

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

« Детский сад «Колосок»

Лещева Н. Я.

« 15 » 09 2023 год

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием
в МКДОУ « Детский сад «Колосок»
села Дичня Курчатовского района
на 2023 — 2024 уч.год**

1 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак									
Макаронные изделия с маслом и сахаром	130,00			2,04	2,12	29,10	124,16	0,00	№
Макаронные изделия		30,00	30,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
сахар		3,00	3,00						№46
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,8	0,00	
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,0						№130
Бутерброд с сыром	30/10/5			4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сыр		11,00	10,00						
Итого за завтрак	355,00			6,73	9,00	51,66	294,96	0,07	
2 завтрак									
Кисломолочный напиток	150,00	158,00	150,00	3,91	3,37	5,40	71,55	0,94	№47
Обед									
Суп гороховый	150,00			3,29	3,11	20,70	114,75	0,00	№25
Горох		15,00	15,00						
морковь		12,00	9,75						
Картофель		66,00	54,70						
Лук		6,00	4,50						
Масло растительное		2,25	2,25						
Куры		24,00	17,70						
зелень		2,25	1,35						№93
Плов	180,00			16,32	16,36	31,23	287,86	0,33	
говядина		130,00	100,00						
Или куры		102,00	72,00						
Масса вареного мяса		-	60,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Лук		19,00	9,00						
Морковь		12,00	9,00						
Рис		40,00	40,00						
Томатная паста		2,00	2,00						
бульон		88,00	88,00						
Масса риса с овощами		-	120,00						№10
Салат из свежей капусты с морковью и луком	40,00			0,51	1,90	3,73	33,10	12,98	
Капуста		40,00	32,00						
Морковь		5,00	4,00						
Лук		1,00	0,7						
Масло растительное		2,00	2,00						
Сахар		2,00	2,00						
Лимонная кислота		0,12	0,12						№49
Компот из сухофруктов	150,00			0,18	0,00	18,45	73,50	2,70	
Вода		150,00	150,00						
Сухофрукты		16,00	16,00						
сахар		6,00	6,00						№135
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	
Итого за обед	560,00			22,94	21,85	87,47	575,21	16,01	
Полдник									
Молоко кипяченое	150,00	158,00	150,00	4,20	3,75	7,05	78,30	0,78	№43
Оладьи с джемом	70,00			4,99	6,48	27,44	196,70	0,82	№132
Мука		40,00	40,00						
Молоко		40,00	40,00						
Сахар		4,00	4,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Масло растительное		7,00	7,00						
Дрожжи сухие		0,1	0,1						
Яйцо		1,4	1,4						
джем		10,00	10,00						
Итого за полдник	220,00			9,19	10,23	34,49	275,00	1,60	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Ужин									
вареники ленивые с маслом и сахаром	130			12,60	10,76	25,34	232,89	0,19	№229,230
чай с сахаром	150			0	0	9,99	33,33	0,02	№392
хлеб пшеничный	20			1,50	0,50	10,40	54,00		
фрукты (яблоко)	100			0,20	0	10,75	30,00		
Итого				14,30	11,26	56,48	350,22	0,21	
Итого за 1 день	1285,00			57,07	55,71	235,5	1566,94	18,83	

2 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	150,00			5,24	7,82	18,75	104,30	0,68	№68
Гречка		15,00	15,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с маслом	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№131
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого за завтрак	370,00			7,69	15,37	41,37	272,10	0,68	
2 завтрак									
Сок яблочный	150,00	150,00	150,00	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	№41
Обед									
Рассольник	150,00			2,21	4,90	6,55	77,55	4,53	№26
Картофель		60,00	45,00						
Рис		3,00	3,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук		4,00	3,00						
Огурец соленый		10,00	9,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Курица		24,00	17,70						
сметана		9,00	9,00						
Котлета рыбная	60,00			12,07	2,70	7,51	100,80	0,06	№102
Минтай		90,00	70,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Лук		8,00	6,00						
Яйцо		1,00	1,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
Молоко		8,00	8,00						
Мука пшеничная		4,00	4,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
Пюре картофельное	120,00			2,48	4,32	16,24	112,80	4,00	№81
Картофель		*	102,00						
Молоко		19,00	18,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Салат из свежего помидора с луком	40,00			0,44	2,46	1,38	29,48	9,96	№8
Помидор свежий		34,00	29,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Компот из свежих яблок	150,00			0,13	0,00	17,85	67,50	1,29	№42
Яблоко		34,00	30,00						
Вода		130,00	130,00						
сахар		8,00	8,00						
Лимонная кислота		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			19,97	14,86	62,89	454,13	19,84	
Полдник									
Кофейный напиток на молоке	150,00			4,92	5,11	15,30	123,10	0,52	№49a
Кофейный напиток		2,00	2,00						
Сахар		8,00	8,00						
молоко		130,00	130,00						
Омлет натуральный с маслом	60,00			4,71	5,44	1,92	103,10	0,13	№220
Яйцо куриное		1шт	40,00						
Молоко		20,00	20,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Итого за полдник	210,00			9,63	10,55	17,22	226,20	0,65	
Ужин									
рыба запеченная с соусом	60/15			7,76	5,58	10,71	105,05	0,11	№254
свекла тушеная	120			2,20	6,79	16,63	137,80	1,59	№134
чай с сахаром	180			0	0	11,98	39,99	0,02	№392
хлеб пшеничный	25			1,87	0,62	13,00	67,50		
Итого за ужин				11,83	12,99	52,32	350,34	1,72	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Итого за 2 день	1290,00			49,87	53,92	188,65	1367,2	25,89	

3 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная «дружба»	150,00			5,12	5,45	15,99	82,23	0,58	№63
Крупа рисовая		10,00	10,00						
Пшено		5,00	5,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с лимоном	180,00			0,12	0,02	8,12	33,16	2,60	№52
Чай		0,3	0,3						
Сахар		8,00	8,00						
лимон		4,00	3,50						
Печенье витаминизированное	20,00	20,00	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	0,00	№136
Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	
Итого за завтрак	355,00			9,39	11,92	37,36	246,89	3,18	
2 завтрак									
Банан	100,00	167,00	100,00	1,50	0,50	31,00	95,00	10,00	№231
Обед									
Свекольник	150,00			1,35	3,30	10,35	69,00	3,53	№28
Свекла		40,00	32,00						
Картофель		56,00	40,00						
Морковь		8,00	6,00						
Лук		8,00	6,00						
сахар		1,00	1,00						
Сметана		9,00	9,00						
Томатная паста		3,70	3,70						
Масло растительное		2,25	2,25						
Мясо ЦБ		24,00	17,70						
Курица отварная	60,00			14,80	11,46	6,96	186,60	2,94	№106
Цыпленок-бройлер		102,00	72,00						
лук		3,00	2,00						
Рагу овощное	120,00			3,00	4,07	11,56	101,05	8,72	№83
Картофель		69,00	52,00						
Капуста		38,00	30,00						
Морковь		36,00	28,00						
Лук		18,00	15,00						
Молоко		36,00	36,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Салат из свежих огурцов	40,00			0,30	2,40	0,95	26,92	3,80	№6
Огурец свежий		48,00	38,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Кисель	150,00			0,00	0,00	13,50	45,00	0,00	№48
Сахар		6,00	6,00						
Вода		140,00	140,00						
Концентрат киселя		18,00	18,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			22,09	21,71	56,68	494,57	18,99	
Полдник									
Какао на молоке	150,00			5,19	5,57	15,09	92,69	0,60	№53a
Какао		1,5	1,5						
Сахар		8,00	8,00						
молоко		140,00	140,00						
Сырники из творога запеченные	80,00			13,74	10,78	10,45	121,60	0,18	№226
творог		74,00	73,00						
Мука пшеничная		6,00	6,00						
Яйцо		8,00	8,00						
Сахар		3,00	3,00						
Мука пшеничная		3,00	3,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Масло сливочное для подачи		2,00	2,00						
Масло растительное для смазывания противня		1,5	1,5						
Итого за полдник	210,00			18,93	16,35	25,54	214,29	0,78	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Ужин									
пудинг из творога с рисом	130			16,14	12,12	19,30	181,56	0,20	№236
кисель из с/ф	150			0,09	0	14,49	84,75	0,30	№376
хлеб пшеничный	20			1,50	0,50	10,40	54,00		
фрукты (яблоко)	100			0,20	0	10,75	30,00		
Итого за ужин				17,93	12,62	54,94	350,6	0,50	
Итого за 3 день	1225,00			69,84	63,1	205,52	1401,35	33,44	

4день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша овсяная «геркулес»	150,00			5,07	5,36	15,86	109,73	0,34	№65
Геркулес		15,00	15,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с сыром	30/10/5			4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№130
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр		11,00	10,00						
Итого за завтрак	375,00			9,80	12,24	38,42	280,53	0,41	
2 завтрак									
Яблоко	100,00	113,6	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№229
Обед									
Суп картофельный на к/б	150,00			1,40	1,69	9,98	60,75	7,20	№27
Мясо ЦБ		24,00	17,70						
Картофель		90,00	68,00						
Морковь		8,00	6,00						
Лук		7,00	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая	120,00			4,04	3,79	20,80	133,90	0,00	№71
Крупа гречневая		37,00	37,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Бефстроганов	60,00								
Говядина		78,00	67,00	10,51	9,72	5,05	148,78	3,70	№90
Лук		8,50	7,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Морковь		26,00	21,00						
Мука		3,00	3,00						
Сметана		4,00	4,00						
Томатная паста		3,00	3,00						
Салат «Рыжик»	40,00			0,76	2,45	2,50	35,12	6,84	№7
Морковь		30,00	24,00						
Кукуруза консерв.		25,00	16,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Компот из сухофруктов	150,00			0,18	0,00	18,45	73,50	2,70	№49
Вода		150,00	150,00						
Сухофрукты		16,00	16,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			19,53	18,13	70,14	518,05	20,44	
Полдник									
Чай с сахаром	150,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		150,00	150,00						
сахар		8,00	8,00						
Рыба под омлетом	100,00			10,13	4,00	3,50	89,06	1,44	№108
Рыба		70,00	50,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Мука		3,50	3,50						
Молоко		35,00	35,00						
яйцо		15,00	14,00						
Хлеб пшеничный	20,00	20,00	20,00	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	№134
Итого за полдник	270,00			11,35	4,42	19,87	163,74	1,44	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Ужин									
рыба тушеная с соусом	60/15			7,82	6,02	10,71	120,05	0,21	№254
рагу из овощей	120			1,76	4,14	18,01	122,89	10,27	№344
чай с сахаром	180			0	0	11,98	39,99	0,02	№392
хлеб пшеничный	25			1,87	0,62	13,00	67,50		
Итого за ужин				11,45	10,78	53,70	350,43	10,50	
Итого за 4 день	1305,00			52,53	45,97	191,93	1359,75	42,79	

5 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная манная	150,00			4,98	5,36	15,11	117,48	0,38	№61
Крупа манная		15,00	15,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с маслом	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№131
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого за завтрак	370,00			7,43	12,91	37,73	285,28	0,38	
2 завтрак									
Йогурт питьевой	100,00	100,00	100,00	2,80	2,70	10,20	81,20	0,60	№51
Обед									
Суп рыбный из консервов	150,00			8,00	3,20	11,40	82,95	10,60	№29
Консервы рыбные		30,00	30,00						
Картофель		33,00	24,00						
Морковь		15,00	12,00						
Лук		8,00	7,00						
Пшено		3,00	3,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Ежики мясные в томатно- сметанном соусе	60,00			10,07	8,40	5,08	137,44	1,02	№94
Говядина		51,00	44,20						
Лук		3,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Мука		0,7	0,7						
Рис		5,4	5,4						
Сметана		5,00	5,00						
Томатная паста		1,5	1,5						
яйцо		3,00	3,00						
Макаронные изделия	120,00			3,94	2,82	29,90	124,08	0,00	№79
Макаронные изделия		42,00	42,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Салат витаминный с р/маслом	40,00			0,40	2,06	4,80	26,20	7,60	№18
Капуста		20,00	18,00						
морковь		12,00	11,00						
Яблоко		12,00	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
сахар		1,50	1,50						
Компот из свежих яблок	150,00			0,13	0,00	17,85	67,50	1,29	№42
Яблоко		34,00	30,00						
Вода		130,00	130,00						
сахар		8,00	8,00						
Лимонная кислота		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			25,18	16,96	82,39	504,17	20,51	
Полдник									
Молоко кипяченое	150,00	158,00	150,00	4,20	3,75	7,05	78,30	0,78	№43
Ватрушка с джемом	50,00			5,20	5,40	16,50	108,60	0,025	№142
Мука		30,00	30,00						
Молоко		30,00	30,00						
Яйцо		4,00	4,00						
Сахар		4,00	4,00						
Дрожжи сухие		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Масло растительное		0,2	0,2						
джем		10,00	10,00						
итого за полдник	200,00			9,40	9,15	23,55	186,90	0,80	
Ужин									
омлет с натуральным маслом	130			10,50	18,58	8,30	172,77	0,22	№215
чай с сахаром	150			0	0	9,99	33,33	0,02	№392
хлеб пшеничный	20			1,50	0,50	10,40	54,00		
фрукты (банан)	100			0,80	0	19,0	90,0		
Итого за ужин				12,80	19,08	47,69	350,10	0,18	
Соль за день		3,00	3,00						
Итого за 5 день	1230,00			57,61	51,65	178,01	1220,75	22,47	

6 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак									
Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	150,00			5,24	7,82	18,75	114,30	0,68	№68
Крупа гречневая		15,00	15,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло Сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	51,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с маслом	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№131
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого за завтрак	370,00			7,69	15,37	41,37	282,10	0,68	
2 завтрак									
Сок яблочный	150,00	150,00	150,00	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	№41
Обед									
Суп картофельный с пшеном и гречками	150,00			4,47	4,40	18,46	103,30	6,78	№30
Пшено		5,00	5,00						
Картофель		32,00	21,00						
Лук		6,00	5,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Морковь		13,00	9,80						
Курица потрош.		24,00	17,70						
Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
Капуста тушеная с мясом	150,00			14,29	11,71	9,73	201,00	3,27	№105
Капуста		129,00	103,00						
Говядина		130,00	100,00						
Или кура		157,00	117,00						
Масса готового мяса		-	60,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Морковь		2,40	1,80						
Лук		4,30	3,60						
Мука		1,00	1,00						
сахар		2,00	2,00						
Томатная паста		-	-						
Помидор свежий	40,00	43,00	40,00	0,46	0,06	1,53	9,66	10,06	№2
Кисель	150,00			0,00	0,00	13,50	45,00	0,00	№48
Сахар		6,00	6,00						
Вода		140,00	140,00						
Концентрат киселя		18,00	18,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	530,00			21,86	16,65	56,58	424,96	20,11	
Полдник									
Какао на молоке	150,00			5,19	5,57	15,09	92,69	0,60	№53a
Молоко		140,00	140,00						
Сахар		8,00	8,00						
К акао		1,50	1,50						
Печенье	50,00	50,00	50,00	2,25	3,54	22,30	140,80	0,00	№140
Итого за полдник	200,00			7,44	9,11	37,39	233,49	0,60	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Ужин									
рыба в омлете	60			15,25	10,43	5,17	110,44		№249
пюре из свеклы	110			2,42	6,23	15,62	122,25	0,31	№324
чай с сахаром	150			-	-	9,99	33,33	0,02	№392
хлеб пшеничный	20			1,50	0,50	10,40	54,00		
фрукты (яблоко)	100			0,20	-	10,75	30,0		
Итого за ужин				19,37	17,36	51,43	350,02	0,30	
Итого за 6 день	1250,00			56,36	58,64	201,62	1355,07	24,69	

7 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00			4,39	4,36	14,99	106,25	0,75	№62
Молоко		150,00	150,00						
Вермишель		12,00	12,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
сахар		3,00	3,00						
Чай с лимоном	180,00			0,12	0,02	8,12	33,16	2,60	№52
Чай		0,3	0,3						
Сахар		8,00	8,00						
лимон		4,00	3,50						
Бутерброд с сыром	30/10/5			4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№130
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сыр		11,00	10,00						
Итого за завтрак	375,00			9,24	11,26	37,67	278,41	3,42	
2 завтрак									
Банан	100,00	167,00	100,00	1,50	0,50	31,00	95,00	10,00	№231
Обед									
Борщ на к/б с курицей и сметаной	150,00			1,96	5,06	9,48	71,30	4,80	№24
Картофель		15,00	12,00						
Свекла		30,00	24,00						
Морковь		10,00	8,00						
Капуста		15,00	12,00						
Томат		2,00	2,00						
Лук		7,00	6,00						
Сахар		2,00	2,00						
Сметана		9,00	9,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
курица		24,00	17,70						
Пюре картофельное	120,00			2,48	4,32	16,24	112,80	4,00	№81
Картофель		*	102,00						
Молоко		19,00	18,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Рыба тушеная с овощами	60,00			8,90	4,05	1,80	79,50	0,42	№104
Минтай		98,00	70,00						
Томатная паста		1,5	1,5						
Масло растительное		2,5	2,5						
Лук		8,00	6,00						
морковь		11,00	9,00						
Салат из огурцов с помидором	40,00			0,43	2,46	1,38	31,48	9,96	№1
Помидор		24,00	19,00						
Огурец		16,00	14,00						
Лук репчатый		6,00	5,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Компот из сухофруктов	150,00			0,18	0,00	18,45	73,50	2,70	№49
Вода		150,00	150,00						
Сухофрукты		16,00	16,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			16,59	16,37	60,71	434,58	21,88	
Полдник									
Кофейный напиток на молоке	150,00			4,92	5,11	15,30	123,10	0,52	№49a
Кофейный напиток		2,00	2,00						
Сахар		8,00	8,00						
молоко		130,00	130,00						
Гренка молочная	55,00			4,00	5,80	14,30	123,70	0,05	№133
Хлеб пшеничный		35,00	35,00						
Яйцо		1/8	5,00						
Молоко		12,00	12,00						
Масло растительное		2,5	2,5						
Масло сливочное		4,00	4,00						
сахар		4,00	4,00						
Итого за полдник	205,00			8,92	10,91	29,60	246,80	0,57	
Ужин									
биточки рыбные с соусом	60/15			8,02	4,82	5,99	95,42	0,18	№255
картофельное пюре	120			2,21	4,16	13,17	153,81	13,31	№321
чай с сахаром	180			-	-	9,99	33,33	0,02	№392
хлеб пшеничный	25			1,87	0,62	13,00	67,50		
Итого за ужин				12,10	9,60	42,15	350,06	13,51	
Соль йодированная за день		3,00	3,00						
Итого за 7 день	1240,00			48,35	48,64	201,13	1404,85	49,38	

8 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшенная молочная	150,00			5,13	5,40	15,98	107,80	0,56	№64
Пшено		15,00	15,00						
Молоко		120,00	120,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с маслом	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№131
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого за завтрак	375,00			7,58	12,95	38,60	275,60	0,56	
2 завтрак									
Яблоко	100,00	113,6	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№229
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00			3,98	3,11	9,27	81,00	6,27	№31
Картофель		73,00	54,50						
Томатная паста		1,5	1,5						
Морковь		7,50	6,00						
Лук		6,00	5,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Мясные фрикадельки	34,00								
Говядина		53,00	39,00						
Лук		5,00	4,00						
яйцо		2,7	2,7						
Печень тушеная в сметане	60,00			9,43	3,80	1,45	120,36	0,00	№92
Печень говяжья		68,00	56,00						
Сметана		10,00	10,00						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Вода		24,00	24,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
морковь		8,00	6,00						
лук		8,00	6,00						
Рис отварной	120,00			2,92	4,29	28,90	167,80	0,00	№70
Рис		45,00	45,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Салат из свежей капусты с морковью и луком	40,00			0,51	1,90	3,73	33,10	12,98	№10
Капуста		40,00	32,00						
Морковь		5,00	4,00						
Лук		1,00	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Сахар		2,00	2,00						
Лимонная кислота		0,12	0,12						
Компот из свежих яблок	150,00			0,13	0,00	17,85	67,50	1,29	№42
Яблоко		34,00	30,00						
Вода		130,00	130,00						
Сахар		8,00	8,00						
Лимонная кислота		0,15	0,15						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			19,61	13,58	74,56	545,76	20,54	
Полдник									
Яйцо отварное	40,00	1шт	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№210
Хлеб пшеничный	20,00	20,00	20,00	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	№134
Чай с сахаром	150,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		150,00	150,00						
сахар		8,00	8,00						
Икра кабачковая	40,00	40,00	40,00	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	№3
Итого за полдник	250,00			7,08	8,58	19,75	185,28	2,80	
Ужин									
салат из консервированной кукурузы	40			1,15	2,41	3,21	35,72		№12
омлет с овощами с маслом	150/5			8,84	12,31	4,99	207,23	6,19	№220
чай с сахаром	180					11,98	39,99	0,02	№392
хлеб пшеничный	25			1,87	0,62	13,00	67,50		
Итого за ужин				11,86	15,34	33,18	350,44	8,39	
Соль йодированная за день		3,00	3,00						
Итого за 8 день	1285,00			46,53	50,85	175,89	1404,08	42,29	

9 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Запеканка творожная	130,00			14,68	5,66	16,64	142,91	0,31	№221
Творог		84,50	84,00						
Яйцо		5,00	5,00						
Молоко		31,00	31,00						
Манка		4,00	4,00						
Сахар		4,00	4,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Масло растительное		0,5	0,5						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,80	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с маслом	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№131
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого за завтрак	350,00			17,13	13,21	39,26	310,71	0,31	
2 завтрак									
Кисломолочный напиток	150,00	158,00	150,00	3,91	3,37	5,40	71,55	0,94	№47
Обед									
Суп овощной со сметаной	150,00			2,06	3,40	9,06	77,63	0,13	№32
Капуста		15,00	15,00						
Морковь		9,00	7,50						
Картофель		45,00	32,00						
Горошек зеленый		15,00	15,00						
Лук		6,00	5,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Курица		24,00	17,70						
сметана		9,00	9,00						
Рулет из мяса с яйцом	60,00			5,39	4,43	3,98	87,72	1,48	№109
Говядина		53,00	49,00						
Яйцо		4,00	4,00						
Лук		7,50	6,00						
Яйцо для фарша		2,00	2,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Крупа манная		7,50	7,50						
Соус красный основной	25,00			0,34	0,98	1,55	15,50	0,19	№
Томат		1,00	1,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
Морковь		7,00	5,00						
Вода		25,00	25,00						
Лук		2,00	1,50						
мука		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая	120,00			4,04	3,79	20,80	133,90	0,00	№71
Крупа гречневая		37,00	37,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
Салат из свежего помидора с луком	40,00			0,44	2,46	1,38	29,48	9,96	№8
Помидор свежий		34,00	29,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Кисель	150,00			0,00	0,00	13,50	45,00	0,00	№48
Сахар		6,00	6,00						
Вода		140,00	140,00						
Концентрат киселя		18,00	18,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	585,00			14,91	15,54	63,63	455,23	11,76	
Полдник									
Молоко кипяченое	150,00	158,00	150,00	4,20	3,75	7,05	78,30	0,78	№43
Булочка домашняя	50,00			3,61	6,88	23,94	129,58	0,00	№145
Мука пшеничная		33,00	33,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,5	1,5						
Сахар		4,00	4,00						
Яйцо		3,00	3,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Яйцо для смазки		1,00	1,00						
дрожжи		0,4	0,4						
молоко		16,00	16,00						
Масло растительное		0,5	0,5						
Итого за полдник	200,00			7,81	10,63	30,99	207,88	0,78	
Ужин									
макароны запеченные с яйцом	130			9,29	10,56	20,16	233,07	0,10	№208
чай с сахаром	150			-	-	9,99	33,33	0,02	№392

фрукты (яблоко)	100			0,20		10,75	30,00		
Итого за ужин				10,99	11,06	51,30	350,04	0,12	
Соль йодированная за день		3,00	3,00						
Итого за 9 день	1285,00			54,75	53,81	190,58	1395,41	13,91	

10 день

Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
Завтрак									
Каша рисовая молочная	150,00			5,14	5,43	15,99	109,64	0,37	№66
Рис		15,00	15,00						
Молоко		120,00	150,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
Чай с сахаром	180,00			0,00	0,00	8,00	31,8	0,00	№46
Чай		0,5	0,5						
Вода		180,00	180,00						
сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с сыром	30/10/5			4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№130
Хлеб пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сыр		11,00	10,00						
Итого за завтрак	375,00			9,87	12,31	38,55	280,44	0,44	
2 завтрак									
Сок яблочный	150,00	150,00	150,00	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	№41
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150,00			2,29	5,05	6,10	77,70	11,07	№33
Капуста		38,00	30,00						
Картофель		24,00	18,00						
Морковь		8,00	6,00						
Лук		8,00	5,00						
Томатная паста		1,2	1,2						
Масло растительное		3,00	3,00						
сметана		9,00	9,00						
куры		24,00	17,70						
Картофельная запеканка с отварным мясом	180,00			14,02	13,73	9,48	249,23	7,71	№107
Говядина		91,00	86,00						
Молоко		10,00	10,00						
Лук		10,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Яйцо		0,1шт	4,00						
картофель		*	98,00						
Салат из свежих огурцов	40,00			0,30	2,40	0,95	26,92	3,80	№6
Огурец свежий		48,00	38,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Компот из сухофруктов	150,00			0,18	0,00	18,45	73,50	2,70	№49
Вода		150,00	150,00						
Сухофрукты		16,00	16,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	66,00	0,00	№135
Итого за обед	560,00			19,43	21,66	48,34	493,35	25,28	
Полдник									
Вареники ленивые	80,00			11,40	8,78	12,80	97,76	0,15	№223
Творог		64,00	63,00						
Мука пшеничная		9,00	9,00						
Сахар		4,00	4,00						
Яйцо		4,00	4,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Молоко кипяченое	150,00	158,00	150,00	4,20	3,75	7,05	78,30	0,78	№43
Итого за полдник	230,00			15,60	12,53	19,85	176,06	0,93	
Ужин									
яйцо	20			2,54	2,30	0,14	33,50		№213
винегрет	140			2,41	8,65	15,81	199,24	14,35	№45
чай с сахаром	150					9,99	33,33	0,02	№392
хлеб пшеничный	20			1,50	0,50	10,40	54,00		
фрукты (яблоко)	100			0,20		10,75	30,00		
Итого за ужин				6,65	11,45	47,09	350,07	14,37	
Соль йодированная на день		3,00	3,00						
Итого за 10 день	1315,00			52,3	58,1	168,68	1364,42	44,02	