


Утверждаю

 Заведующая МБДОУ - д/с «Елочка»
 п. Бологово

Примерное десятидневное меню в МБДОУ-д/с «Елочка» посёлок Бологово
Меню-раскладка для детей дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием в детском саду

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	1 день		Химический состав, г		
				Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
				Завтрак				
				200,00	271,32	7,29	6,88	41,42
	Каша гречневая вязкая на молоке							
	Крупа гречневая	40	40		103,23	2,17	0,31	22,94
	Молоко	133	133		95,04	5,09	4,40	8,45
	вода	27	27					
	Сахар	5	5		53,20	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	5	5		19,85	0,03	2,17	0,05
	Чай с сахаром			150	31,92	0	0	7,98
	Чай - заварка	0,20	0,20					
	Сахар-песок	8,00	8,00		31,92	0,00	0,00	7,98
				40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный с маслом							
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					478,84	10,45	15,88	69,72
				Обед				
	Борщ на м/к/ бульоне со сметаной			250/10	250,25	10,24	15,05	18,46
	Мясо	58	38		111,53	7,07	9,25	8,86
	Картофель	53	40		30,68	0,80	0,16	6,51
	Капуста белокочанная	63	50		13,45	0,90	0,05	2,33
	Морковь	13	10		4,02	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13	11		4,74	0,14	0,02	1,00
	Зелень	6	5,6		2,12	0,16	0,00	0,37
	Свекла	63	47,5	>	22,29	0,71	0,05	4,75
	Масло сливочное	5	5		37,22	0,03	3,90	0,50
	Сметана	10	10		16,28	0,22	1,60	0,25
	Томатная паста	1,6	1,6		1,52	0,08	0,00	0,20
	Сахар-песок	1,6	1,6		6,40	0,00	0,00	1,40
	Тефтели рыбные			71	107,12	7,68	4,82	8,55
	Минтай потрошенный, обезглавленный	54,0	38,0		27,36	6,04	0,34	0,88
	Хлеб пшеничный	8,0	8,0		18,70	0,60	0,07	1,52
	Вода	12,0	12,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	9,6	9,4		3,65	0,13	0,01	1,75
	Яйцо	1/3 шт	3,0		4,71	0,38	0,34	1,02
	Мука пшеничная	5,0	5,0		16,70	0,53	0,06	1,51

	Масло растительное	4,0	4,0		36,00	0,00	4,00	0,00
	Картофельное пюре			150	153,16	3,20	5,95	21,68
	Картофель	169,0	126,0		96,70	2,51	0,50	20,53
	Молоко	24,0	22,5		11,96	0,64	0,56	1,07
	Масло сливочное	6,75	6,75		44,50	0,05	4,89	0,08
	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					832,81	27,1	29,62	123,57
Ужин								

Манные биточки	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа манная	25	25
Молоко	80	80
Масло сливочное	6	6
Сахар	6	6
Сухари	3	3
Яйцо (1/2 шт.)	12	10
Выход	100г	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
2,38	0,18	9,16	8,33					
2,24	2,8	3,3	49,6					
0,24	4,7	0,02	44,0					
-	-	5,73	23,4					
0,24	0,15	2,07	10,9					
0,9	0,9	0,03	12,7					

Йогурт

*148,9
79*

Итого: 1,539,55 к кал

2 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Запеканка из творога			120	226,01	16,10	8,32	21,62
	Творог	69,00	67,80		95,34	14,20	3,37	2,03
	Крупа манная	6,60	6,60		21,97	0,68	0,066	4,66
	Изюм	9,00	9,00		29,10	0,20	0,51	5,92
	Яйцо	1/5 шт	7,80		12,20	0,99	0,89	0,055
	Сахар	9,00	9,00		35,80	0,00	0,00	8,90
	Ванилин	0,006	0,006		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,40	2,40		31,60	0,032	3,48	0,056
	Соус молочный (сладкий)			10	9,96	0,29	2,01	1,72
	Молоко	8,00	8,00		4,32	0,23	2,00	0,38
	Мука пшеничная	0,50	0,50		1,65	0,06	0,01	0,34
	Сахар	1,00	1,00		3,99	0,00	0,00	0,998
	Ванилин	0,005	0,005		0,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					480,5	23,87	15,45	64,97
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	116,39	2,91	2,29	21,02
	Картофель	100,00	75,00		57,50	1,50	0,30	12,20
	Макаронные изделия	10,00	10,00		33,77	1,10	0,13	7,05
	Морковь	13,00	10,00		3,42	0,13	0,02	0,68
	Петрушка	3,00	2,50		1,27	0,037	0,015	0,25
	Лук репчатый	11,90	10,00		3,94	0,13	0,02	0,31
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,49	0,02	1,81	0,65
	Вода	187,50	187,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Котлета куриная			70				
	Курица охлажд.	67,0	49,00					
	Хлеб пшеничный	9,4	9,4					
	вода	14,00	14,00					
	Масло сливочное	2,3	2,3					
	Лук репчатый	27,00	23,00					
	Свекла тушеная			150	125,49	2,82	4,69	12,19
	Свекла	234,00	187,50		78,99	2,82	0,19	12,19
	Масло растительное	4,50	4,50		40,50	0,00	4,50	1,80
	Сахар	1,50	1,50		6,00	0,00	0,00	1,50
	Кисель фруктовый			180	93,76	0,10	0,04	2,70
	Вода	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,46	12,20
Итого					726,59	24,41	23,3	102,0

Ужин						
	Картофель отварной и сельдь с луком	180	187,6	15,88	14,54	27,59
	Картофель	100				
	Сельдь с/с	70/50	165,91	12,38	12,03	2,00
	Лук репчатый	13/10				
	Масло рафинированное	5				
	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Чай с сахаром	150	31,92	0	0	7,98
Итого за ужин			287,84	8,52	15,02	48,93
Итого за день			1494,93	56,8	46,65	216,38

3 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью			200,00	137,31	5,84	5,15	20,03
	Молоко 2,5%-ной жирности	140,00	140,00		75,60	4,06	3,50	6,72
	Вода	44,00	44,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Вермишель	16,00	16,00		40,56	1,76	0,21	11,28
	Сахар	2,00	2,00		8,00	0,00	0,00	2,00
	Масло сливочное несоленое	2,00	2,00		13,15	0,020	1,44	0,03
	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,2	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					414,2	15,17	15,59	56,29
Обед								
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной			250,00	56,32	1,82	2,50	6,58
	Капуста белокочанная	87,50	70,00		19,60	1,26	0,06	3,28
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Томатная паста	1,60	1,60		1,58	0,08	0,00	0,30
	Бульон	200,00	200,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,60	1,60		5,34	0,17	0,016	1,12
	Масло сливочное несоленое	3,30	3,30		21,80	0,03	2,39	0,04
	сметана	3,00	3,00		3,56	0,08	0,23	0,11
	Курица отварная порционная			70,00	237,24	18,11	18,28	0,06
	Курица	144,00	99,40		236,50	18,08	18,28	0,00
	Лук репчатый	2,20	1,80		0,74	0,028	0,00	0,00
	Рис отварной			150,00	163,9	2,85	5,47	0,00
	Рис	40,00	40,00		117,7	2,79	0,39	0,00
	Бульон	109,00	109,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	7,00	7,00		46,20	0,060	5,08	0,00
	Компот из яблок			180,00	149,16	0,25	0,00	0,00
	Яблоки	14	19,5		93,28	0,25	0,00	0,00
	Сахар	14	14		55,88	0,00	0,00	0,00
	Вода	155,00	155,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			40,00	104,88	3,09	1,2	0,00
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,00	0,00
Итого					779,82	28,76	27,83	0,00

				Ужин				
	Омлет			150,00	173,46	10,24	12,5	5,0
	Яйцо	1,5шт	60					
	Молоко	60,00	60,00					
	Масло сливочное	5	5					
	Чай с молоком			180,00	70,48	1,21	1,05	13,0
	Чай- заварка	36,00	36,00		0,00	0,00	0,00	0,0
	Сахар- песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,0
	Молоко 2,5%жирности	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,0
	вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за ужин				243,94	11,45	13,55	18,0
	Итого за день				1505,96	55,68	57,07	198,0

4 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным			200/5	211,09	6,31	9,49	25,10
	Крупа "Геркулес"	30,00	30,00		90,00	3,30	1,86	15,03
	Молоко	106,70	106,70		65,62	2,98	3,73	5,01
	Вода	69,30	69,30		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	5,00	5,00		19,93	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,54	0,03	3,90	0,08
	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
	Хлеб пшеничный с маслом			40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					429,2	9,47	18,49	58,57
Обед								
	Суп рыбный «Лосось»			250	165,44	2,57	4,09	19,83
	Бульон рыбный	175	175		0,00	0,00	0,00	0,00
	Лосось (горбуша)	76	54		38,88	8,58	0,48	0,00
	Картофель	150	112,5		86,05	2,25	0,45	18,25
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12,5	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
	Гуляш из курицы			70,00	325,71	22,14	22,84	7,6
	Курица (филе)	149,8	110,6		241,10	20,56	17,69	0,00
	Масло сливочное	7,0	7,0		46,2	0,07	5,04	0,07
	Лук репчатый	25,2	21,0		8,56	0,29	0,04	1,72
	Томатная паста	12,00	12,00		11,08	0,6	0,00	1,98
	Мука пшеничная	4,00	4,00		18,70	0,6	0,07	3,92
	Капуста тушеная			150,00	66,94	3,23	1,67	9,74
	Капуста	187,50	150,00		40,0	2,68	0,145	7,0
	Морковь	21,00	15,75		6,25	0,21	0,015	1,32
	Зелень	6,30	6,00		2,32	0,18	0,00	0,40
	Мука пшеничная	1,50	1,50		4,87	0,165	0,015	1,02
	Масло растительное	1,50	1,50		13,50	0,00	1,50	0,00
	Кисель фруктовый			180,00	137,78	0,94	0,06	33,36
	Вода	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Крахмал	6,2	6,2					
	Сахар	7,2	7,2					
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					868,99	34,61	30,34	113,91

Ужин								
	Винегрет			120	86	1,88	3,7	13,38
	картофель	40	28		113,74	3,70	0,46	23,70
	свекла	60	48		10,62	0,0098	1,17	0,015
	морковь	30	24		7,58	0,00	0,00	1,90
	Огурец соленый	30	24		0,90	0,13	0,005	0,085
	капуста	30	24		2,67	0,21	0,19	0,01
	Лук репчатый	20	16		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	3	3		2,07	0,00	0,23	0,00
	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
					196,92	4,52	4,18	40,19
	Итого за ужин							
	Итого за день				1495,11	48,6	53,01	202,57

5 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша рисовая на молоке			200	271,32	7,29	6,88	41,42
	Рис	31	31		103,23	2,17	2,31	22,94
	Молоко	176	176		95,04	5,09	4,4	8,45
	Сахар	10	10		53,2	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	3	3		19,85	0,03	2,17	0,05
	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			30/5/10	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					539,43	15,71	16,19	78,56
Обед								
	Свекольник м/к Бульоне			250	104,54	3,25	4,29	12,99
	Свекла	43,30	35,00		9,80	0,63	0,03	1,65
	Картофель	50,00	37,50		28,70	0,74	0,13	6,10
	Морковь	6,60	5,00		1,75	0,06	0,05	0,35
	Петрушка	6,75	5,00		2,54	0,074	0,030	0,500
	Лук репчатый	11,60	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Фасоль	7,50	7,50		22,35	1,58	0,15	3,53
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
	Бульон	187,50	187,50		0,00	0,00	1,00	0,00
	2 блюдо							
	Картофельное пюре			150	73,21	1,65	2,46	11,06
	Картофель	85,5	64,1		49,3	1,28	1,25	10,45
	Молоко	12,0	12,0		6,48	0,34	0,30	0,57
	Масло сливочное	2,62	2,62		17,3	0,02	1,9	0,03
	Котлета из говядины			70	176,75	10,68	11,72	5,74
	Говядина I категор.	81,0	60,0					
	Хлеб пшеничный	13,0	13,0					
	Сухари	7,5	7,5					
	Молоко	16,0	16,0					
	Масло сливочное	5,0	5,0					
	Кисель ягодный			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Вода	171	171					
	Крахмал	6,2	6,2					
	Сахар	7,2	7,2					
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36

Итого			700,86	27,31	24,9	89,45	
Ужин							
Оладьи			70	200,63	5,74	5,90	30,88
Мука пшеничная	39,60	39,60		132,20	4,26	0,50	27,50
Яйцо	1/22 шт	1,80		2,82	0,22	0,20	0,012
Молоко	39,60	39,60		21,30	1,14	0,99	1,88
Дрожжи прессованные	1,10	1,10		0,93	0,12	0,011	0,09
Сахар	1,40	1,40		5,58	0,00	0,00	1,40
Соль	0,70	0,70		0,00	0,00	0,00	0,00
Масло растительное	4,2	4,2		37,8	0,00	4,2	0,00
Повидло сливовое			10	28,40	0,06	0,01	7,29
Йогурт 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого за ужин				361,48	11,32	10,71	45,73
Итого за день				1601,77	54,34	51,8	213,94

6 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			200/5	255,85	7,40	8,72	36,16
	Крупа пшеничная	40,00	40,00		139,17	4,57	1,31	26,40
	Молоко	100,80	100,80		61,48	2,79	3,52	4,73
	Вода	67,20	67,20		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					535,42	17,08	16,64	77,79
Обед								
	Суп гороховый на м/к/б с гречками			250/15	173,85	7,21	4,83	25,21
	Горох	21,60	21,45		67,35	4,93	0,35	10,90
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Картофель	68,40	45,00		17,97	0,60	0,044	3,87
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,03	3,90	0,05
	Петрушка	3,30	2,80		1,06	0,08	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	20,00	16,80		44,02	1,29	0,50	8,37
	Запеканка картофельная с курицей			160	300,11	20,66	19,68	9,80
	Курица(филе)	132,00	90,55		197,40	16,84	14,49	0,00
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,04	3,90	0,05
	Картофель	162,00	129,60		34,99	2,33	0,13	6,09
	Сметана	5,60	5,60		6,66	0,15	0,44	0,22
	Яйцо	1/6 шт.	5,87		9,21	0,75	0,67	0,24
	Сметанный соус			10	8,43	0,17	0,69	0,37
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из яблок			180	102,70	0,14	0,10	25,10
	яблоко	39,90	36,00		16,90	0,14	0,10	3,70
	Сахар	21,60	21,60		85,80	0,00	0,00	21,40
	Вода	300,00	300,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Кислота лимонная	0,18	0,18		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,30
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					791,0	30,49	31,69	75,75

Математика 2 информация

Ужин								
Вареники ленивые				120	177,72	22,22	1,63	18,1
Творог	92	90			99,0	19,8	0,54	2,97
Яйцо	1/5 шт.	7,2			43,42	1,4	0,17	9,09
Мука пшеничная	13	13			12,56	1,02	0,92	5,98
Сахар	6	6			22,74	0,00	0,00	0,00
Соль	0,96	0,96			0,00	0,00	0,00	0,00
Сметанный соус				10,00	8,43	0,17	0,69	0,37
Сметана	5,00	5,00			5,95	0,14	0,50	0,20
Мука пшеничная	0,25	0,25			0,825	0,03	0,005	0,17
Масло сливочное	0,25	0,25			1,65	0,001	0,18	0,0027
Вода	5,50	5,50			0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный				30	69,24	2,28	0,24	14,49
Чай с сахаром				180	42,60	0,00	0,00	13,45
Чай-заварка	50,00	50,00			0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар-песок	13,5	13,5			42,6	0	0	13,45
Итого за ужин					297,99	24,67	2,56	32,96
Итого за день					1624,41	72,24	50,89	182,27

7 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным			200/5	237,34	6,61	9,80	39,67
	Крупа манная	44,40	44,40		147,70	4,56	4,44	31,28
	Молоко 2,5%-ной жирности	70,00	70,00		37,70	2,02	1,74	3,35
	Вода	94,00	94,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,94	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
	Чай с молоком			180	70,48	1,21	1,05	13,92
	Чай-заварка	36,00	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,91
	Молоко 2,5%-ной жирности	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	Вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					447,62	13,11	14,85	73,51
Обед								
	Суп овощной со сметаной			250	87,35	1,91	3,87	11,10
	Картофель	66,2	50		38,22	1,00	0,20	8,10
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Капуста белокочанная	25	20		5,60	0,36	0,02	0,94
	Горошек зеленый консервированный	11,5	7,5		3,02	0,23	0,02	0,48
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
	Бульон	187,5	187,5		0,00	0,00	0,00	0,00
	Гуляш из говядины			70,00	187,32	13,04	13,50	3,44
	Говядина	91,00	66,50		144,90	12,36	10,64	0,00
	Лук репчатый	10,00	8,40		3,44	0,11	0,016	0,68
	Томатное пюре	6,60	6,60		6,27	0,33	0,00	1,23
	Мука пшеничная	2,10	2,10		7,01	0,21	0,021	1,48
	Масло сливочное несоленое	3,90	3,90		25,70	0,030	2,82	0,052
	Макаронные изделия отварные			150	216,77	5,66	5,54	35,98
	Макаронные изделия	51,00	51,00		172,22	5,61	0,66	35,90
	Масло сливочное несоленое	6,75	6,75		44,55	0,045	4,88	0,081
	Компот из яблок			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	яблоки	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					853,24	27,18	27,69	122,9

Ужин								
	Пудинг творожный с яблоками			120	218,01	14,06	9,63	17,64
	Творог	72,00	70,50		112,00	11,77	6,34	1,41
	Яблоки	38,20	33,70		15,12	0,13	0,00	3,29
	Сухари пшеничные	11,20	11,20		36,90	1,25	0,17	7,56
	Яйцо	1/6 шт.	6,33		9,93	0,80	0,72	0,04
	Сахар-песок	5,20	5,20		20,70	0,00	0,00	5,19
	Масло сливочное несоленое	3,00	3,00		19,80	0,027	2,17	0,04
	Сметана	3,00	3,00		3,56	0,08	0,23	0,11
	Ванилин	0,012	0,012		0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	100	100	180	70,48	1,21	1,15	13,92
	Чай-заварка	36,0	36,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	Вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,91
	Итого за ужин				288,49	15,27	10,78	31,56
	Итого за день				1589,35	55,56	53,32	227,97

8 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша «Дружба»			200				
	Крупа рисовая	15,00	15,00			2,17	2,31	22,94
	Крупа пшенная	11,0	11,0			4,57	1,31	26,40
	Молоко	160,00			95,04	5,09	4,40	8,45
	Вода	20,00	20,00					
	Сахар-песок	5,00	5,00		53,20	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		19,85	0,03	2,17	0,05
	итого				241,11	6,55	8,33	35,09
	Кофейный напиток	1,8	1,8					
	молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	сахар	14,4	14,4		57,45	0,0	0,0	14,36
	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	104,24	4,91	2,9	14,49
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
	Итого				387,95	11,46	11,23	63,03

Обед								
	Рассольник со сметаной			250	211,02	9,38	10,12	20,80
	Картофель	111,60	83,30		64,90	1,63	0,33	14,04
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Огурцы соленые	25,00	21,25		1,48	0,13	0,00	0,23
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	0,53
	Крупа перловая	6,60	6,60		21,30	0,61	0,06	4,86
	Масло растительное	3,30	3,30		29,60	0,00	3,30	6,59
	Сметана 10%-ной жирности	8,00	8,00		9,44	0,22	0,80	0,31
	Мясо	35,00	35,00		76,30	6,51	5,60	6,00
	Шницель рыбный натуральный			190	203,09	15,11	6,49	21,06
	Минтай (филе)	83,00 <i>95</i>	73,00					
	Или треска	84,0	73,0					
	Масло растительное	3,30	3,30		29,60	0,00	3,30	6,59
	Сухари	2,00	2,00					
	Соус	60,00	60,00					
	Картофельное пюре			150	153,16	3,20	5,95	21,08
	Картофель			169,0	126,0		96,70	2,51
	Молоко	24,0	22,5		11,96	0,64	0,56	1,07
	Масло сливочное			6,75	6,75		44,50	0,00
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,50
	Итого				787,26	30,9	18,29	94,15

Ужин

Овощи тушеные			200	149,50	3,84	5,83	21,39
Масло сливочное	7,50	7,50					
картофель	100	75					
Лук репчатый	8,75	6,53					
Свекла	43,75	31,25					
томат	5,0	5,0					
морковь	12,5	8,4					
Капуста белокочанная	103,75	95,0					
Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
Итого за ужин				289,27	3,84	5,83	34,84
Итого за день				1464,48	50,04	35,35	194,02

9 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным			200/5	245,95	7,03	6,53	39,69
	Крупа кукурузная	45,00	45,00		141,75	4,19	0,49	30,00
	Молоко 2,5%-ной жирности	97,00	97,00		52,30	2,81	2,42	4,65
	Вода	67,00	67,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					514,06	15,45	15,84	76,83
Обед								
	Салат морковно-капустный			60	54,40	0,91	3,05	5,84
	Морковь	19,95	15		5,81	0,19	0,015	1,23
	Капуста белокочанная	45	36		9,61	0,645	0,03	1,69
	Масло растительное	3	3		27,00	0,00	3,0	0,00
	Суп картофельный с фрикадельками			250/25	121,99	6,33	2,57	18,51
	Картофель	134,00	100,00		76,90	2,00	0,39	16,30
	Лук репчатый	12,50	10,00		4,04	0,14	0,00	0,90
	Морковь	12,50	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Масло растительное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
	Бульон	175,00	175,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрикадельки мясные	34,00	24,00		17,28	3,81	0,21	0,00
	Яйцо	1/32 шт.	1,25		1,95	0,15	0,14	0,009
	Лук репчатый	6,00	5,00		2,02	0,07	0,00	0,450
	Вода	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Мясо отварное			70	240,79	20,33	17,46	0,52
	Мясо	165,2	109,2		238,0	20,2	17,46	0,00
	Морковь	3,70	2,80		0,98	0,04	0,00	0,19
	Лук репчатый	3,50	2,80		1,14	0,04	0,00	0,22
	Рис припущенный			150	189,5	3,71	2,32	38,45
	Рис	52,0	52,0		173,1	3,63	0,51	38,43
	Бульон	109,0	109,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
	Кисель ягодный			180	93,76	0,10	0,04	21,44
	Вода	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	0,00

	Крахмал							
	Сахар 18,00		18,00		71,82	0,00	0,00	17,98
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,34
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					873,5	37,11	27,12	118,0
Ужин								
	Голубцы ленивые			200	172,10	11,07	14,11	15,11
	Капуста	200,00	180,00		19,8	0,54	-	4,32
	Мясо	70,00	70,00		54,6	9,24	1,82	-
	Рис	10,00	10,00		16,3	0,62	0,08	7,1
	Мука	5,00	5,00		16,3	0,44	0,07	3,36
	Масло сливочное	5,00	5,00		36,7	0,02	3,92	0,02
	Сметана	5,00	5,00		28,4	0,21	8,22	0,31
	Чай с сахаром			180	42,6	0,00	0,00	13,4
	Чай заварка	50,00	5,00		42,6	0,00	0,00	0,00
	Сахар -песок	13,5	13,5			0,00	0,00	13,45
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого за ужин					319,5	14,16	15,31	48,48
Итого за день					1707,06	83,26	50,98	243,3

10 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
	Запеканка из творога			150,0	342,23	29,22	12,11	29,1
	творог	141	159,5					
	Крупа манная	9,7	9,7					
	Вода или молоко для каши	36	20,0					
	или мука пшеничная	12	12					
	яйцо	1/ 2шт.	1/ 2шт.					
	Сахар	9,7	9,7					
	Ванилин	0,015	0,015		2			
	Сметана	5,2	5,2					
	Сухари	5,2	5,2					
	Масло сливочное	5,2	5,2					
	Соус	50	50					
	или повидло яблочное	40	40					
	Кофейный напиток с молоком			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный			40/40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					586,8	36,7	17,23	70,73
Обед								
	Суп крестьянский с крупой на м /к бульоне			250	111,70	2,22	6,17	13,66
	Капуста	37,50	30,00		8,40	0,53	0,03	1,41
	Картофель	33,70	25,00		19,25	0,50	1,00	4,08
	Крупа перловая	10,00	10,00		31,50	0,93	0,11	6,68
	Морковь	12,50	10,00		3,50	0,13	0,016	0,68
	Лук репчатый	12,50	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Масло растительное	5,00	5,00		44,95	0,00	5,00	0,00
	Бульон	212,50	212,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	Жаркое по-домашнему			220	324,05	18,39	18,08	21,99
	Говядина	113	83		180,85	15,42	13,28	0,00
	Картофель	161	120		92,28	2,4	0,46	19,56
	Лук репчатый	14,0	11,5		4,64	0,16	0,00	1,03
	Масло сливочное несоленое	6,0	6,0		39,63	0,06		0,089
	Томатное пюре	7,0	7,0		6,65	0,35	0,00	1,31
	Компот из яблок			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Яблоки	14,0	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14,0	14,0		55,88	0	0	13,97
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					758,03	26,59	25,93	105,97
Ужин								
201	Макароны отварные с сыром			160/16/4	237,2	8,6	8,0	32,4
	Кофейный напиток на молоке			200	114,8	2,8	3,2	19,6
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
	Итого за ужин				387,25	11,7	11,5	59,35
	Итого за день				1693,28	70,91	49,36	246,26