	155,38	0,29	321
Филе		57,75	56,38						

Морковь		10	8,94						
Крупа рисовая		24,07	24,07						
Лук репчатый		5,5	4,8						
Масло сливочное		4	4						
Винегрет	30			0,41	1,85	2,53	28,44	3,08	46
Картофель		10,32	7,5						
Свекла		7,65	6						
Морковь		5,67	4,5						
Огурцы соленые		7,5	6						
Лук репчатый		5,37	4,5						
Масло растительное		1,8	1,8						
Компот из кураги	150			0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Курага		15	27,75						
Сахар		12	12						
Вода		152,25	152,25						
Кислота лимонная		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,24		
Итого за обед	472			15	9,17	65,12	379,15	9,85	
Полдник									
Запеканка из творога №237	65			11,46	7,68	11,29	164,35	0,16	251
Творог		60,97	59,8						
Мука или манная крупа		3,9	3,9						
сахар		5,2	5,2						
Яйца		2,6	2,6						
Масло сливочное		2,6	2,6						
Сухари		2,6	2,6						
Сметана		2,6	2,6						
Соус молочный сладкий №351	15			0,29	0,68	1,99	15,22	0,048	351
Молоко		7,5	7,5						
Мука		0,67	0,67						
Масло сливочное		0,67	0,67						
Сахар		1,2	1,2						
Вода		7,5	7,5						
Ванилин		0,0075	0,0075						
Кефир или Ряженка	120	124	120	3,48	3,84	4,8	70,8	0,84	
Итого за полдник	200			15,23	12,2	18,08	250,37	1,048	
Итого за день	1102			41,91	33,28	177,59	1164,52	22,1	
Норма за день	1100								

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150,00			5,39	7,07	21,65	170,53	1,15	185,00
Крупа овсяная		23,10	23,10						
Молоко		88,50	88,50						
Сахар		3,75	3,75						
Масло сливочное		3,75	3,75						
Вода		43,50	43,50						
Бутерброд с маслом	30			1,84	5,67	10,94	102	0,07	1
Хлеб пшеничный		22,5	22,5						
Масло сливочное		7,5	7,5						
Кофейный напиток №395	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395
Кофейный напиток		2	2						
Вода		90	90						
Молоко		75,00	75,00						
Сахар		7,00	7,00						
Второй завтрак									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	430,00			9,97	15,14	53,02	389,53	12,20	
Обед									
Суп картофельный с рыбой	180			6,88	6,72	15,47	133,8	2,29	54
Филе минтая		36,43	32,25						
Картофель		91,8	67,5						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,5	6						
Масло растительное		2,25	2,25						
Масло сливочное		2,25	2,25						

Капуста тушеная	110			2,17	4,08	10,4	86,9	18	336
Капуста свежая		151,8	121						
Масло растит		4,4	4,4						
Морковь		7,7	7,7						
Лук реп		9,9	7,7						
Мука пш		1,3	1,3						
Сахар		3,3	3,3						
Фрикаделька из птицы	50			9,24	1	4,88	65,84	0,005	325
Филе курин		37,5	36,67						
Молоко		11,67	11,67						
Хл пш		9,17	9,17						
Масло слив		3,58	3,58						
Соус сметанный с луком	15			0,25	0,88	1,06	13,13	0,2	374
Сметана		3,75	3,75						
Соль		0,12	0,12						
Вода		11,25	11,25						
Мука пшеничная		1,13	1,13						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло сливочное		0,3	0,3						
Томат паста		0,48	0,48						
Кисель из свежеморж смеси	150			0,11	0,003	20,61	83,1	1,38	396
Сахар		15	15						
Крахмал		6,75	6,75						
Вода		137,25	137,25						
Свежемор компот смесь		21,15	21,15						
Хлеб ржаной	32	32	32	2,11	0,38	10,69	55,68		
Итого за обед	537			20,76	13,06	63,11	438,45	21,87	
ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	65			7,41	12,42	1,15	146,51	0,13	230
Яйца		42	42						
Молоко		16	16						
Сыр		9	8						
Масло сливочное		8	8						
Хлеб пшеничный	28			1,96	0,28	13,72	65,8		
Чай с сахаром	115			0,03	0,01	5,37	21,64	0,02	

Чай		0,0015	0,0015						
Вода		116,23	116,23						
Сахар		5,37	5,37						
Итого за полдник	208			9,4	12,71	20,24	233,95	0,15	
Итого за день	1175			40,13	40,91	136,37	1061,93	34,23	
Норма за день	1050								

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод-ы (г)	Эне-ргетиче-ская цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рец-ептур-ы
Завтрак									
Каша из смеси круп	150,00			7,56	7,90	29,61	219,68	0,87	191,00
Молоко		102,00	102,00						
Крупа гречневая		21,00	21,00						
и пшено		11,00	11,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,00	6,00						
Хл пш	20			1,4	0,2	9,8	47		1
Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Чай		1,5	1,5						
МОЛОКО		92	90						
Вода		40	40						
Сахар		7	7						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	441			12,01	10,83	60,52	390,68	12,06	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №87	150,00			1,94	2,04	12,34	75,50	5,90	87,00
Картофель		60,00	45,00						
Макароны		6,00	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						

Морковь		7,50	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Вода		105,00	105,00						
Мясо тушенное с овощами в соусе	110			10,49	8,6	7,14	147,53	2,4	290
Говядина		84,12	62,12						
Морковь		8,09	6,47						
Капуста		58,67	49,14						
Картофель		43,36	32,36						
Лук		5,18	3,9						
Масло сливочное		3	3						
Мука пшеничная		2	2						
Отвар овощной		28,47	28,47						
Салат из соленых огурцов	30			0,26	1,53	0,78	17,94	1,67	20
Огурцы соленые		33,36	26,7						
Масло растительное		1,5	1,5						
Лук репчатый		5,64	4,74						
Компот из сухофруктов №376	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Сухофрукты смесь		15	15						
Сахар		12	12						
Вода		152,25	152,25						
Кислота лимонная		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,24		
Итого за обед	472,00			14,81	12,54	56,8	399,96	10,27	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	50			3,88	0,18	26,15	141		449
Мука пш		35,56	35,56						
Мука на подпыл		1,48	1,48						
Сахар		3,7	3,7						
Масло слив		1,11	1,11						
Масло слив для разделки		1,48	1,48						
Меланж (для смазки)		1,33	1,33						
Дрожжи сухие		0,14	0,14						
Кефир или Ряженка	150	155	150	17,4	10,61	14,5	97,5		
Итого за полдник	200,00			21,28	10,79	40,65	238,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1238			48,1	34,16	157,97	1029,14	22,33	

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150			3,25	4,25	23,16	144,38		199
Пшено		28,12	28,12						
Молоко		118,12	118,12						
Масло сливочное		4,69	4,69						
Соль		0,35	0,35						
Сахар		4,69	4,69						
Чай с лимоном №393	150			0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Чай		1,5	1,5						
Сахар		7	7						
Вода		130	130						
Лимон		4	3						
Бутерброд с сыром	40	40	40	4,25	6,12	12,95	123,56	0,07	3
Хлеб пшеничный		26,67	26,67						
Масло сливочное		4,45	4,45						
Сыр		9,43	8,89						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	440			11,72	15,68	90,21	552,44	11,49	
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00			3,51	2,74	8,16	71,28	5,92	89,00
Картофель		70,36	52,80						
Морковь		6,60	5,28						
Лук		6,34	5,28						

Масло растительное		1,32	1,32						
Вода		105,00	105,00						
Фрикадельки мясные				3,44	1,82	0,14	30,7 0	0,18	121, 00
Мясо говядина		27,88	20,52						
Лук		2,14	1,80						
Яйца		1,80	1,44						
Соль		0,1	0,1						
Птица тушеная в соусе с овощами	110			5,73	1,4	10,08	75,7 8	4,49	319
Филе куриное		25,48	24,88						
Картофель		62,49	46,72						
Морковь		24,27	19,42						
Лук		13,35	10,92						
Соус сметанный с томатом и луком				0,29	0,88	1,2	13,8 5	0,35	375
Лук репчатый		3,6	3,6						
Вода		11,5	11,5						
Соль		0,12	0,12						
Сметана		3,75	3,75						
Масло сливочное		0,3	0,3						
Мука		1,13	1,13						
Компот из свежих плодов	150			0,33	0,12	18,18	75,1 5	1,93	390
свежие плоды или ягоды		34,05	30						
Вода питьевая		129	129						
Сахар		15	15						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Салат из моркови	30			0,37	0,03	3,48	15,6 9	1,44	
Морковь		36	28,8						
Сахар		1,5	1,5						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,2 4		
Итого за обед	472,00			15,46	7,34	56,95	338, 13	14,31	
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	50,00			16,42	1,17	27,78	133, 00	0,03	437, 00
Повидло или Джем		16,80	16,80						
Мука на подпыл		1,16	1,16						
Масло растительное для смазки листов		0,17	0,17						
Меланж (для смазки)		1,00	1,00						
Тесто дрожжевое №453				1,88	0,66	12,94	65,1 8		453, 00

Мука пшеничная		17,09	17,09						
Сахар		1,20	1,20						
Масло сливочное		0,51	0,51						
Дрожжи сухие		0,51	0,51						
Сок	150			0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за полдник	200,00			19,05	1,98	55,87	267,18	3,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1112,00			46,23	25	203,03	1176,31	28,83	

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с крупой рисовой	150			3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	101
Рис		9	9						
Молоко		105	105						
Сахар		1,2	1,2						
Масло сливочное		1,5	1,5						
Хлеб пш	30			2,1	0,3	14,7	70,5		
Кофейный напиток №395	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7	7						
Вода		90	90						
Молоко		75	75						
Второй завтрак									
Печенье	50			3,75	4,9	37,2	208,5		
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	430			12,21	11,41	84,96	495,3	11,67	
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	150			1,09	2,95	7,65	54,9	6,18	63
Свекла		30	24						
Картофель		16,05	12						
Капуста свежая		15	12						
Морковь		9,45	7,5						
Лук репчатый		7,2	6						
Томатная паста		4,5	4,5						
Масло растительное		3	3						

Вода		120	120						
Сахар		1,5	1,5						
Птица тушеная	35			6,13	1,7	1,47	45,4 2	0,01	318
Куры		118	104,5						
Филе		49	47,84						
Соус сметанный с луком №374	15			0,25	0,88	1,06	13,1 3	0,2	374
Сметана		3,75	3,75						
Мука пшеничная		1,13	1,13						
Соль		0,12	0,12						
Вода		11,25	11,25						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло сливочное		0,3	0,3						
Томатная паста		0,48	0,48						
Макароньы отварные с маслом	110			4,03	2,94	19,34	121, 36		219
Макароньы		35	35						
Масло сливочное		5	5						
Салат из белокочанной капусты	30			0,43	1,53	2,71	26,2 2	9,74	21
Капуста свежая		29,58	23,67						
Морковь		3,75	3						
Кислота лимонная		0,009	0,009						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		1,5	1,5						
Кисель из кураги	150			0,67	0,05	21,44	88,8	0,3	398
Крахмал		6,75	6,75						
Курага		15	15						
Вода		165	165						
Сахар		15	15						
Кислота лимонная		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	32			2,11	0,38	10,69	55,6 8		
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Итого за обед	542,00			15,83	10,6	79,32	471, 79	16,58	
Полдник									
Запеканка из творога №237	65			11,46	7,68	11,29	164, 35	0,16	251
Творог		60,97	59,8						

Мука или манная крупа		3,9	3,9						
сахар		5,2	5,2						
Яйца		2,6	2,6						
Масло сливочное		2,6	2,6						
Сухари		2,6	2,6						
Сметана		2,6	2,6						
Соус молочный сладкий №351	15			0,29	0,68	1,99	15,2 2	0,048	351
Молоко		7,5	7,5						
Мука		0,67	0,67						
Масло сливочное		0,67	0,67						
Сахар		1,2	1,2						
Вода		7,5	7,5						
Ванилин		0,0075	0,0075						
Кефир или Ряженка	120	124	120	3,48	3,84	4,8	70,8	0,84	
ИТОГО за полдник	200			15,23	12,2	18,08	250, 37	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1172,00			43,27	34,21	182,3 6	111 7,46	29,3	

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-вод-ы (г)	Эне-ргетиче-ская цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рец-еп-тур-ы
Завтрак									
Каша из смеси круп	150,00			7,56	7,90	29,61	219,68	0,87	191,00
Молоко		102,00	102,00						
Крупа гречневая		21,00	21,00						
и пшено		11,00	11,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,00	6,00						
Бутерброд с сыром	40	40	40	4,25	6,12	12,95	123,56	0,07	3
Хлеб пшеничный		26,67	26,67						
Масло сливочное		4,45	4,45						
Сыр		9,43	8,89						
Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	393,00
Чай		1,5	1,5						
Лимон		4	3						
Вода		130	130						
Сахар		7	7						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	440,00			12,28	14,43	59,46	419,24	12,36	
Обед									
Рассольник ленинградский	150			1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	82
Картофель		60	45						
Крупа перловая		3	3						
Лук репчатый		3,6	3						

Морковь		7,5	6						
Огурец соленый		10,05	9						
Масло растительное		3	3						
Вода		112,5	112,5						
Фрикаделька из птицы	50			9,24	1	4,88	65,8 4	0,005	325
Филе курин		37,5	36,67						
Молоко		11,67	11,67						
Хлеб пш		9,17	9,17						
масло слив		3,58	3,57						
Соус сметанный с луком	15			0,25	0,88	1,06	13,1 3	0,2	374
Сметана		3,75	3,75						
Соль		0,12	0,12						
Вода		11,25	11,25						
Мука пшеничная		1,13	1,13						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло сливочное		0,3	0,3						
Томат паста		0,48	0,48						
Свекла тушеная в белом соусе	100			1,47	3,2	9,77	73,8	1,15	339
Свекла		118,88	95						
Масло растит		2,3	2,3						
Сахар		1,5	1,5						
Соус белый	15			0,09	0,52	0,54	7,3	0,35	365
Вода		16,5	16,5						
Масло слив		0,75	0,075						
Мука пш		0,75	0,75						
Лук		0,72	6						
Соль		0,15	0,15						
Компот из сухофруктов №376	150			0,33	0,02	20,83	84,7 5	0,3	376
Сухофрукты смесь		15	15						
Сахар		12	12						
Вода		152,25	152,25						
Кислота лимонная		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,2 4		
Хлеб пшеничный	28	30	28	1,96	0,28	13,72	65,8		

Итого за обед	540,00			16,39	9,32	76,46	457,31	6,53	
Полдник									
Булочка "Творожная" №483	50,00			6,54	3,03	24,79	153,00	0,09	
Мука пшеничная		29,30	29,30						
Мука на подпыл		1,60	1,60						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		1,10	1,10						
Меланж		4,50	4,50						
Молоко		8,60	8,60						
Творог		13,27	13,27						
Дрожжи		1,25	1,25						
Соль		0,30	0,30						
Ванилин		0,00	0,00						
Меланж (для смазки)		1,00	1,00						
Какао с молоком №397	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		92	92						
Вода		65	65						
Сахар		8	8						
Итого за полдник	200,00			9,69	5,75	37,75	242,00	1,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180			38,36	29,5	173,67	1118,55	20,18	

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150,00			5,39	7,07	21,65	170,53	1,15	185,00
Геркулес хлопья		23,10	23,10						
Молоко		88,50	88,50						
Вода		43,50	43,50						
Сахар		3,75	3,75						
Масло сливочное		3,75	3,75						
Бутерброд с маслом сливочным №1	30	30	30	1,84	5,67	10,97	102		1
Хлеб пшеничный		22,5	22,5						
Масло сливочное		7,5	7,5						
Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28		393
Чай		1,5	1,5						
Вода		130	130						
Сахар		7	7						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	430,00			7,67	13,15	49,41	347,53	11,15	
Обед									
Суп картофельный с крупой гречневой №86	150,00			1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	86
Картофель		60,00	45,00						

Крупа гречневая		3,00	3,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Вода		112,5	112,5 0						
Рыба тушеная с овощами	50			4,95	2,85	1,29	50,8 4	0,95	261
Филе минтая		31,67	30,84						
Морковь		17,5	14,17						
Лук репчатый		6,67	5,84						
Масло растительное		2,5	2,5						
Вода		10,84	10,84						
Картофель отварной	110,00			2,09	3,77	16,88	104, 39	15,40	336, 00
Картофель		146,63	110,0 0						
Масло сливочное		3,8	3,8						
Винегрет	30			0,41	1,85	2,53	28,4 4	3,08	46
Свекла		7,65	6						
Картофель		10,32	7,5						
Морковь		5,67	4,5						
Огурцы соленые		7,5	6						
Лук репчатый		5,37	4,5						
Кисель из свежих плодов	150			0,11	0,003	20,61	83,1	1,38	396
Сахар		15	15						
Крахмал		6,75	6,75						
Вода		137,25	137,2 5						
свежие плоды		21,15	15						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,2 4		
Итого за обед	522,00			11,29	10,86	69,36	416, 51	26,71	
Полдник									
Пицца Детская	50			8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
курин грудка филе		11,75	11,4						
Томат паста		5	5						
Сыр		6,5	6,5						
Масло растит		0,25	0,25						
Тесто дрожжевое	30			2,09	0,73	14,38	72,4 2		453
Мука пш		18,99	18,99						
Сахар		1,32	1,32						

Масло слив		0,57	0,57						
Соль		0,3	0,3						
Дрожжи сухие		0,57	0,57						
Вода		9	9						
Сок	120			0,6	0,12	12,12	55,2	2,4	418
Итого за полдник	200,00			10,72	7,54	40,47	275,62	2,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1152			33,69	35,52	202,21	1265,66	40,55	

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00			4,32	3,91	14,13	108,90	0,69	100,00
Молоко		105,00	105,00						
Вода		45,00	45,00						
Макароны		12,00	12,00						
Сахар		1,20	1,20						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Хлеб пш	20			1,4	0,2	9,8	47		
Какао с молоком №397	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		92	92						
Вода		65	65						
Сахар		8	8						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Печенье или вафли	50			3,75	4,9	37,2	208,5		
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44,00	10	
Итого за завтрак	420,00			9,27	7,23	46,69	500,4	11,89	
Обед									
Суп картофельный с рисом	150			1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	86
Картофель		60	45						
Рис		3	3						

Морковь		7,5	6						
Лук		7,2	6						
Вода		112,5	112,5						
Масло растительное		1,5	1,5						
Гречка отварная	110,00			6,31	4,47	28,34	178,75		330,00
Вода		106,50	106,50						
Крупа гречневая		52,36	52,36						
Масло сливочное		3,80	3,80						
Соль		0,03	0,03						
Гуляш из отварного мяса	50			6,43	5,17	1,65	78,75	0,25	293
Бульон		16,67	16,67						
Говядина		55	40,42						
Морковь		7,92	6,25						
Мука пшеничная		1,25	1,25						
Лук репчатый		5	4,17						
Масло сливочное		1,67	1,67						
Салат из соленых огурцов	30			0,26	1,53	0,78	17,94	1,67	20
Огурцы соленые		33,36	26,7						
Масло растительное		1,5	1,5						
Лук репчатый		5,64	4,74						
Компот из свежих плодов	150			0,33	0,12	18,18	75,15	1,93	390
свежие плоды или ягоды		34,05	30						
Вода питьевая		129	129						
Сахар		15	15						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Хлеб ржаной	32	32	32	2,11	0,38	10,69	55,68		
Итого за обед	522			16,63	13,31	68,39	460,72	8,8	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	50			3,88	0,18	26,15	141		449
Мука пш		35,56	35,56						
Мука на подпыл		1,48	1,48						
Сахар		3,7	3,7						
Масло слив		1,11	1,11						
Масло слив для разделки		1,48	1,48						
Меланж (для смазки)		1,33	1,33						
Дрожжи сухие		0,14	0,14						

Ряженка	150	155	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за полдник	200,00			8,23	3,93	32,45	217	0,45	
Итого за день	1142,00			34,13	24,47	147,53	1178,12	21,14	
Итого за 10 дней	11598	0,00	0,00	397,75	330,31	1704,01	11653,46	295,44	0,00
Среднее значение за 10 дней	1159,8	0,00	0,00	35,28	35,25	152,25	1100	33,75	0,00
Норма на одного ребенка	1050,00			35,28	35,25	152,25	1100,00	33,75	