

Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 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)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептур
Завтрак									
Суп молочный с крупой гречневой	180,00			5,38	4,93	15,38	128,16	0,82	101
Крупа гречневая		14,40	14,40						
Вода питьевая		54,00	54,00						
Молоко		126,00	126,00						
Сахар		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Чай с лимоном	180,00			0,12	0,00	10,20	41,00	2,83	393
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Вода питьевая		150	150						
Лимон		8	7						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,2	9,8	47		1
Печенье или Вафля	50	50	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	
Итого за завтрак	550,00	164,00	150,00	12,10	17,78	87,20	560,66	13,65	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гренками№81	180			3,96	3,8	1,76	97,02	4,19	87
Горох		14,6	14,4						
Картофель		48,06	36						
Морковь		11,52	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
Вода питьевая		126	126						
Гренки	20			22,49	0,32	15,21	73,64	0,3	123
Хлеб пшеничный		37,5	31,5						
Котлета рыбная	70,00			9,31	3,29	6,72	93,63	0,30	271

запеченная									
Филе минтая		59,50	52,50						
Хлеб пшеничный		12,25	12,25						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Молоко		17,50	17,50						
Соус сметанный	30,00			0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354
Сметана		7,50	7,50						
Мука		2,25	2,25						
Вода питьевая		22,50	22,50						
Соль		0,24	0,24						
Пюре картофельное	130,00			2,66	4,17	17,72	118,95	15,73	339
Картофель		148,20	111,15						
Молоко		20,54	19,5						
Соль		1,3	1,3						
Масло сливочное		4,5	4,5						
Салат из моркови	50			0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
Морковь		60	48						
Сахар		3	3						
Компот из свежих плодов	180			0,39	0,14	21,82	90,18	2,32	396
свежие яблоки		40,86	36						
Вода питьевая		154,8	154,8						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	700			42,49	13,75	84,16	591,4	25,25	
Полдник									
Макароны отварные с сыром №206	100			6,2	6,59	19,58	150,52	0,09	220
Макароны		29,17	29,17						
Масло сливочное		3,33	3,33						
Сыр		14,67	13,33						
Какао с молоком №397	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Какао порошок		2	2						
Вода питьевая		65	65						
Сахар		5	5						
Молоко		92	92						
Итого за полдник	250,00			9,35	9,31	32,54	239,52	1,29	
Итого за день	1480,00			63,94	40,84	203,9	1391,58	40,19	

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

[illegible]

Птица тушеная	40			8,58	2,37	2,06	63,88	0,01	318
Куры									
Филе		56	54,5						
Соус сметанный с томатом и луком №375	30			0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
Лук репчатый		7,14	6						
Сметана		7,5	7,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Соль		0,24	0,24						
Вода		22,5	22,5						
Томат паста		1,2	1,2						
Мука		2,25	2,25						
Каша вязкая пшеничная	130,00			3,43	3,43	21,01	128,36		168,00
Крупа пшеничная		27,00	27,00						
Масло сливочное		3,17	3,17						
Салат из белокачанной капусты	50			0,71	2,54	4,51	43,7	16,23	21
Капуста свежая		49,3	39,45						
Морковь		6,25	5						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Сахар		2,5	2,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из свежих плодов	180			0,39	0,14	21,82	90,18	2,32	393
Свежие плоды или ягоды		40,86	36						
Вода питьевая		154,8	154,8						
Сахар		8	8						
Кислота лимонная		0,00018	0,00018						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	650			17,44	14,37	83,37	510,35	24,69	
Полдник									
Пудинг рыбный запеченый	85,00			8,73	4,15	4,2	85,24	0,24	285,00
Филе минтая		61,2	45,33						
Хлеб пшеничный		9,07	9,07						
Яйцо		5,67	5,67						
Молоко		26,35	26,35						
Масло сливочное		5,61	5,61						
Соль		0,14	0,14						
Соус	15			0,41	1,39	1,49	19,98	0,05	
Молоко		7,5	7,5						
Мука пшеничная		1,65	1,65						

Масло сливочное		1,65	1,65						
Вода		7,5	7,5						
Соль		0,12	0,12						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Огурец соленый	30	31,5	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Чай с сахаром	100			0,03	0,01	4,67	18,8	0,01	
Чай		13	13						
Вода		0,1	0,1						
Сахар		4	4						
Итого за полдник	250,00			1,67	0,24	15,22	175,22	0	
Итого за день	1420,00			32,09	28,21	154,01	1322,43	34,35	

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	180,00			2,73	3,34	22,62	131,15		199,00
Крупа манная		25,99	25,99						
Молоко		148,50	148,50						
Сахар		5,60	5,60						
Масло сливочное		5,60	5,60						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		1
Какао с молоком №397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Сахар		10	10						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Печенье	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	
Итого за завтрак	480,00			11,95	12,03	95,24	540,65	11,43	
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	180			1,3	3,54	9,18	73,8	7,41	63
Свекла		36	28,8						
Картофель		19,26	14,4						
Капуста свежая		18	14,4						
Морковь		11,34	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
Томатное пюре		5,4	5,4						
Сахар		1,8	1,8						
Вода		144	144						
Плов из птицы	130			13,78	4,79	22,1	186,34	0,63	321
Филе		69,34	67,48						
Морковь		11	9						
Крупа рисовая		28,48	28,48						

Томатное пюре		4,3	4,3						
Лук репчатый		6,8	5,5						
Масло сливочное		5	5						
Винегрет овощной	50			0,68	3,09	4,22	47,4	5,13	46
Картофель		17,2	12,5						
свекла		12,75	10						
Морковь		9,45	7,5						
Огурцы соленые		12,5	10						
Лук репчатый		8,95	7,5						
масло растительное		3	3						
Компот из кураги	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Курага		18	33,3						
Сахар		14,4	14,4						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	580			18,4	11,9	80,05	502,04	13,53	
Полдник									
Запеканка из творога №237	85			14,98	10,05	14,77	214,91	0,2	251
Творог		79,73	78,2						
Крупа манная		5,1	5,1						
или мука пшеничная		5,1	5,11						
сахар		6,8	6,8						
Яйца		3,4	3,4						
Масло сливочное		3,4	3,4						
Сухари		3,4	3,4						
Сметана		3,4	3,4						
Соус молочный сладкий №351	15			0,058	1,36	3,98	30,45	0,97	351
Молоко		15	15						
Мука		1,35	1,35						
Масло сливочное		1,35	1,35						
Вода		15	15						
Сахар		2,4	2,54						
Ванилин		0,001 5	0,001 5						
Кефир или Ряженка	150	155	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за полдник	250			19,39	15,16	25,05	321,36	1,62	
Итого за день	1310,00			49,73	39,07	200,3 4	1364,0 5	26,58	

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	180,00			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	185,00
Крупа овсяная		27,72	27,72						
Молоко		106,20	106,20						
Сахар		4,50	4,50						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Вода		52,20	52,20						
Бутерброд с маслом	40			2,45	7,55	14,62	136	0,1	1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		10	10						
Кофейный напиток №395	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток		3	3						
Вода		108	108						
Молоко		90,00	90,00						
Сахар		10,00	10,00						
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	
Итого за завтрак	520,00			16,00	19,28	69,18	515,38	12,81	
Обед									
Суп картофельный с рыбой	180			8,6	8,41	22,52	167,25	3,11	54
Филе минтая		43,72	37,8						
Картофель		110,16	81						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		9	7,2						
Масло растительное		2,7	2,7						
Масло сливочное		2,7	2,7						
Капуста тушеная	130			2,71	4,81	12,46	104	21,65	336
Масло растительное		5,2	5,2						

Морковь		8,6	6,9						
Лук репчатый		11,2	9,5						
Томатная паста		4,3	4,3						
Мука пшеничная		2,6	2,6						
Фрикаделька из птицы	70			13	1,4	6,74	91,88	0,07	325
Филе курин		52,5	51,63						
Молоко		15,75	15,75						
Хлеб пшеничный		13,13	13,13						
Масло сливочное		4,38	4,38						
Соус сметанный с луком	30			0,49	1,77	2,12	26,25	0,39	356
Сметана		7,	7,5						
Соль		0,24	0,24						
Вода		22,5	22,5						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
Лук репчатый		7,14	6						
Томат паста		0,6	0,6						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Кисель из свежемороженой ягодной смеси	180			0,52	0,05	19,82	78,51	50	247
Сахар		14	14						
Крахмал		5	5						
Вода		136	136						
свежеморожен смесь		25	25						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	630			25.75	16.9	81.93	558.7	26,87	
ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	85			9,69	16,24	1,5	191,57	0,17	230
Яйца		0,054 92	0,054 92						
Молоко		0,020 92	0,020 92						
Сыр		0,011 77	0,011 77						
Масло сливочное		4	4						
Масло сливочное		5	5						
Хлеб пшеничный	20			1.4	0,2	9.8	47		
Чай с сахаром	145			0,04	0,01	6,76	27,28	0,02	411
Чай		0,19	0,19						

Вода		0,146 55	0,146 55						
Сахар		6,77	6,77						
Итого за полдник	250			11.3	16,45	18.06	313,45	0,19	
Итого за день	1380, 00			51.58	53.13	167.6 3	1373.5 3	39.87	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	
Завтрак									
Каша из смеси круп	180,00			9,17	9,76	36,27	269,56	1,06	191,00
Молоко		124,20	124,20						
Крупа гречневая		25,20	25,20						
и пшено		13,50	13,50						
Сахар		7,20	7,20						
Масло сливочное		6,30	6,30						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Чай		1,8	1,8						
молоко		92	92						
Вода		60	60						
Сахар		10	10						
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	
Итого за завтрак	480			13,64	12,7	70,18	452,56	12,26	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №87	180,00			2,15	2,27	13,71	83,90	6,60	87,00
Картофель		72,00	54,00						
Макароны		7,20	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Морковь		9,00	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
Вода		126,00	126,00						
Мясо тушеное с овощами в соусе	130			12,83	9,78	8,88	174,91	3,08	290
Говядина		104	76,82						
Морковь		8,87	7						
Картофель		52,59	39,59						
Лук		6,5	4,7						

Капуста		72,23	59,95						
Масло сливочное		3	3						
Мука пшеничная		2,3	2,3						
Отвар овощной		33,69	33,69						
Салат из соленых огурцов	50			0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
Огурцы соленые		55,6	44,5						
Лук		9,4	7,9						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из сухофруктов №376	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Сухофрукты смесь		18	18						
Сахар		14,4	14,4						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	580,0 0			18,05	15,06	68,44	483,21	12,82	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70			5,82	0,78	39,22	212		449
Мука пшеничная		49,79	49,79						
Мука на подпыл		2,08	2,08						
Сахар		5,18	5,18						
Масло сливочное		1,56	1,56						
Масло сливочное для разделки		2,08	2,08						
Меланж		1,87	1,87						
Вода		21,84	21,84						
Соль		0,77	0,77						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Кефир или Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник	250			11,04	5,28	46,42	302	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1238			42,73	33,04	185,0 4	1237,7 7	26,34	

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

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 пшенинная жидкая с сахаром и маслом	180			3,94	4,2	26,8	160,29		199
Пшено		33,75	33,75						
Молоко		141,75	141,75						
Масло сливочное		5,6	5,6						
Соль		0,42	0,42						
Сахар		5,6	5,6						
Чай с лимоном №393	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Лимон		8	7						
Вода		150	150						
Бутерброд с сыром	60			5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный		40	40						
Масло сливочное		5	5						
Сыр		16	15						
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	
Итого за завтрак	520			13,73	12,67	112,76	630,29	12,93	
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,00			4,25	3,32	9,89	86,40	7,17	89,00
Картофель		85,28	64,00						
Морковь		8,00	6,40						
Лук		7,68	6,40						
Томатное пюре		1,60	1,60						
Масло растительное		1,60	1,60						
Вода		140,00	140,00						
Фрикадельки мясные				3,82	2,02	0,16	34,12	0,20	121,00
Мясо говядина		30,98	22,80						

Лук		2,38	2,00						
Вода		2,00	2,00						
Яйца		2,00	1,60						
Соль		0,18	0,18						
Птица тушеная в соусе с овощами	130			6,97	1,71	11,81	90,44	5,23	319
Филе куриное		32,69	32,11						
Картофель		73,97	55,62						
Морковь		28,67	22,94						
Лук		16,06	13,19						
Соус сметанный с томатом и луком				0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375
Сметана		7,5	7,5						
Соль		0,24	0,24						
Вода		22,5	22,5						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
Лук репчатый		7,14	6						
Томат паста		1,2	1,2						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Компот из свежих плодов	180			0,396	0,144	21,82	90,18	2,32	390
Яблоки		40,86	36						
Вода		149,4	149,4						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Салат из моркови	50			0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
Морковь		60	48						
Сахар		3	3						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,24		
Итого за обед	572,00			18,43	9,36	67,59	429,22	18,02	
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	70,00			22,99	1,64	38,90	186,20	0,03	437,00
Повидло или Джем		16,70	16,70						
Мука на подпыл		1,16	1,16						
Масло растительное для смазки листов		0,24	0,24						
Меланж (для смазки)		1,40	1,40						
Тесто дрожжевое №453				2,71	0,95	18,69	94,15		453,00
Мука пшеничная		24,69	24,69						
Сахар		1,72	1,72						
Вода		11,70	11,70						

Соль		0,39	0,39						
Масло сливочное		0,74	0,74						
Дрожжи сухие		0,74	0,74						
Сок	180			0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за полдник	250,00			26,6	2,77	75,77	363,15	3,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1342,00			58,76	24,8	256,12	1422,66	34,58	

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	180			4,34	3,81	15,15	119,16	0,82	101
Рис		10,8	10,8						
Молоко		126	126						
Сахар		1,44	1,44						
Масло сливочное		1,8	1,8						
Хлеб пшеничный	20			3,16	0,4	19,32	94,6		
Кофейный напиток №395	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток		3	3						
Сахар		10	10						
Вода		108	108						
Молоко		90	90						
Второй завтрак									
вафли	50			1,4	1,65	38,65	177		
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	
Итого за завтрак	530			12,15	8,67	97,28	528,76	11,99	
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	180			1,3	3,54	9,18	73,8	7,41	63
Свекла		36	28,8						
Картофель		19,26	14,4						
Капуста свежая		18	14,4						
Морковь		11,34	9						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Томатная паста		5,4	5,4						
Масло растительное		3,6	3,6						
Вода		144	144						
Сахар		1,8	1,8						
Птица тушеная	40			8,58	2,37	2,06	63,88	0,01	318
Куры									
Филе		56	54,5						
Соус сметанный с	30			0,58	1,77	2,39	27,69	0,7	375

томатом и луком №375									
Сметана		7,5	7,5						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
Вода		22,5	22,5						
Соль		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Макаронны отварные с маслом	130			4,8	3,1	23,03	137,61		219
Макаронны		41	41						
Масло сливочное		7	7						
Салат из белокочанной капусты	50			0,71	2,54	4,51	43,7	16,23	21
Капуста свежая		49,3	39,45						
Морковь		6,25	5						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Сахар		2,5	2,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Кисель из кураги	180			0,81	0,11	25,73	106,56	0,44	398
Крахмал		8,1	8,1						
Курага		18	18						
Вода		198	198						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	650,00			19,02	13,87	86,54	546,04	24,79	
Полдник									
Запеканка из творога	85			14,98	10,05	14,77	214,91	0,2	251
Творог		79,73	78,2						
Крупа манная или мука пш		5,1	5,1						
Сахар		6,8	6,8						
Яйца		3,4	3,4						
Масло сливочное		3,4	3,4						
Сухари		3,4	3,4						
Сметана		3,4	3,4						
Соус молочный сладкий	15			0,058	1,36	3,98	30,45	0,97	351
Молоко		15	15						
Мука		1,35	1,35						

[illegible]

8ДЕНЬ 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 из смеси круп	180,00			9,17	9,76	36,27	269,56	1,06	191,00
Молоко		124,20	124,20						
Крупа гречневая		25,20	25,20						
и пшено		13,50	13,50						
Сахар		7,20	7,20						
Масло сливочное		6,30	6,30						
Бутерброд с сыром	60			5,57	7,05	16,16	150	0,1	3
Хлеб пшеничный		40	40						
Масло сливочное		5	5						
Сыр		16	15						
Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393,00
Чай		1,8	1,8						
Лимон		8	7						
Вода		150	150						
Сахар		10	10						
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	
Итого за завтрак	520,00			15,2	17,23	72,22	506,56	11,19	
Обед									
Рассольник ленинградский	180			1,51	3,68	11,94	86,94	5,43	82
Картофель		72	54						
Крупа перловая		3,6	3,6						
Лук		4,32	3,6						
Морковь		9	7,2						
огурец соленый		12,06	10,8						
масло растительное		3,6	3,6						

Вода		135	135						
Фрикаделька из птицы	70			13	1,4	6,74	91,88	0,07	325
Филе курин		52,5	51,63						
Молоко		15,75	15,75						
Хлеб пш		13,13	13,13						
Масло сливочное		4,38	4,38						
Соус сметанный с луком	30			0,49	1,77	2,12	26,25	0,39	374
Сметана		7,5	7,5						
Мука пш		2,25	2,25						
Вода		22,5	22,5						
Соль		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,14	6						
масло сливочное		0,6	0,6						
Томатная паста		0,6	0,6						
Свекла тушеная в белом соусе	100			1,47	3,2	9,77	73,8	1,15	339
Свекла		118,88	95						
Масло растительное		2,3	2,3						
Сахар		1,5	1,5						
Соус белый	20			0,12	0,7	0,73	9,74	0,05	365
Вода		22	22						
Масло сливочное		1	1						
Мука пш		1	1						
Лук		0,48	0,48						
Соль		0,002	0,002						
Компот из сухофруктов №376	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Сухофрукты смесь		18	18						
Сахар		14,4	14,4						
Вода		182,7	182,7						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	620,00			19,23	11,21	75,85	483,11	7,45	
Полдник									
Булочка "Творожная" №483	70,00			9,16	4,25	34,71	214,20	0,13	483,00
Мука пшеничная		41,02	41,02						
Мука на подпыл		2,24	2,24						
Сахар		5,88	5,88						

Масло сливочное		1,40	1,40						
Меланж		6,30	6,30						
Молоко		12,04	12,04						
Творог		18,58	18,58						
Дрожжи		1,75	1,75						
Соль		0,42	0,42						
Ванилин		0,05	0,05						
Меланж (для смазки)		1,40	1,40						
Какао с молоком №397	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Сахар		10	10						
Вода		80	80						
Молоко		110	110						
Итого за полдник	250,00			12,83	7,44	50,53	321,20	1,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390			47,26	35,88	198,6	1310,87	20,2	

9 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	180,00			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	117,00
Геркулес хлопья		27,72	27,72						
Молоко		106,20	106,20						
Вода		52,20	52,20						
Сахар		4,50	4,50						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Бутерброд с маслом сливочным №1	40			2,45	7,55	14,62	136		1
Хлеб пшеничный		30	30						
Масло сливочное		10	10						
Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Вода		60	60						
Чай		1,8	1,8						
Сахар		10	10						
Молоко		92	92						
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	
Итого за завтрак	500,00			12,7	19,71	67,59	499,38	12,74	
Обед									
Суп картофельный с крупой гречневой №86	180,00			1,42	1,94	10,5	16,6	5,94	86
Картофель		72,00	54,00						
Крупа гречневая		3,6	3,6						

Лук репчатый		8,6	7,2						
Морковь		9,00	7,20						
Вода		135	135						
Масло растительное		1,80	1,80						
Рыба тушеная с овощами	70			6,94	3,99	1,93	70,88	1,58	261
Филе минтая		44,63	42,88						
Морковь		24,5	19,25						
Лук репчатый		9,63	7,88						
Томатное пюре		1,75	1,75						
Масло растительное		3,5	3,5						
Вода		14,88	14,88						
Картофель отварной	130,00			2,48	3,75	19,95	123,37	18,20	336,00
Картофель		173,29	130,00						
Масло сливочное		4,5	4,5						
Винегрет	50			0,68	3,09	4,22	47,4	5,13	46
Свекла		12,75	10						
Картофель		17,2	12,5						
Морковь		9,45	7,5						
Огурцы соленые		12,5	10						
Лук репчатый		3	3						
Масло растительное		3	3						
Кисель из плодов или ягод (свежемороженных)	180			0,13	0,03	24,73	99,72	1,65	319
свежемороженная смесь		25,38	21,6						
Вода		164,7	164,7						
Сахар		18	18						
Крахмал		8	8						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	650,00			15,02	13,61	77,9	494,87	33,16	
Полдник									
Пицца Детская	70			11,24	9,6	19,56	207,2	0,11	465
Филе курин		16,4	15,96						
Томатная паста		7	7						
Сыр		9,1	9,1						
Масло растит		0,35	0,35						
Тесто дрожжевое				2,09	0,73	14,38	71,42		
Мука пш		18,99	18,99						

Сахар		1,32	1,32						
Масло сливочное		0,57	0,57						
Соль		0,3	0,3						
Дрожжи сухие		0,57	0,57						
Вода		9	9						
Сок	180			0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за полдник	250,00			14,23	10,27	52,12	361,4 2	3,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400,00			41,95	43,59	197,61	1355, 67	49,61	

**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	180,00			5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	100,00
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Макароны		14,14	14,00						
Сахар		1,44	1,44						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Хлеб пшеничный	40			2,8	0,4	19,6	92,8		
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок		2	2						
Сахар		10	10						
Вода		80	80						
Молоко		110	110						
Фрукты (по сезону)									
Печенье	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	
Итого за завтрак	550,00			16,16	13,58	99,1	587,78	12,25	
Обед									
Суп картофельный с рисом	180			1,42	1,94	10,5	16,6	5,94	86
Картофель		72	54						
Рис		3,6	3,6						
Морковь		9	7,2						
Лук		8,6	7,2						

Вода		135	135						
Масло растительное		1,8	1,8						
Гарнир гречневый	130,00			7,46	5,28	33,49	211,25		330,00
Вода		195,00	195,00						
Крупа гречневая		61,80	61,80						
Масло сливочное		4,50	4,50						
Соль		0,38	0,38						
Гуляш из отварного мяса	70			7,71	6,21	1,98	94,5	0,3	293
Бульон		23,19	23,19						
Говядина		76,57	56,44						
Морковь		10,94	8,75						
Мука пшеничная		1,75	1,75						
Лук репчатый		7,44	6,13						
Масло сливочное		2,19	2,19						
Томатная паста		2,63	2,63						
Салат из соленых огурцов	50			0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
Огурцы соленые		55,6	44,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Лук репчатый		9,4	7,9						
Компот из свежих плодов	180			0,396	0,144	21,82	90,18	2,32	390
Яблоки		40,86	36						
Сахар		18	18						
Вода		149,4	149,4						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6		
Хлеб пшеничный	20			3,16	0,4	19,32	94,6		
Итого за обед	650			21,94	15,96	101,44	590,88	11,29	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70			5,82	0,78	39,22	212		449
Мука пш		49,79	49,79						
Мука на подпыл		2,08	2,08						
Сахар		5,18	5,18						
Масло сливочное		1,56	1,56						
Масло сливочное для разделки		2,08	2,08						

Меланж		1,87	1,87						
Вода		21,84	21,84						
Соль		0,77	0,77						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Кефир или Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник	250,00			11,04	5,28	46,42	302	1,26	
Итого за день	1450,00			49,14	34,82	246,96	1480,66	24,8	
Итого за 10 дней	13490,00	0,00	0,00	473,87	371,51	1924,37	13227,12	343,87	0,00
Среднее значение за 10 дней	1349	0,00	0,00	47,39	37,15	192,44	1322,71	34,39	0,00
Норма на одного ребенка	1100,00			35,28	35,25	152,25	1100,00	33,75	