

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ
«Советский детский сад № 1 «Капитошка»**

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с крупой гречневой	180			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	126						
Сахар		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Чай с лимоном	180			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	2,45	7,55	14,62	136		1
Печенье или Вафля	20	20	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	10	
Итого за завтрак	500	114	100	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	0	123
Хлеб пшеничный		37,5	31,5						
Котлета рыбная	70,00			9,31	3,29	6,72	93,63	0,30	271

запеченная									
Филе минтая		59,50	52,50						
Хлеб пшеничный		12,25	12,25						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Молоко		17,50	17,50						
Соус сметанный	30,00			0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	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						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
Огурцы свежие		21,9	17,5						
Помидоры свежие		28,25	24						
Лук репчатый		7,5	7,5						
Масло растительное		3	3						
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	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	700			42,49	13,75	84,16	591,4	25,25	
Полдник									
Макароны отварные с сыром №220	100			6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	220
Макароны		29,17	29,17						
Масло сливочное		3,33	3,33						
Сыр		14,67	13,33						
Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Какао порошок		2	2						
Вода питьевая		65	65						
Сахар		8	8						
Молоко		92	92						
Итого за полдник	250			9,34	9,39	28,1	234,33	1,29	
Итого за день	1450			40,37	35,4	156,46	1186,44	45,87	

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		1,4	1,4						
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 Вафли	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	10	
Итого за завтрак	520			14,34	16,5	58,38	491,76	12,12	
Обед									
Борщ зеленый	180			2,63	4,13	9,49	85,5	17,82	71
Картофель		48,06	36						
Свекла		27,18	21,24						
Щавель		33,12	25,2						
Лук		4,32	3,6						
Масло растительное		3,6	3,6						
Мука пшеничная		1	1						
Сахар		1	1						

Яйца		3,6	3						
Вода		108	108						
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	130,00			3,43	3,43	21,01	128,36		168,00
Крупа пшеничная		27,00	27,00						
Масло сливочное		3,17	3,17						
Салат из 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						
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		0,00018	0,00018						
Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед	650			18,96	14,86	74,64	508,91	37,08	
Полдник									
Пудинг рыбный запеченный	85,00			10,77	40,89	7,03	115,6	0,24	285,00
Филе минтая		70	65						
Хлеб пшеничный		11	11						
Яйцо		5,67	5,67						
Молоко		16	16						
Масло сливочное		5,61	5,61						
Соус молочный для	15			0,41	1,39	1,49	19,98	0,05	370

запекания									
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 или помидор свежий	30	31,5	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Чай с сахаром	100			0,02	0,0	4,66	9,33	0,66	393
Чай		1	1						
Вода		86,6	86,6						
Сахар		4	4						
Итого за полдник	250,00			12,84	42,51	23,73	196,11	3,95	
Итого за день	1420			44,78	70,97	153,79	1196,78	34,35	

3-Й ДЕНЬ (СРЕДА)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная манная	180,00			2,73	3,34	22,62	131,15		199,00
Крупа манная		25,99	25,99						
Молоко		148,5	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 №416	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
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	
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	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
Филе		69,34	67,48						
Морковь		11	9						

Крупа рисовая		28,48	28,48						
Томатное пюре		4,3	4,3						
Лук репчатый		6,8	5,5						
Масло сливочное		5	5						
Салат из свежих огурцов и помидоров	50			0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
помидоры свежие		28,25	24						
Лук репчатый		7,5	7,5						
Огурцы свежие		21,9	21,9						
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			18,22	11,87	77,7	491,74	16,78	
Полдник									
Запеканка из творога №251	85			17,54	12,05	17,15	247	0,24	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	15			0,058	1,36	3,98	30,45	0,97	351
Молоко		7,5	7,5						
Мука		6,75	6,75						
Масло сливочное		6,75	6,75						
Вода		7,5	7,5						
Сахар		1,2	1,2						
Ванилин		0,001 5	0,001 5						
Кефир, Ряженка или Йогурт	150	155	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за полдник	250			21,94	17,16	27,43	353,45	1,66	
Итого за день	1310,00			48,36	36,16	163,1 7	1177,3 4	29,87	

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180,0			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	185,0
Крупа овсяная		27,72	27,72						
Молоко		106,2	106,2						
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		7,00	7,00						
Второй завтрак									
Яблоко	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Банан	100	167	100	1,5	0,5	21	96	10	
Груша	100	111	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
Персик	100	111	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Абрикос	100	116	100	0,9	0,1	9	44	10	
Итого за завтрак	500,0			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	25,74	336
Капуста свежая		178,53	143						
Масло растительное		5,2	5,2						
Морковь		8,6	6,9						
Лук репчатый		11,26	9,5						
Томатная паста		4,3	4,3						
Сахар		3	3						
Мука пшеничная		2,6	2,6						
Фрикаделька из птицы	70			13	1,4	6,74	91,88	0,07	325
Филе курин грудка		57,75	56,7 9						
Молоко		15,75	15,7 5						
Хлеб пшеничный		13,13	13,1 3						
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 компотно-свежемороженой 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	21,6						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	630			27,17	16,86	88,21	558,7	30,96	
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)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	
Завтрак									
Каша из смеси круп	180,00			9,17	9,76	36,27	269,56	1,06	191,00
Молоко		124,2	124,2						
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	
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	441			9,87	12,17	59,38	409,8	10,98	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180,0			1,94	2,04	13,34	75,5	5,9	82,0
Картофель		72,00	54,00						
Макаронны		7,20	7,20						
Лук репчатый		8,6	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		33,69	33,69						
Томатное пюре		2,3	2,3						
Салат из моркови с яблоком	50			0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	41
Морковь		33,15	26,5						
Яблоко		24,45	21,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Компот из сухофруктов №376	180			0,396	0,018	24,91	101,7	0,36	376
Сухофрукты смесь		18	18						
Сахар		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	14,89	69,71	485,86	12,82	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70			5,82	0,78	39,22	212		449
Мука пшеничная		49,79	49,79						
Мука на подпыл		2,08	2,08						
Сахар		5,18	5,18						
Масло сливочное		1,56	1,56						
Масло сливочное для разделки		2,08	2,08						
Меланж		1,87	1,87						
Вода		21,84	21,84						
Соль		0,77	0,77						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Кефир , 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			38,75	32,34	175,5	1197,6	25,06	
				5		1	6		

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 пшеничная 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						
Хлеб пшеничный	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	10	
Итого за завтрак	500			10,96	5,02	66,4	342,29	12,83	
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,00			5,3	4,14	12,35	108	8,96	83,00
Картофель		95,94	72,00						
Морковь		9	7,2						
Лук		8,64	7,2						
Томатное пюре		1,8	1,8						
Масло растительное		1,8	1,8						
Вода		126	126						
Фрикадельки мясные	20			3,82	2,02	0,16	34,12	0,20	121,0
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	30			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 свежих огурцов	50			0,38	3,05	1,42	1,19	4,75	13
Огурцы свежие		59,4	47,5						
Масло растительное		3	3						
Хлеб ржаной	32	32	32	2,11	0,38	10,69	55,68		
Итого за обед	622			19,24	13,18	65,66	425,86	22,16	
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	70,00			22,99	1,64	38,90	186,20	0,03	437,0
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		453,0
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			26,6	2,77	75,77	363,15	3,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1372			56,8	20,97	207,83	1131,3	38,62	

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	
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	480			14,09	9,47	137,56	713,16	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						
Макаронны отварные с маслом	130			4,8	3,1	23,03	137,61		219
Макаронны		41	41						
Масло сливочное		7	7						
Салат из белокочанной капусты	50			0,71	2,54	4,51	43,7	16,23	21
Капуста свежая		49,3	39,45						
Морковь		6,25	5						
Кислота лимонная		0,015	0,015						
Сахар		2,5	2,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Кисель из кураги	180			0,81	0,11	25,73	106,56	0,44	398
Крахмал		8,1	8,1						
Курага		18	18						
Вода		198	198						
Сахар		18	18						
Кислота лимонная		0,18	0,18						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	19,64	92,8		
Итого за обед	650			19,42	13,91	80,26	522,84	24,79	
Полдник									
Сырники из творога	85			15,87	10,76	9,69	198,9	0,21	231
Творог		86,7	85						
Мука пшенич		11,05	11,05						
Сахар		5	5						
Яйца		4	4						
Масло растительное		3,4	3,4						
Повидло (в ассортименте)	20	25	20						
Кефир или Ряженка	150	155	150	4,35	33,75	6,3	76	0,45	401
Итого за полдник	255			20,22	14,51	15,99	274,9	0,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1385			53,73	37,89	233,81	1510,9	37,44	

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	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
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	
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	380			11,17	12,07	36,44	301	12,93	
Обед									
Борщ зеленый	180			2,63	4,13	9,49	85,5	17,82	
Картофель		48,06	36						
Свекла		27,18	21,24						
Щавель		33,12	25,2						
Лук		4,32	3,6						
Масло растительное		3,6	3,6						
Мука пш		1	1						
Сахар		1	1						
Яйца		3,6	3						
Вода		108	108						
Тефтели из печени с рисом (говядина)	70			7,16	8,89	12,81	164,29	6,43	301
Печень говяжья		42	35						
Крупа рисовая		10,5	29,75						
Лук репчатый		15,75	13,12						

Масло сливочное		1,75	1,75						
Масло сливочное		6,12	6,12						
Яйца		3,5	6,12						
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	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	30			0,42	1,5	1,76	22,23	0,011	372
Вода		22,5	22,5						
Сметана		7,5	7,5						
Мука пш		2,25	2,25						
Соль		0,002	0,002						
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	13,36	19,64		
Итого за обед	570			14,81	19,95	74,22	543,37	26,16	
Полдник									
Булочка "Творожная" №483	70			9,16	4,25	34,71	214,20	0,13	483
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	416
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	1200			38,81	39,46	161,19	1165,57	40,65	

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180,00			7,18	9,42	28,86	227,38	1,54	185,00
Геркулес хлопья		27,72	27,72						
Молоко		106,2	106,2						
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	
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	500,00			10,09	17,39	63,27	450,38	11,57	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180,00			2,15	2,27	13,71	83,90	6,60	82,00
Картофель		72,00	54,00						
Макаронны		7,20	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Морковь		9,00	7,20						
Вода		126,0	126,0						
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	130,0 0			2,48	3,75	19,95	123,37	18,20	336,00
Картофель		173,2 9	130,0 0						
Масло сливочное		4,5	4,5						
Салат из свежих огурцов и помидоров	50			0,5	3,08	1,87	37,1	8,38	15
Помидоры свежие		28,25	24						
Лук репчатый		7,5	7,5						
Огурцы свежие		21,9	17,5						
Масло растительное		3	3						
Кисель из компотно- свежемороженной смеси	180			0,13	0,03	24,73	99,72	1,65	319
Компотно- свежемороженная смесь		23,22	21,6						
Вода		164,7	164,7						
Сахар		9	9						
Крахмал		3	3						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	13,36	19,64		
Итого за обед	650			14,44	13,56	75,55	434,61	36,41	
Полдник									
Пицца Детская	70			11,24	9,36	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				2,71	0,95	18,69	94,15		453
Мука пш		24,69	24,69						
Сахар		1,72	1,72						
Масло сливочное		0,74	0,74						
Соль		0,39	0,39						
Дрожжи сухие		0,74	0,74						
Вода		11,7	11,7						
Сок	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	63
Итого за полдник	250,0 0			14,07	10,33	48,45	342,35	2,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400			38,6	41,28	187,27	1227,4	50,92	

**10 ДЕНЬ
(ПЯТНИЦА)**

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод-ы (г)	Энерге-тическая цен. (ккал)	Вит. С, мг	№ рецеп-туры
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	180,00			5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	100,00
Молоко		126,0	126,0						
Вода		54,00	54,00						
Макароны		14,14	14,14						
Сахар		1,44	1,44						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,22	9,9	47		
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Какао порошок		2	2						
Сахар		5,3	5,3						
Вода		80	80						
Молоко		110	110						
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	480			10,65	8,5	52,48	331,68	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		195,0	195,0						

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 свежих огурцов	50			0,38	3,05	1,42	1,19	4,75	13
Огурцы свежие		59,4	47,5						
Масло растительное		3	3						
Компот из свежих плодов	180			0,396	0,144	21,82	90,18	2,32	390
Яблоки		40,86	36						
Сахар		9	9						
Вода		149,4	149,4						
Кислота лимонная		0,018	0,018						
Хлеб ржаной	40			2,24	0,44	13,36	19,64		
Хлеб пшеничный	20			1,4	0,2	9,8	47		
Итого за обед	670			21,01	17,26	92,37	480,36	13,31	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70			5,82	0,78	39,22	212		449
Мука пш		49,79	49,79						
Мука на подпыл		2,08	2,08						
Сахар		5,18	5,18						
Масло сливочное		1,56	1,56						
Масло сливочное для разделки		2,08	2,08						
Меланж		1,87	1,87						
Вода		21,84	21,84						
Соль		0,77	0,77						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Кефир ,Ряженка или 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	1400,00			42,7	31,04	191,27	1114,04	26,82	

