ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: kapitoshka.eduds.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Кукоенко Наталья Николаевна
Действителен с: с 04.09.2025, 14:38
Действителен до: до 28.11.2026, 14:38
Ключ подписи: 5A6A88905724D14F0B04CAA90C2DA190

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)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая цен. (ккал)**	**Вит. С, мг**	**№ рецептуры**
Завтрак									
Суп молочный с крупой гречневой	**150**			**4,48**	**4,11**	**12,82**	**106,8**	**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**			**0,07**	**0,01**	**7,10**	**29,**	**1,42**	**393,00**
Чай		**1,5**	**1,5**						
Сахар		**5**	**5**						
Вода питьевая		**130**	**130**						
Лимон		**4**	**3,5**						
Хлеб пш	**20**			**1,4**	**0,2**	**9,8**	**47**		
Печенье	**20**			**1,36**	**3,7**	**2,96**	**86,6**		
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**	**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**		**123**

							3		
Хлеб пшеничный		28,13	23,63						
Котлета рыбная запеченная	**50,00**			**6,69**	**2,35**	**5,00**	**67,5**	**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**	**11,11**	**0,01**	**372,00**
Сметана		3,75	3,75						
Мука		1,12	1,12						
Вода питьевая		11,25	11,25						
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						
Огурец соленый	**15**			**0,12**	**0,015**	**3,48**	**15,69**	**1,44**	**15**
Морковь		36	28,8						
Сахар		1,5	1,5						
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		8	8						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Хлеб ржаной	**32**	32	32	**1,79**	**0,35**	**15,71**	**74,24**		
Итого за обед	**552**			**16,8**	**10,53**	**79,44**	**480,33**	**20,4**	
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	**100**			**2,1**	**2,16**	**8,34**	**61,91**	**0,8**	**397**
Какао порошок		1,33	1,33						
Сахар		5,3	5,3						
Вода питьевая		43,33	43,33						
Молоко		61,33	61,33						
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	№ 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**						
Чай с молоком №394	**150**			**2,65**	**2,33**	**11,31**	**77**	**1,19**	**394**
Чай		**1,5**	**1,5**						
Молоко		**90**	**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**						
крупа 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**	**45,42**	**0,01**	**318**
Куры									
Филе		**49**	**47,84**						
Соус сметанный с томатом и луком 375	**15**			**0,29**	**0,88**	**1,2**	**13,85**	**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**			**2,94**	**2,90**	**17,79**	**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**	**26,22**	**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**	**18,18**	**75,15**	**1,93**	**390**
Яблоки, персики, груши или абрикосы		**34,05**	**30**						
Вода		**129**	**129**						
Сахар		**8**	**8**						
Кислота лимонная		**0,015**	**0,015**						
Хлеб ржаной	**32**	**32**	**32**	**1,79**	**0,35**	**15,71**	**74,24**		
Итого за обед	**522**			**13,17**	**10,55**	**67,01**	**397,35**	**16,55**	
Полдник									
Пудинг рыбный запеченый	**65**			**9,51**	**4,32**	**6,21**	**102**	**0,22**	**285**
Филе минтая		**53**	**49**						
Хлеб пш		**8**	**8**						
Молоко		**12**	**12**						
Яйца		**4,33**	**4,33**						
Масло сливочное		**3**	**3**						
Соль		**0,1**	**0,1**						
Соус	**15**			**0,41**	**1,39**	**1,49**	**19,98**	**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**			**0,12**	**0,015**	**0,037 5**	**2,1**	**1,5**	
Чай с сахаром	**100**			**0,3**	**0,01**	**4,67**	**18,8**	**0,01**	
Чай		**1**	**1**						
Вода		**86,6**	**86,6**						
Сахар		**4**	**4**						
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**	**134,4 8**	**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**			**2,25**	**3,59**	**19,73**	**120**		**199**
Крупа манная		**21,66**	**21,66**						
Молоко		**123,75**	**123,75**						
Сахар		**3,00**	**3,00**						
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		**1,3**	**1,3**						
Молоко		**92**	**92**						
Вода		**65**	**65**						
Сахар		**5**	**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	**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		**8**	**8**						
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 №251	**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,Ряженка или йогурт	**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		**5,00**	**5,00**						
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		**2**	**2**						
Фрикаделька из птицы	**50**			**9,24**	**1**	**4,88**	**65,84**	**0,005**	**325**
Филе курин /гурдка/		**37,5 41,25/**	**36,67 /40,33/**						
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		**-**	**-**						
Кисель из свежеморж смеси	**150**			**0,11**	**0,003**	**20,61**	**83,1**	**1,38**	**396**
Сахар		**8**	**8**						
Крахмал		**2.25**	**2.25**						
Вода		**137,25**	**137,25**						
Свежемор компот смесь		**19.35**	**18**						
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		**44**	**44**						
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		**1.15**	**1.15**						
Вода		**99.6**	**99.6**						
Сахар		**5**	**5**						
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)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из смеси круп	**150,00**			**7,56**	**7,90**	**29,61**	**219,68**	**0,87**	**191**
Молоко		**102,00**	**102**						
Крупа гречневая		**21,00**	**21**						
и пшено		**11,00**	**11,0**						
Сахар		**5,00**	**5,00**						
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		**90**	**90**						
Вода		**40**	**40**						
Сахар		**5**	**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	**441**			**12,01**	**10,83**	**60,52**	**390,68**	**12,06**	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	**150,00**			**1,94**	**2,04**	**12,34**	**75,50**	**5,90**	**82**
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**						
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**						
Вода		**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		**8**	**8**						
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,Ряженка или йогурт	**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 цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшенная 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		**5**	**5**						
Вода		**130**	**130**						
Лимон		**4**	**3,5**						
Хлеб пшеничный	**40**	**40**	**40**	**2,8**	**0,4**	**19,6**	**94**		
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**	**0,18**	**121**
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**	**75,78**	**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**	**13,85**	**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**	**75,15**	**1,93**	**390**
свежие плоды или ягоды		**34,05**	**30**						
Вода питьевая		**129**	**129**						
Сахар		**8**	**8**						
Кислота лимонная		**0,015**	**0,015**						
Салат из моркови	**30**			**0,37**	**0,03**	**3,48**	**15,69**	**1,44**	
Морковь		**36**	**28,8**						
Сахар		**1,5**	**1,5**						
Хлеб ржаной	**32**	**32**	**32**	**1,79**	**0,35**	**15,71**	**74,24**		
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**	**0,03**	**437**
Повидло или Джем		**16,70**	**16,70**						
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**	**65,18**		**453**
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**			**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	**20**			**1,4**	**0,32**	**15,68**	**75,2**		
Кофейный напиток№395	**150**			**2,34**	**2**	**10,63**	**70**	**0,98**	**395**
Кофейный напиток		**2**	**2**						
Сахар		**5**	**5**						
Вода		**90**	**90**						
Молоко		**75**	**75**						
Второй завтрак									
Печенье	**20**			**1,36**	**3,7**	**2,96**	**86,6**		
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**	**45,42**	**0,01**	**318**
Куры		**118**	**104,5**						
Филе		**49**	**47,84**						
Соус сметанный с луком №374	**15**			**0,25**	**0,88**	**1,06**	**13,13**	**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		-	-						
Макароны отварные с маслом	**110**			**4,03**	**2,94**	**19,34**	**121,36**		**219**
Макароны		**35**	**35**						
Масло сливочное		**5**	**5**						
Салат из белокочанной капусты	**30**			**0,43**	**1,53**	**2,71**	**26,22**	**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		**2,25**	**2,25**						
Курага		**15**	**15**						
Вода		**165**	**165**						
Сахар		**5**	**5**						
Кислота лимонная		**0,15**	**0,15**						
Хлеб ржаной	**32**			**2,11**	**0,38**	**10,69**	**55,68**		
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									
Сырники из творога	**50**			**9,3**	**6,33**	**5,38**	**116**	**0,13**	**31**
Творог		**51**	**50**						
Мука пшеничная		**6**	**6**						
Сахар		**3**	**3**						
Яйца		**2,75**	**2**						
Масло растительное		**2**	**2**						
Повидло (в ассортименте)		**18**	**20**	**18**					

Кефир,Ряженка или йогурт	**150**	**155**	**150**	**4,38**	**3,75**	**72**	**75**	**1,05**	
ИТОГО за полдник	**218**			**13,65**	**10,08**	**77,38**	**191**	**1,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1160,00**			**37,2**	**30,71**	**198,6**	**193,89**	**29,43**	

8 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									
Яйца вареные	**40**	**44**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**		**213**
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		**5**	**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	**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**						
Тефтели из печени с рисом	**50**			**5,9**	**6,23**	**9,5**	**117,4**	**4,58**	**301**
Печень говяжья		**30**	**25**						

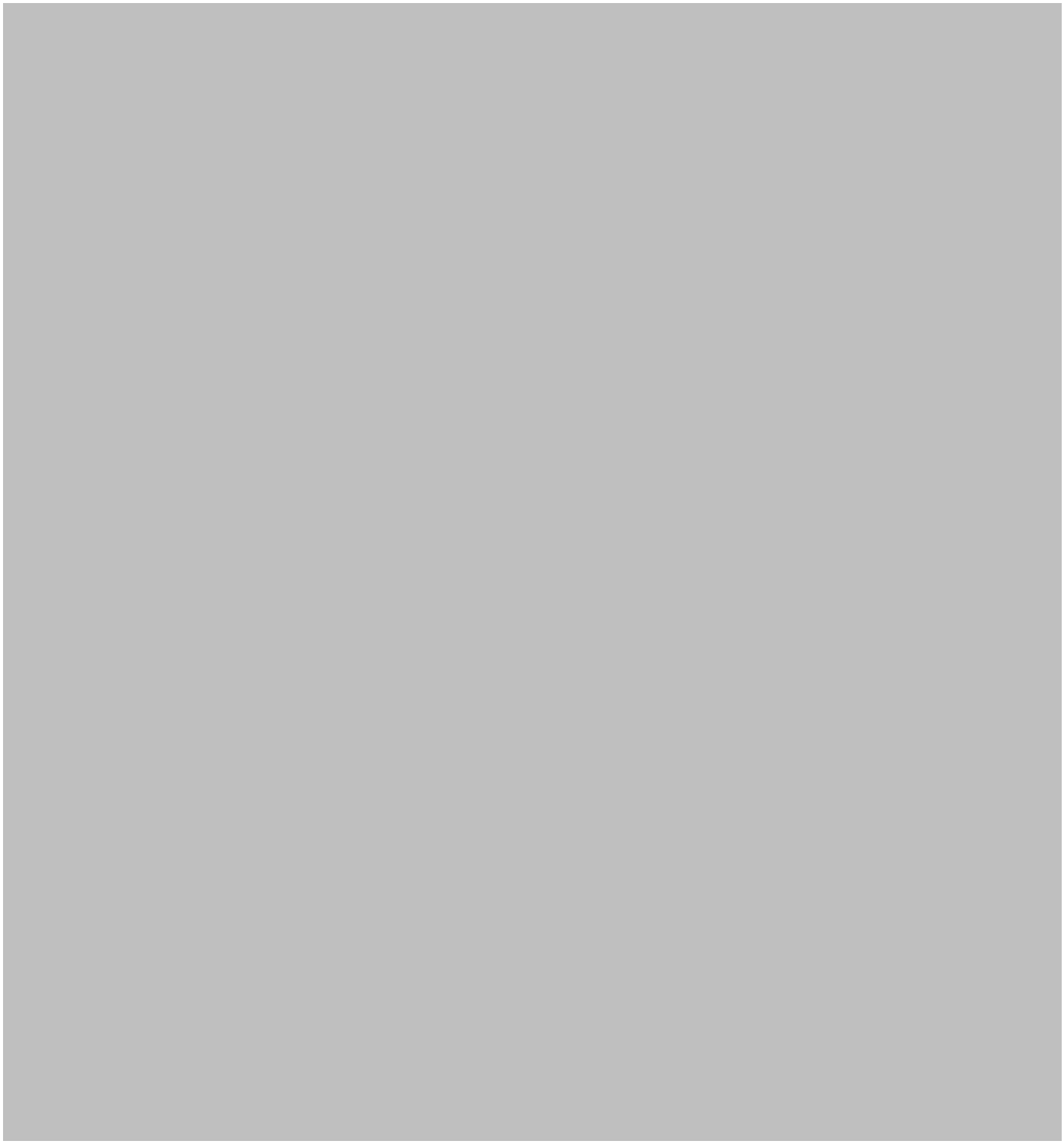
Крупа рисовая		**7,5**	**20,83**						
Лук репчатый		**10,83**	**9,16**						
масло слив		**4,16**	**4,16**						
вода		**10**	**10**						
Яйцо		**4,16**	**4,16**						
Соус сметанный с луком	**15**			**0,25**	**0,88**	**1,06**	**13,13**	**0,2**	**374**
Сметана		**3,75**	**3,75**						
Соль		**0,12**	**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		-	-						
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		**1,65**	**1,65**						
Соус белый	**15**			**0,09**	**0,52**	**0,54**	**7,3**	**0,04**	**356**
Масло сливочное		**0,75**	**0,75**						
Мука пш		**0,75**	**0,75**						
Лук		**0,36**	**0,36**						
Вода		**16,5**	**16,5**						
Лук		**0,36**	**0,3**						
соль		**0,12**	**0,12**						
Компот из сухофруктов №376	**150**			**0,33**	**0,02**	**20,83**	**84,75**	**0,3**	**376**
Сухофрукты смесь		**15**	**15**						
Сахар		**8**	**8**						
Вода		**152,25**	**152,25**						
Кислота лимонная		**0,15**	**0,15**						
Хлеб ржаной	**32**	**32**	**32**	**1,79**	**0,35**	**15,71**	**74,24**		
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 №416	**150**			**3,15**	**2,72**	**12,96**	**89**	**1,2**	**416**
Какао порошок		**2**	**2**						
Молоко		**92**	**92**						
Вода		**65**	**65**						
Сахар		**5**	**5**						
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 цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных жидкая	**150,00**			**5,39**	**7,07**	**21,65**	**170,53**	**1,15**	**185,00**
Овсяные 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**	**0,02**	**393**
Чай		**1,5**	**1,5**						
Вода		**130**	**130**						
Сахар		**5**	**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	**430,00**			**9,07**	**14,08**	**88,06**	**524,53**	**11,15**	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями№87	**150,00**			**1,61**	**1,7**	**10,28**	**62,8**	**4,95**	**82**
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**	**105**						
Рыба тушеная с овощами	**50**			**4,95**	**2,85**	**1,29**	**50,8**	**0,95**	**261**

							4		
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**
Картофель		146,63	110						
Масло сливочное		3,8	3,8						
Винегрет	**30**			**0,41**	**1,85**	**2,53**	**28,44**	**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		8	8						
Крахмал		2,25	2,25						
Вода		137,25	137,25						
свежие плоды		19,35	18						
Хлеб ржаной	**32**	**32**	**32**	**1,79**	**0,35**	**15,71**	**74,24**		
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**	**72,42**		**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)	Угле-	Эне рге-	Вит. С, мг	№ рец

						воды (г)	**тическая цен. (ккал)**		**ептуры**
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	**150,00**			**4,32**	**3,91**	**14,13**	**108,90**	**0,69**	**100**
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		**1,3**	**1,3**						
Молоко		**90**	**90**						
Вода		**65**	**65**						
Сахар		**5**	**5**						
Второй завтрак									
Фрукты (по сезону)									
Печенье или вафли	**20**			**1,36**	**3,7**	**2,96**	**86,6**		
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		**8**	**8**						
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,Кефир или йогурт	**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**