

**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	150,00			4,48	4,11	12,82	106,8	0,69	101,0
Крупа гречневая		12,00	12,00						
Вода питьевая		45,00	45,00						
Молоко		105,0	105,0						
Сахар		1,20	1,20						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	393,0
Чай		1,5	1,5						
Сахар		5	5						
Вода питьевая		130	130						
Лимон		4	3,5						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Печенье или Вафли	20	20	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	44,00	10	
Итого за завтрак	455			8,67	12,64	59,29	389,05	12,11	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гренками №87	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	55,23		123

Хлеб пшеничный		28,13	23,63						
Котлета рыбная запеченная	50,0			6,69	2,35	5,00	67,50	0,22	271
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			0,21	0,75	0,88	11,11	0,0	372
Сметана		3,75	3,75						
Мука		1,12	1,12						
Вода питьевая		11,25	11,25						
Соль		0,12	0,12						
Пюре картофельное	110			2,25	3,53	14,99	100,65	13,32	339
Картофель		125,4	94,05						
Молоко		17,38	16,5						
Соль		0,1	0,1						
Масло сливочное		4	4						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30			0,3	1,85	1,12	22,26	5,03	15
помидоры свежие		16,95	14,4						
лук репчатый		4,5	3,6						
огурцы свежие		13,14	10,5						
Масло растительное		1,8	1,8						
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	520			17,18	12,06	73,65	472,39	28,71	
Полдник									
Макароньы отварные с сыром №220	100			6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	220
Макароньы		29,17	29,17						
Масло сливочное		3,33	3,33						
Сыр		14,67	13,33						
Какао с молоком	100			2,1	1,81	8,64	59,33	0,8	416
Какао порошок		1,3	1,3						
Сахар		5,3	5,3						
Вода питьевая		43,3	43,3						
Молоко		61,3	61,3						
Итого за полдник	200			8,29	8,48	23,78	204,66	0,89	
Итого за день	1235			34,14	33,18	156,72	993,45	41,71	

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Эне-ргетиче-ская 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		90	90						
Вода		40	40						
Сахар		5	5						
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						
Печенье или Вафли	20			1,36	3,7	2,96	86,6	0	
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	460			12,26	16,36	49,65	433,46	11,95	
Обед									
Борщ зеленый	150			2,19	3,45	7,91	71,25	14,85	71
Картофель		40,05	30						
Свекла		22,65	17,7						
Щавель		27,6	21						
Лук		3,6	3						
Масло растительное		3	3						
Мука пшеничная		1	1						

Сахар		1	1						
Яйца		3	2,6						
Вода		90	90						
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	17,79	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	26,2 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	18,18	75,1 5	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	74,2 4		
Итого за обед	522			14,1	10,93	64,97	396, 15	26,88	
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

							8		
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 свежий	20	21	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	
Или Помидор свежий	20	21,4	20	0,22	0,4	0,76	5	4,8	
Чай с сахаром	100			0,02	0,0	4,66	9,33	0,66	393
Чай		0,001	0,001						
Вода		86,6	86,6						
Сахар		4	4						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Итого за полдник	220,00			11,5	10,36	20,77	181,11	2,93	
Итого за день	1202			37,86	37,65	135,39	1029,28	41,76	
Норма на одного ребенка	1100								

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		199
Крупа манная		21,66	21,66						
Молоко		123,75	123,75						
Сахар		3	3						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		1
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		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						
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						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30			0,3	1,85	1,12	22,26	5,03	15
помидоры свежие		16,95	14,4						
лук репчатый		4,5	3,6						
огурцы свежие		13,14	10,5						
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			14,92	9,16	63,71	391,53	11,8	
Полдник									
Запеканка из творога №251	65			11,4	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			15,17	12,2	18,08	250,37	1,048	
Итого за день	1092			37,29	28,28	134,08	944,9	24,05	
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
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	10,97	102		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	53,05	389,53	12,13	
Обед									
Суп картофельный с рыбой	150			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			2,27	3,56	10,36	82,6	18,8	336

Капуста свежая		151,8	121						
Масло растит		4,4	4,4						
Морковь		7,7	5,5						
Лук реп		9,9	7,7						
Мука пш		2,2	2,2						
Сахар		2	2						
Фрикаделька из птицы	50			9,24	1	4,88	65,84	0,05	325
Филе курин		41,25	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						
Кисель из компотно-свежеморж смеси	150			0,11	0,03	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	1,79	0,35	15,71	74,24		
Итого за обед	507			20,54	12,54	68,09	434,15	22,72	
ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	65			6,95	12,87	1,07	148	0,13	230
Яйца		44	44						
Молоко		16	16						
Сыр		9	8						
Масло сливочное		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Хлеб пшеничный	28			1,96	0,28	13,72	65,8		
Чай с сахаром	115			0,01	0,0	3,57	7,15	0,5	393
Чай		1,15	1,15						
Вода		99,6	99,6						
Сахар		5	5						
Итого за полдник	208			8,92	13,15	18,36	220,95	0,63	
Итого за день	1145			39,43	40,83	139,5	1063,19	35,48	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (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	102,00						
Крупа гречневая		21,00	21,00						
и пшено		11,00	11,00						
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	438,28	12,06	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №87	150,00			1,61	1,7	10,28	62,8	4,95	87
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 моркови с яблоком	30			0,26	1,57	2,37	24,57	2,09	41
Морковь		19,89	15,9						
Масло растительное		1,5	1,5						
Яблоко		14,67	12,9						
Компот из сухофруктов №376	150			0,33	0,015	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			14,48	12,24	56,33	375,33	9,74	
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						
Вода		15,6	15,6						
Соль		0,55	0,55						
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			47,77	33,86	157,5	1004,51	21,8	

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150			3,25	4,29	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)									
Печенье или Вафля	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	440			9,33	14,52	55,97	430,54	11,49	
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00			4,78	3,73	11,1	97,2	8,06	83
Картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
Вода		105,00	105,00						
Фрикадельки мясные	18			3,44	1,82	0,14	30,7	0,18	121
Мясо говядина		27,88	20,52						
Лук		2,10	1,80						
Яйца		1,80	1,44						
Соль		0,16	0,16						
Птица тушеная в соусе с	110			5,73	1,4	10,08	75,78	4,49	319

овощами									
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 свежих огурцов	30			0,23	1,83	0,72	20,19	2,85	13
Огурцы свежие		35,64	28,5						
Масло растительное		1,8	1,8						
Хлеб ржаной	32	32	32	1,79	0,35	15,71	74,24		
Итого за обед	505			16,59	10,13	57,13	368,55	17,86	
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	50,00			16,42	1,17	27,78	133	0,03	437
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	65,18		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	1145			44,97	26,63	168,97	1066,27	32,38	

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Эне-ргиче-ская цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рец-еп-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						
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	420			9,12	10,23	51,7	378,1	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 №375	15			0,25	0,88	1,06	13,1 3	0,2	375
Сметана		3,75	3,75						
Мука пшеничная		1,13	1,13						
Соль		0,12	0,12						
Вода		11,5	11,5						
Лук репчатый		3,6	3,6						
Масло сливочное		0,3	0,3						
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		2,25	2,25						
Курага		15	15						
Вода		165	165						
Сахар		5	5						
Кислота лимонная		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	32			1,79	0,35	15,71	74,2 4		
Итого за обед	522,00			14,43	10,4	69,52	424, 79	16,58	
Полдник									
Сырники из творога	50			9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
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	4,35	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	993, 89	29,43	

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Эне-ргетиче-ская цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рец-ептур-ы
Завтрак									
Яйца вареные	40	44	40	5,08	4,6	0,28	63		213
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						
Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
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									
Борщ зеленый	150			2,19	3,45	7,91	71,25	14,85	71
Свекла		22,65	17,7						
Картофель		40,05	30						
Щавель		27,6	21						
Лук репчатый		3,6	3						
Мука пшеничная		1,1	1,1						
Сахар		1	1						
Масло растительное		3	3						
Вода		90	90						

Яйца		3	2,6						
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 сливочное		4,16	4,16						
Вода		10	10						
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	110			1,47	3,2	9,77	73,8	1,15	339
Свекла		119,9	93,5						
Масло сливочное		3,3	3,3						
Лук репчатый		35,2	29,7						
Соус сметанный	15			0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	372
Вода		11,3	11,3						
Мука пш		1,13	1,13						
Сметана		3,7	3,7						
Соль		0,12	0,12						
Компот из сухофруктов №376	150			0,33	0,0015	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	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3		
Итого за обед	542,00			13,72	15,08	75,32	492,98	21,09	
Полдник									
Булочка "Творожная" №483	50,00			6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
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		3	3						
Меланж (для смазки)		1,00	1,00						
Какао с молоком №416	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Какао порошок		1,3	1,3						
Молоко		92	92						
Вода		65	65						
Сахар		5	5						
Итого за полдник	200,00			9,69	5,75	37,75	242	1,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1072			33,19	31,96	143,2	997,54	33,87	

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
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	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	14,8	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		105,00	105,0						
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	336,00
Картофель		146,63	110,0						
Масло сливочное		3,8	3,8						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30			0,3	1,85	1,12	22,26	5,03	15
помидоры свежие		16,95	14,4						
Лук репчатый		4,5	3,6						
Огурцы свежие		13,14	10,5						
масло растит		1,8	1,8						
Кисель из компотно-свежеморожен 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						
Компот смесь		19,35	19,35						
Хлеб ржаной	32	32	32	2,11	0,38	10,69	55,68		
Итого за обед	522,00			11,63	10,87	64,32	397,68	26,48	
Полдник									
Пицца Детская	50			8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
курин грудка филе		11,72	11,4						
Томат паста		5	5						
Сыр		6,5	6,5						
Масло растит		0,25	0,25						
Тесто дрожжевое	27			1,88	0,66	12,94	65,18		453
Мука пш		17,09	17,09						
Сахар		1,2	1,2						
Масло слив		0,51	0,51						
Соль		0,27	0,27						
Дрожжи сухие		0,51	0,51						
Вода		8,1	8,1						
Сок	150			0,07	0,01	7,1	29	1,42	63
Итого за полдник	200,00			9,98	7,36	34,01	242,18	1,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1152			30,22	32,74	182,94	1145,78	40,57	

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
Молоко		105,00	105,0						
Вода		45,00	45,00						
Макаронны		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)									
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	291,9	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
Вода		106,50	106,5						
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 свежих огурцов	30			0,23	1,83	0,72	20,19	2,85	13
Огурцы свежие		35,64	28,5						
Масло растительное		1,8	1,8						
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	522			16,28	13,58	73,35	481,53	9,98	
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						
Соль		0,55	0,55						
Вода		15,66	15,66						
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			33,78	24,74	152,49	990,43	22,32	

