



Примерное десятидневное меню по МБДОУ "Старокумазанский ДС" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2020 г.г.

день 1	наименование блюд	выход блюдо	брутто	№ рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	168					
	рис		20		1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		3				2,1	7,5	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20	
	соль поваренная йодиров.		1						
					5,67	7,578	23,54	170,8	0
	чай с молоком	180		394					
	чай		0,7						
	молоко иодированное 2,5%		100		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12				11,97	45,48	
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,2
					5,1	5,77	0,71	137	0,2
2 завтрак	Бананы	86	86	368	1,2	0,058	15	52,4	5,9
					14,79	15,91	8,87	457,7	7,4
обед	салат морковный	70		41					
	морковь		90		1,17	0,072	5,18	24,48	3,6
	сахар		3				1,99	11,37	
					1,17	0,072	7,17	35,85	3,6
	щи из свежей капусты на мк/б	200		67					
	картофель 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17
	капуста белок		100		0,9	0,04	1,92	10,8	18
	лук репчатый.		10		0,14		0,75	3,45	0,8
	морковь 01.01		17		0,22	0,01	1,14	4,62	0,7
	масло растит		3			2,99		26,97	
	мясо говядина		20		3,74	2,41		32,85	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,078	19,83	
	сметана		15		0,196	1,4	0,22	14,42	0

	зелень		2		0,11			0,78	2,4
	соль поваренная йодиров.		2						
					7,73	9,37	19,05	182,1	37
	гуляш из говядины	40							
	мясо говядина		40		7,44	4,8		65,4	
	масса отв мяса								
	морковьс 01.01		26		0,34	0,021	1,49	7,07	1
	лук репчатый		13		1,82		0,99	4,48	1,1
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	мука пшеничн 1 сорт		3		0,32	0,04	2,03	9,93	
	соль поваренная йодиров.		2						
	томатное пюре		6		0,29		1,14	5,94	
					10,23	7,041	6,43	112,7	2,1
	макароньы отварные	130		317					
	макар изделия		35		3,64	0,39	24,39	118	
	компот из св яблок	200		376					
	яблоки		30		0,12	0,11	2,58	11,88	44
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,12	0,11	14,56	57,36	44
	хлеб ржаной	38	38		2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20		2,5	0,43	0,41	59,71	
					27,89	17,91	72,51	634,4	86
полдник	коржик молочный	75							
	масло растительное.		3			0,24		167,6	
	мука пшен.		32		3,1	0,33	20,7	60,12	
	сахар		2				2,1	8,5	
	масло сливочное		2		0,08	7,25	0,26	1,9	
	яйцо		0,4		0,26	0,24	0,01		
	молоко иодированное2,5%		10		0,21	0,24	0,36	5,9	
	яйцо для смазки		0,2		0,11	0,1	1,41		
					3,76	8,4	24,84	244	0
	кисель из плодова ягодного конц.	200		384					
	кисель		15		0,09		20,8	81,12	
	сахар		1				0,99	3,7	
					0,09	0	21,79	84,82	0
					3,85	8,4	46,63	328,8	0
	итого				46,53	42,22	128	1421	94

день 2	наименование блюд	вых бл	брутто	№ рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200		168					
	крупа пшеничная.		20		2,2	1,24	10,28	61	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		1			2,1	8,95		
	масло сливочное		3		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,51	10,72	26,45	159,05	1,95
	какао с молоком	200							
	какао порошок		2		0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		10				9,98	39,48	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95
					4,75	4,1	17,14	118,04	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	123,97	0,16
2 завтрак	груша	86	86	368	0,34	0,22	6,4	32,5	3,6
					16,7	20,81	50,7	433,56	7,66
обед	Салат из капусты			20					
	капуста белокочанная		150		0,9	0,04	1,92	10,8	18
	морковь	10	10		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72
	сахар	1	1				1,996		7,58
	масло растительное	1	1			1,998		6	17,98
					1,03	2,046	4,596	17,2	46,28
	Рассольник на мк/б	200		73					
	картофель01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая		8		2	0,11	6,6	25,6	
	морковь с01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	огурцы соленые		20		0,13	0,01	0,25	2,08	0,8
	мясо говядина		20		5,44	2,8		35,4	
	соль поваренная йодиров.		2						
	масло сливочное		2		0,016	1,45	0,052	13,22	
	масло растит		2			1,99		17,98	
	сметана		10		0,14	1	0,16	10,3	0,015
	томатное пюре		2		0,1	0,38		1,98	
					10,556	8,089	23,762	183,07	19,605
	жаркое по -домашнему	200		276					
	говядина		40		7,44	4,8		65,4	

день 3	наименование блюд	вых блк	брутто	№рецепту	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5		93					
	макаронные изделия		20		2,1	0,22	0,4	67,4	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	
	сахар песок		5				4,99	18,95	
	масло сливочное		5		0,04	3,53	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,41	7,5	12,61	197,4	0
	кофейный напиток с молоком	180		395					
	кофейный напиток		2				0,084		
	сахар		12				11,98	45,48	
	молоко пастериз иодированн.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	
					4,27	3,75	19,154	123,48	0
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
					16,6	17,14	37,344	481,85	36,3
обед	салат свекольный с чернослив	60		28					
	свекла		130		0,9	0,05	4,54	21,17	5,04
	чернослив		6				0,51	2,33	0,54
	масло растит		3			2,99		26,97	
	сахар		3				2,99	11,37	
					0,9	3,04	8,04	61,84	5,58
	Суп гороховый на м/к бульоне	150		29					
	Горох лущенный		8		0,21	0,2	0,41	21,15	3,4
	картофель		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковьс 01.03		20		0,13	0,008	0,95	2,6	0,3
	лук репчатый		20		0,07		0,38	1,72	0,42
	масло растит		2			1,99		17,98	0
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	масло сливочное		2		0,01	1,45	0,052	13,22	
	соль йодированный		2						
					6,56	6,398	16,732	158,64	21,4
	рыбные котлеты	70		255					
	рыба		110		17,5	0,46		36,43	
	хлеб пшен.		12		1	0,18	0,17	25,08	
	молоко пастериз.2,5%		10		0,48	0,43	0,168	8,84	0,22
	яицо		0,4		0,03	0,02	0,0012	0,273	
	масло слив.		3		0,02	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
	лук репчатый		30		0,34		1,97	8,27	2,02
	масло растит		3			2,69		26,97	
					19,4	5,96	2,3872	125,69	2,24
	гречневая каша отв с маслом	150		313					
	крупа гречневая		20		4,25	0,9	0,28	66,3	
	масло сливочное		2		0,16	1,45	0,104	13,22	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,41	2,35	0,384	79,52	
	компот из куряги	200		376					
	курага		10		0,1	0,013	1,13	3,28	1,29
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,1	0,013	13,11	48,76	1,29
	хлеб пшеничный	8	8	1	0,7	0,12	0,1	16,72	0
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					3,2	0,62	0,6	85,52	0
					34,5	18,38	41,253	559,97	30,5
полдник	Сок натуральный	150	150		0,87		7,2	96	6

день 4	наименование блюд	вых блюд	брутто	№реце	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша манная с маслом	200/5		168						
	крупа манная		20		2,1	0,2	0,06	65,6		
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		2				1,99	8,95		
	масло сливочное		5		0,04	3,53	0,13	33,05		
	соль поваренная йодиров.		1							
						6,41	7,48	9,27	185,6	1,95
	какао с молоком	180		397						
	какао порошок		2		0,97	0,7	1,16	14,92		
	сахар		10				9,98	39,48		
	молоко пастериз.иодирован2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78		
					5,24	4,45	18,23	132,4	0	
	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3						
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6		
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09		
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16	
						5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	Груша	86	86	368	0,34	0,22	7,7	31,75	3,5	
					17,09	17,92	35,91	486,72	5,61	
обед	салат из св огурцов	60		13						
	огурцы свежие		71							
	масло растит		2			3,99		15,96		
	соль поваренная йодиров.		1		1					
						1	3,99	0	15,96	0
	Борщ на мк/б	200		57						
	свекла		50		0,7	0,04	36	16,8	4	
	капуста белок.свеж.		50		0,9	0,04	1,84	10,8	18	
	картофельс 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3	
	морковь		17		0,2	0,014	0,96	4,63	0,68	
лук репчатый		12		0,17	0,01	0,9	4,13	1,01		
масло растит		3				4,99	44,95			
масло сливочное		2				1,99	17,98			
мясо		20		3,74	2,41		32,85			
сметана		7		0,2	1,4	0,45	14,42	0,21		
зелень		2				0,11	0,78	2,4		
томатное пюре		2		0,1	0,38		1,98			
соль поваренная йодиров.		1								
					8,41	11,72	55,09	218,44	43,6	
	плов из говядины	200		304						
	мясо говядина		40		7,44	4,8		65,4		
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,078	19,83		
	морковь с 01.01		16		0,21	0,01	1,076	4,35	0,64	
	лук репчатый		11		0,154		0,921	3,79	0,92	
	крупа рисовая		20		1,4	0,2	13,77	65		
	масло растит		2				3,99	35,96		
	соль поваренная йодиров.		1							
						9,228	11,18	51,805	158,37	1,56
	компот из св яблок	200		372						
яблоки		30								
сахар		12				11,98	45,48			
					0,00	0,00	11,98	45,48		
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8		
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8		
					22,89	27,69	119,67	548,85		
полдн	пирог с курагой	80		454						
	мука пшеничная		30		3,1	0,33	0,06	100,2		
	сахар		2				1,99	6,53		

день5	наименование блюд	вых блюд	брутто	№реце	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5		168						
	крупа ячневая		20		2	0,26	13,3	64,15		
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78		
	сахар		2				1,99	8,95		
	соль поваренная йодиров.		1							
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05		
						6,27	7,64	22,5	171,15	0
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток		2							
	сахар		12				12	45,48		
	молско		150		4,23	3,75	7,09	78	1,95	
					4,23	3,75	19,1	123,48	1,95	
Булка с маслом и сыром	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3						
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6		
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09		
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16	
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16	
2 завтрак	яблоки	86	86	368	0,34	0,34	6,81	34,05	124,7	
					15,9	17,5	49,1	465,65	126,8	
обед	салат из свежих помидор. и огурц.	60		15						
	помидоры св.		80		0,59	0,03	0,92	6,77	7,36	
	огурцы св.		80		0,26	0,03	0,68	3,78	2,41	
	масло растительное		3			2,99		26,97		
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01	
	соль поваренная йодиров.		1							
					1,02	3,05	2,58	41,65	10,78	
суп домашняя лапша на мк/б	суп домашняя лапша на мк/б	200								
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85		
	яицо		0,1		0,01	0,01	0	0,137		
	мука		25							
	картофельс 01.01		150		3	0,43	18,7	86,4	21,6	
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	0,01	
	морковь с 01.01		30		0,16	0,01	0,78	3,26	0,48	
	масло сливочное		2		0,02	2,18	0,78	19,83		
	соль йодировнное.		1							
	масло растительное		2			1,99		17,98		
						7,11	7,03	21,2	164,59	22,09
	Мясо отварное	Мясо отварное	200							
говядина			40		7,44	4,8		65,4		
масло растит			3			2,99		26,97		
соль поваренная йодиров.			2							
морковь с 01.01			20		0,16	0,01	0,78	3,26	0,48	
масло слив.			5		0,04	3,63	0,13	39,05		
лук репчатый			20		0,21		1,15	5,17	1,26	
					7,85	11,4	2,06	139,85	1,74	
гороховое пюре	гороховое пюре	130								
	горох лушенный		20		4,6	0,3	10,3	62		
	масло сливочное		3		0,24	2,18	0,78	19,83		
					4,84	2,48	11,1	81,83	0	
компот из с/фр	компот из с/фр	200								
	фрукты сушеные		10		0,22		4,7	17,5		
	сахар		12				12	45,48		
					0,22	0	16,7	62,98	0	
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8		
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8		
					4,25	0,8	0,79	110,6	0	
					25,3	24,8	54,4	601,5	34,61	
полд.	сок яблочный	200	200		1,04		18,3	76	5	
	Творожные батончики	150			16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная высшего сорта		24,75		3,09	0,33	20,7	100,2		
	творог		135							

	яйцо куриное 1 кат.	25 шт.							
	масло сливочное несоленое	2		0,02	2,18	0,78	19,83		
				17,8	11,2	21	254,83	5,5	
	Итого:			59	53,5	125	1322	166,9	

день б	наименование блюд	вых блюдо	брутто	№реце птуры	Б	Ж	У	Ккал	С
	яйцо вар.		1		5,08	4	0,24	54,64	
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5		168					
	крупа пшеничная		20						
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		1				0,99	3,95	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					9,35	11,38	8,45	169,64	0
	какао с молоком	180							
	какао порошок		2						
	сахар		10				10,97	39,48	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	18,06	117,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
					19,45	21,02	32,09	448,09	36,26
обед	салат из моркови с курагой	70		42					
	морковь с 01.03		120		1,17	0,072	5,18	24,48	3,6
	курага		14		0,73		7,7	3,28	
	сахар		3				2,99	11,37	
					1,9	0,072	15,87	39,13	3,6
	Суп гороховый на м/к бульоне	150		29					
	Горох лущенный		20		0,41	0,4	0,91	59,3	6,8
	картофель		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковьс 01.03		20		0,13	0,008	0,95	2,6	0,3
	лук репчатый		15		0,07		0,38	1,72	0,42
	масло растит		2			1,99		17,98	0
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	масло сливочное		2		0,01	1,45	0,052	13,22	
	соль йодированный		2						
					6,76	6,598	17,232	196,79	24,82
	гуляш из говядины	80							
	мясо говядина		80		14,88	9,6		130,8	
	масса отв мяса								
	морковьс 01.01		30		0,34	0,021	1,49	7,07	1,04
	лук репчатый		20		1,82		0,99	4,48	1,09
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	мука пшеничн 1 сорт		3		0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растит		3			3,01		26,97	
	соль поваренная йодиров.		2						
	томатное пюре		10		0,29		1,14	5,94	
					17,674	14,851	6,43	205,02	2,13
	макаронь отварные	130		317					
	макар изделия		35		3,64	0,39	24,39	117,98	
	масло сливочное		2						
					3,64	0,39	24,39	117,98	0

	компот из св яблок	200							
	яблоки		30		0,12	0,11	2,58	11,88	43,6
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,12	0,11	14,56	57,36	43,6
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	4,2	0,29	41,9	
					34,344	26,721	79,272	726,98	74,15
полдн.	чай с молоком	180							
	чай		0,7						
	молоко пастериз.2,5%		90		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12				11,97	45,48	
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
	печенье	40	40		3,2	4	28	160,8	
					6,02	6,50	44,70	258,28	1,30
	Итого				59,81	54,24	156,06	1433,35	111,71

день7	наименование блюд	блюд	о	цент	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша гречневая молочная с ма	200/5		168					
	крупа гречневая		20		1,9	0,45	13,12	64,48	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		2				1,99	8,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль йодиров.		1						
					6,17	7,83	22,33	171,48	0
	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток		2						
	сахар		10				10,97	39,48	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	18,06	117,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,10	5,77	0,71	123,97	0,16
2 завтрак	сок абрикосовый	200							
	сок абрикосовый		200		1,04		9,6	96	9
					15,5	17,35	41,1	412,93	0,16
обед	салат из свеклы	80		33					
	свекла		130		1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
	масло растит		2			4,99		14,95	
	сахар		2				1,99	7,58	
					1,6	5,07	10,54	58,48	8,56
	Рассольник "Ленинградский"	200		76					
	картофель01.01	150	120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая		10		2	0,11	6,6	31,68	
	морковь с01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	огурцы соленые		20		0,13	0,01	0,25	2,08	0,8
	мясо говядина		30		5,44	2,8		35,4	
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло сливочное		2		0,016	1,45	0,052	13,22	
	масло растит		2			1,99		17,98	
	сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,02
					10,456	7,709	23,762	187,17	19,6
	рыбные котлеты	70							
	рыба минтай		110		19,08	0,5		31,74	
	хлеб пшен.		10		0,87	0,15	3,86	20,9	
	молоко пастериз.2,5%		10		0,48	0,43	0,8	8,84	0,22
	масло слив.		3		0,03	2,55	0,091	23,27	
	масло растит		2			3,99		17,6	
	яицо		0,1		0,013	0,1	0,00061	0,14	
	соль поваренная йодиров.		1						

	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	масса полуфабриката								
					20,643	7,72	5,73161	106,62	1,23
	картофельное пюре	100		321					
	картофель с01.01		180		3,6	0,52	23,27	103,67	25,9
	молоко		40		1,12	1	1,89	20,8	0,52
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,048	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,744	3,7	25,208	144,3	26,4
	компот из св яблок	200		372					
	яблоки		30		0,12	0,11	2,77	11,88	43,6
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,12	0,11	14,74	57,36	43,6
	хлеб пшеничный	10	10	1	0,88	2,1	0,14	20,9	
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					40,943	26,91	80,62161	643,63	99,4
полдник	пироги с яйцом с луком	80		454					
	мука пшеничная		30		3,09	0,33	20,7	100,2	
	сахар		2				1,98	8,74	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	яйцо		0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
	соль поваренная йодиров.		1						
	дрожжи		1,1						
	лук репчатый		8		0,11		0,68	2,75	0,67
	сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,02
	молоко		20		1,41	1,25	2,37	12	0,65
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					4,799	6,77	26,6713	172,07	1,34
	чай сладкий	180							
	чай		0,6						
	сахар		12				11,97	45,48	
					0	0	11,97	45,48	0
					4,799	6,77	38,6413	217,55	1,34
	Итого:				61,242	51,03	160,3629	1274,11	101

день8	наименование блюд	вых блюд	брут то	Жире цент уры	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	168					
	рис		20		1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		1				1,99	8,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					5,67	7,578	23,43	172,34	0
	чай с молоком	180							
	чай		0,6						
	молоко иодированное2,5%		100		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		11				11,97	45,48	
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр голландский		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	груша	26	26	368	0,34	0,22	6,4	8,5	3,6
					13,93	16,07	47,24	415,29	5,06
обед	салат из св помидоров	60		14					
	помидоры свежие		80		0,96	0,05	1,55	11,14	12,1
	лук репчатый		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло растительное		3			3,01		26,97	
	соль йодированный.		1						
					1,12	3,069	2,33	41,37	12,58
	суп домашняя лапша на мк/б	200							
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	яицо		0,1		0,013	0,01	6E-04	0,137	
	мука		25		2,09	0,23	15,4	83	
	картофельс 01.01		150		3	0,43	18,68	86,4	21,6
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	0,01
	морковь с 01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1						
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					9,197	7,259	36,62	247,59	22,09
	овощное рагу с мясом	200		137					
	капуста белокоч		80		1,44	0,064	3,12	17,28	28,8
	морковь с 01.01		40		0,52	0,032	2,32	10,88	1,6
	картофель с01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		20		0,21		1,14	5,17	1,6
	масло растит		2			3,99		17,6	
	мясо говядины		70		13	8,4		114,5	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана 20 %		13		0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль йодиров.		1						
					17,81	16,61	22,56	270,86	49,32
	компот из кураги	200							
	курага		10		0,78		8,25	25,1	
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,78	0	20,22	70,58	0

	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	12	12	1	1	0,2	0,15	20,2	
					3,5	0,7	0,65	89	0
					32,41	27,63	82,38	719,4	83,99
полд									
	пудинг из творога с яблоками	130		236					
	творог		150		16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		60		0,24	0,21	5,17	23,26	87,1
	сахар		2				1,98	8,32	
	яйца		0,3		0,038	0,03	2E-04	0,41	
	масло растит		3			1,99		17,98	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,05	
	ванилин		0,01						
	мука		5		0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8		0,63	0,02	6E-04	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1						
	сметана 20 %		8		0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
					18,38	16,54	12,98	275,34	87,62
	чай с молоком	200							
	молоко иодированное 2,5%		90		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12				11,97	45,48	
	заварка		0,6						
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
					21,2	19,04	29,68	372,82	88,92
	Итого:				67,54	62,74	159,3	1507,5	178

день 9	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5		168					
	крупа ячневая		20		2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		2				0,99	8,95	
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
					6,27	7,64	21,51	171,15	0
	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток		2						
	сахар		10				9,97	38	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	17,06	116	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	сок яблочный	200	200		1,14		20,8	87,4	4,6
					16,74	17,16	60,08	511,52	4,76
обед	салат из свеклы	60		33					
	свекла с 01.01		75		1,13	0,06	6,1	25,2	6
	масло растительное		4			3,99		35,96	
					1,13	4,05	6,1	61,16	6
	суп картофельный с рыбными фрикад	200		36					
	картофель с 01.01		120		2,4	0,35	4,3	69,12	17,28
	морковь с 01.01		20		0,26	0,016	1,34	5,44	0,8
	лук репчатый		10		0,14		2,17	3,44	0,84
	крупа пшеничная		4		0,62	0,07	7,8	15,14	
	рыба		70		16,8	3,25		59,21	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	зелень		2				0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло растительное		3			1,99		17,98	
					20,24	7,86	16,43	190,16	19,56
	ленивые голубцы	200		298					
	мясо говядины		80		14,88	15,88	16,88	17,88	18,88
	лук репчатый		16		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26
	капуста		130		6,24	6,25	6,26	6,27	6,28
	рис		20		1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
	масло сливочное		3		0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		5		0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	соль поваренная йодиров.		2						
					22,904	23,924	24,944	25,964	26,98
	компот из сухофруктов	200		376					
	фрукты сушеные		10		0,22		4,48	17,5	0,17
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,22	0	16,45	62,98	0,17
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8	
					4,25	0,8	0,79	110,6	0
					48,748	36,63	64,709	450,864	52,71
полдник	Булочки сдобные	80		469					

мука пшеничная		30		3,09	0,33	20,7	100,2	
масло сливочная		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
сахар		2				1,98	8,32	
сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,015
масло растит		4			3,99		35,96	
яицо		0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
дрожжи		1,1						
молоко пастериз.2,5%		50		1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
соль поваренная йодиров.		1						
				4,705	10,22	27,691	202	0,665
Бананы	52	52		0,6	0,03	8	34	3
чай	180		391					
чай		0,6						
сахар		12				11,97	45,48	
				0	0	11,97	45,48	
				5,305	10,25	47,661	281,48	3,665
итого				70,793	64,04	172,45	1243,86	61,14

день 10	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5		168					
	крупа пшено		10		1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупа рис		10		0,7	0,01	7,12	32,67	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		1				1,99	3,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,12	7,72	22,91	169,1	1,95
	какао с молоком	200							
	какао порошок		2		0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		10				10	40,48	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95
					4,75	4,1	17,16	119	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	137	0,16
2 завтрак	мандарин	62	62	368	0,43	0,17	2,87	13,1	13,04
					16,4	17,76	43,65	438,2	17,1
обед	салат из моркови с яблоками	60		38					
	морковь с 01.01		112		0,78	0,048	4,16	16,32	2,4
	яблоки		17		0,07	0,059	1,72	6,73	24,68
	сахар		1				1,99	7,58	
	масло растительное.		3				2,99	26,97	
					0,85	0,107	10,86	57,6	27,08
	Щи из свежей капусты на м/б	200		67					
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	Капуста свежая		80		1,12	0,5	2,32	13,39	22,3
	картофельс 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		20		0,17		0,99	4,13	1,01
	морковь с 01.01		20		0,13	0,008	0,8	2,72	0,4
	масло сливочное		3		0,02	2,18	0,78	19,83	
	крупа геркулес		10		1,1	0,62	5,13	30,5	
	соль йодированное.		2						
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					8,68	8,048	24,96	190,5	41,01
	мясные котлеты	70		282					
	говядина		50		7,88	5,6		65,8	
	хлеб пшеничный.	12	12		1,04	0,18	5,85	25,08	
	молоко иодированное2,5%		15		0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	сухари		7		0,61	0,11	2,79	14,63	
	яицо		0,1		0,01	0,01	6E-04	0,137	
	масса полуфабrikата								
	лук репчатый		15		0,17		0,99	4,13	1,01
	соль поваренная йодиров.		1						
					10,1	6,28	10,34	117,6	1,21

	картофельное пюре	100		321					
	картофель с01.01		180		3,6	0,52	23,27	103,7	25,92
	молоко		40		1,12	1	1,89	20,8	0,52
	масло сливочное		3		0,02	2,18	0,048	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,74	3,7	25,21	144,3	26,44
	компот из с/фр	200		376					
	фрукты сушеные		10		0,22		4,48	17,5	0,17
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,22	0	16,45	62,98	0,17
	хлеб пшеничный	8	8	1	0,7	0,12	0,1	16,72	0
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					27,8	18,76	88,42	658,5	95,91
ПОЛДНИК	коржик молочный	75							
	масло растительное.		1			0,24		6,6	
	мука пшен.		35		3,1	0,33	20,7	60,12	
	сахар		3				2,1	8,2	
	масло сливочное		3		0,08	7,25	0,26	3,9	
	яйцо		0,2		0,26	0,24	0,01	4,37	
	молоко иодированное2,5%		5		0,21	0,24	0,36	5,9	
	яйцо для смазки		0,2		0,11	0,1	1,41		
					3,76	8,4	24,84	89,09	0
	чай сл с лимоном	180		393					
	чай заварка		0,6					45,48	
	сахар		12				11,97	1,39	1,68
	лимон		7		0,06	0,004	0,17		
					0,06	0,004	12,14	46,87	1,68
					3,82	8,404	36,98	136	1,68
	ИТОГО:				48,1	44,92	169	1233	114,7