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 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)	Энерге-тическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
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		**7**	**7**						
Вода питьевая		**150**	**150**						
Лимон		**8**	**7**						
Хлеб пшеничный	**20**	**20**	**20**	**1,4**	**0,2**	**9,8**	**47**		**1**
Печенье или вафля	**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**	
Итого за завтрак	**500,00**	**114,00**	**100,00**	**8,66**	**9,23**	**48,14**	**349,76**	**13,65**	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гренками№87	**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**			**2,49**	**0,32**	**15,21**	**73,64**		**123**
Хлеб пшеничный		**37,5**	**31,5**						
Котлета рыбная запеченная	**70,00**			**9,31**	**3,29**	**6,72**	**93,63**	**0,30**	**271**
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**	**372**
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**						
Огурец соленый	**30**	**31,5**	**30**	**0,24**	**0,03**	**0,75**	**4,2**	**3**	
Огурец соленый		**31,5**	**30**						
Компот из свежих плодов	**180**			**0,39**	**0,14**	**21,82**	**90,18**	**2,32**	**390**
свежие яблоки		**40,86**	**36**						
Вода питьевая		**154,8**	**154,8**						
Сахар		**9**	**9**						
Кислота лимонная		**0,018**	**0,018**						
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,64**	**92,8**		
Итого за обед	**680**			**41,71**	**13,69**	**85,38**	**592,65**	**25,85**	
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**	**416**
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	**1430,0**			**59,72**	**32,23**	**166,06**	**1181,93**	**40,79**	

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	**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**						
Чай с молоком №394	**180**			**2,67**	**2,34**	**14,31**	**89**	**1,2**	**394**
Чай		**1,8**	**1,8**						
Молоко		**92**	**92**						
вода		**60**	**60**						
Сахар		**7**	**7**						
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									
Печенье или вафля	**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**	
Итого за завтрак	**520**			**12,98**	**13,6**	**55,42**	**405,16**	**12,12**	
Обед									
Рассольник ленинградский	**180**			**1,51**	**3,68**	**11,94**	**86,94**	**5,43**	**76**
Картофель		**72**	**54**						
Крупа перловая		**3,6**	**3,6**						
Лук		**4,3**	**3,6**						
Масло растительное		**3,6**	**3,6**						
морковь		**9**	**7,2**						
Огурец соленый		**12**	**10,8**						
Вода		**135**	**135**						
Птица тушенная	**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	**130,0**			**3,43**	**3,43**	**21,01**	**128,36**		**168**
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**	**390**
Свежие плоды или ягоды		**40,86**	**36**						
Вода питьевая		**154,8**	**154,8**						
Сахар		**9**	**9**						
Кислота лимонная		**0,000 18**	**0,000 18**						
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**			**10,77**	**4,89**	**7,03**	**115,6**	**0,24**	**285,0**
Филе минтая		**70**	**65**						
Хлеб пшеничный		**11**	**11**						
Яйцо		**5,67**	**5,67**						
Молоко		**16**	**16**						
Масло сливочное		**4**	**4**						
Соус	**15**			**0,41**	**1,39**	**1,49**	**19,98**	**0,05**	**370**
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		**1**	**1**						
Вода		**86,6**	**86,6**						
Сахар		**4**	**4**						
Итого за полдник	**250**			**1,67**	**0,24**	**15,22**	**175,22**	**0**	
Итого за день	**1420**			**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)	Энерге-тическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная манная	**180,00**			**2,73**	**3,34**	**22,62**	**131,15**		**199**
Крупа манная		**25,99**	**25,99**						
Молоко		**148,5**	**148,5**						
Сахар		**4**	**4**						
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		**5,3**	**5,3**						
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	**480,00**			**8,2**	**7,13**	**58,04**	**332,15**	**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**
Грудка филе птицы		**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		**9**	**9**						
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**	**5,1**						
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 №351 (повидло)	**15**			**0,029**	**0,68**	**1,99**	**15,22**	**0,003**	**351**
Молоко		**7,5**	**7,5**						
Мука		**0,67**	**0,67**						
Масло сливочное		**0,67**	**0,67**						
Вода		**7,5**	**7,5**						
Сахар		**1,2**	**1,2**						
Ванилин		**0,0015**	**0,0015**						
Кефир,Ряженка или йогурт	**150**	**155**	**150**	**4,35**	**3,75**	**6,3**	**76**	**0,45**	**401**
Итого за полдник	**250**			**19,39**	**14,48**	**23,06**	**306,13**	**0,653**	
Итого за день	**1310,00**			**45,96**	**33,49**	**161,15**	**1140,32**	**25,61**	

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 (жидкая)	**180,00**			**7,18**	**9,42**	**28,86**	**227,38**	**1,54**	**185,00**
Хлопья овсяные		**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		**7**	**7**						
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	**500,00**			**12,88**	**19,78**	**67,64**	**501,38**	**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**						
Сахар		**3**	**3**						
Капуста белокоч		**178,53**	**143**						
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**	**374**
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		**0,6**	**0,6**						
Масло сливочное		**0,6**	**0,6**						
Кисель из свежемороженой ягодной смеси	**180**			**0,13**	**0,03**	**24,73**	**99,72**	**1,65**	**396**
Сахар		**9**	**9**						
Крахмал		**3**	**3**						
Вода		**164,7**	**164,7**						
Компот свежеморожен смесь		**23,22**	**23,22**						
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,64**	**92,8**		
Итого за обед	**630**			**27,17**	**16.86**	**88,21**	**581,9**	**26,87**	
ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	**85**			**9,1**	**15,8**	**1,4**	**184**	**0,17**	**230**
Яйца		**60**	**54**						
Молоко		**21**	**21**						
Сыр		**11**	**10**						
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**	**8,04**	**32,22**	**0,02**	**393**
Чай		**1,45**	**1,45**						
Вода		**120,83**	**120,83**						
Сахар		**5,3**	**5,3**						
Итого за полдник	**250**			**10,54**	**16,01**	**19,24**	**263,22**	**0,19**	
Итого за день	**1380**			**50.59**	**52,65**	**175,09**	**1323,3**	**43,96**	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энерге-тическая цен. (ккал)**	**Вит. С, мг**	
Завтрак									
Каша из смеси круп	**180,00**			**9,17**	**9,76**	**36,27**	**269,56**	**1,06**	**191**
Молоко		**124,20**	**124,20**						
Крупа гречневая		**25,20**	**25,20**						
и пшено		**13,50**	**13,50**						
Сахар		**6**	**6**						
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		**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**	
Итого за завтрак	**480**			**16,34**	**12,70**	**70,18**	**452,56**	**12,26**	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	**180,00**			**1,94**	**2,04**	**13,34**	**75,5**	**5,9**	**82**
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		**126,0**	**126,0**						
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 или вода		**33,69**	**33,69**						
Салат из соленых огурцов с луком	**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**	**45**						
Сахар		**9**	**9**						
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**			**17,84**	**14,83**	**68,07**	**474,81**	**12,12**	
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**	**5**						
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,Ряженка или йогурт	**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**			**42,52**	**32,81**	**184,67**	**1229,37**	**25,64**	

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	**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		**7**	**7**						
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	**180,0**			**4,25**	**3,32**	**9,89**	**86,40**	**7,17**	**89,0**
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		**140,0**	**140,0**						
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		**154,8**	**154,8**						
Сахар		**9**	**9**						
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		**23,52**	**23,52**						
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		**1,4**	**1,4**						
Масло сливочное		**1,8**	**1,8**						
Хлеб пшеничный	**20**			**1,4**	**0,2**	**9,8**	**47**		
Кофейный напиток№395	**180**			**2,85**	**2,41**	**14,36**	**91**	**1,17**	**395**
Кофейный напиток		**3**	**3**						
Сахар		**7**	**7**						
Вода		**108**	**108**						
Молоко		**90**	**90**						
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	**530**			**10,39**	**8,47**	**87,76**	**481,16**	**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 томатом и луком №375	**30**			**0,58**	**1,77**	**2,39**	**27,69**	**0,7**	**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**						
Макароны отварные с маслом	**130**			**4,8**	**3,1**	**23,03**	**137,61**		**219**
Макароны		**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		**3**	**3**						
Курага		**18**	**18**						
Вода		**198**	**198**						
Сахар		**5**	**5**						
Кислота лимонная		**0,18**	**0,18**						
Хлеб ржаной	**40**			**2,24**	**0,44**	**19,64**	**92,8**		
Итого за обед	**650**			**19,02**	**13,87**	**86,54**	**546,04**	**24,79**	
Полдник									
Сырники из творога	**85**			**15,87**	**10,76**	**9,69**	**198,9**	**0,21**	**231**
Творог		**86,7**	**85**						
мука пш		**11,05**	**11,05**						
Сахар		**5**	**5**						
Яйца		**4**	**4**						
Масло растительное		**3,4**	**3,4**						
Повидло (в ассортименте)	**20**	**25**	**20**						
Кефир,Ряженкаили	**150**	**155**	**150**	**4,35**	**33,75**	**6,3**	**76**	**0,45**	**401**

йогурт									
Итого за полдник	**255**			**20,22**	**14,51**	**12,99**	**274,9**	**0,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1435**			**49,63**	**36,85**	**187,29**	**1302,1**	**37,44**	

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									
Яйца вареные	**40**	**44**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**		**213**
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		**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**	
Итого за завтрак	**380**			**11,11**	**12,07**	**36,23**	**30,00**	**10,13**	
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**						
Тефтели из печени	**70**			**7,16**	**8,89**	**12,81**	**164,29**	**6,43**	**31**
Печень говяжья		**42**	**35**						
Крупа рисовая		**10,5**	**29,75**						
Лук репчатый		**15,75**	**13,12**						
Масло сливочное		**6,12**	**6,12**						

Масло сливочное		**1,75**	**1,75**						
Яйца		**7**	**7**						
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	**30**			**0,18**	**0,15**	**1,09**	**14,61**	**0,08**	**356**
Масло сливочное		**1,5**	**1,5**						
Вода		**33**	**33**						
Мука пш		**1,5**	**3,75**						
Лук		**0,72**	**0,6**						
Соль		**0,24**	**0,24**						
Компот из сухофруктов №376	**180**			**0,396**	**0,018**	**24,91**	**101,7**	**0,36**	**376**
Сухофрукты смесь		**18**	**18**						
Сахар		**9**	**9**						
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	**560**			**13,45**	**18,15**	**82,28**	**560,39**	**13,84**	
Полдник									
Булочка "Творожная" №483	**70**			**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 №416	**180**			**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	**1,43**	**397**
Какао порошок		**2**	**2**						
Сахар		**5,3**	**5,3**						
Вода		**80**	**80**						
Молоко		**110**	**110**						
Итого за полдник	**250**			**12,83**	**7,44**	**50,53**	**321,20**	**1,56**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1190**			**37,39**	**37,66**	**169,04**	**1181,59**	**25,53**	

9ДЕНЬ (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 сахаром	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**	**0,03**	**393**
Вода		**150**	**150**						
Чай		**1,8**	**1,8**						
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**	
Итого за завтрак	**500,00**			**12,7**	**19,71**	**67,59**	**499,38**	**12,74**	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями№82	**180,00**			**2,15**	**2,27**	**13,71**	**83,9**	**6,6**	**82**
Картофель		**72,00**	**54,00**						
Макароны		**7,2**	**7,2**						
Лук репчатый		**8,64**	**7,2**						

Морковь		**9,00**	**7,20**						
Вода		**126**	**126**						
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		**8,95**	**7,5**						
Масло растительное		**3**	**3**						
Кисель из плодов или ягод (свежемороженных)	**180**			**0,13**	**0,03**	**24,73**	**99,72**	**1,65**	**319**
свежемороженная смесь		**23,22**	**21,6**						
Вода		**164,7**	**164,7**						
Сахар		**9**	**9**						
Крахмал		**3**	**3**						
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**	**361,42**	**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		**5,3**	**5,3**						
Вода		**80**	**80**						
Молоко		**110**	**110**						
Фрукты (по сезону)									
Печенье	**20**			**1,36**	**3,7**	**2,96**	**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		**9**	**9**						
Вода		**154,8**	**154,8**						
Кислота лимонная		**0,018**	**0,018**						
Хлеб ржаной	**40**			**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**		
Хлеб пшеничный	**20**			**1,4**	**0,2**	**9,8**	**47**		
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		2,08	2,08						

разделки									
Меланж		**1,87**	**1,87**						
Вода		**21,84**	**21,84**						
Соль		**0,77**	**0,77**						
Дрожжи сухие		**0,18**	**0,18**						
Кефир,Ряженкаили йогурт	**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**