

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 35 «Теремок» г. Светлоград
356500 Ставропольский край, Петровский район, г. Светлоград, ул. Калинина № 101 ОГРН 1022600937380 ИНН 2617008589 КПП 261701001



Примерное 10 - дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет, с 10,5 - часовым пребыванием детей, посещающих МКДОУДС №35 «Теремок» г. Светлоград

Разработано на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe		
ЗАВТРАК																
190	Каша вязкая молочная рисовая с изюмом	185	Крупа рисовая	33,7	33,7											
		Молоко	87	87												
		Вода	38	38												
		Сахар	4,6	4,6												
		Изюм	22	22												
		Масло сливочное	5	5												
		Соль	0,5	0,5			5,37	5,84	46,65	260,8	0,63	0,07	0,13	110,4	1,1	
3	Бутерброд с маслом и сыром	37	Масло сливочное	7	7											
		Хлеб пшеничный	20	20												
		Сыр российский	10,6	10,0												
							3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52	
411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка №410, (мл)	20	20											
		Сахар	7	7												
		Вода	130	130			0,05	0,017	7,88	39,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22	
	ИТОГО ЗАВТРАК					9,03	10,417	65	389,57	0,715	0,11	0,17	214,39	1,84		
2-ой ЗАВТРАК																
418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150											
							0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
251	<i>Запеканка из творога</i>	130	Творог Крупа манная Сахар Яйца Масло сливочное Сметана Соль	112,5 7,2 10 12 5 5 0,5	110,4 7,2 10 12 5 5 0,5										
369	<i>Соус молочный</i>	30	Молоко Масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар Ванилин	7,5 0,7 0,7 7,5 1,2 0,001	7,5 0,7 0,7 7,5 1,2 0,001										
416	<i>Какао с молоком</i>	150	Какао порошок Сахар Молоко Вода	2 8 92 65	2 8 92 65										
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	27	Масло сливочное Хлеб пшеничный	7 20	7 20										
	ИТОГО ЗАВТРАК			14,08	12,79	32,64	204,73	1,397	0,14	0,184	279,48	1,18			

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
-----	---------------	-----	--------------	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------

ОБЕД

55	Икра свекольная	30	Свекла	28	24												
			Лук репчатый	5,9	5												
			Томатное пюре	8,2	8,2												
			Масло растительное	1,5	1,5												
			Сахар	1,4	1,4												
						1,08	5,64	7,1	83,52	6,62	0,029	0,029	21,79	0,730			
86	Суп картофельный с крупой	150	Картофель	60	45												
			Масло сливочное	1,8	1,8												
			Крупа рисовая	4,2	4,2												
			Морковь	7,2	6												
			Лук репчатый	6	4,8												
			Масло растительное	1,8	1,8												
			Бульон или вода	12	120												
			Соль	1,5	1,5												
						1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	0,07	0,03	14,4	0,58			
					минтай	48	45										
271	Комлеты рыбные	50	Хлеб пшеничный	11	11												
			Молоко или вода	15	15												
			Масло сливочное	3	3												
			Соль	1	1												
						7,98	4,72	3,12	87,00	4,04	0,06	0,08	85,00	0,64			
					Картофель	125,4	102,6										
339	Пюре картофельное	110	Молоко	17,4	17												
			Масло сливочное	4,2	4,2												
			Соль	1	1												
						2,72	42,68	16,42	122,0	16,14	0,124	0,096	32,86	0,896			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30												
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30												
				2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6					

394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					17,16	49,76	77,82	479,17	37,78	0,360	0,269	175,56	6,986

ПОЛДНИК

	Печенье	50	Печенье	50	50									
420	Кефир	150	Кефир	155	150	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	50	Банан	83,5	50	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					35,62	67,297	145,64	991	26,702	0,531	0,563	475,2	9,956

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe		
ЗАВТРАК																
199	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	180	Крупа гречневая	36	36											
			Молоко	126	126											
			Вода	27	27											
			Сахар	6	6											
			Масло сливочное	6	6											
			Соль	1	1			4,73	4,73	29	177,6	0,0	0,18	0,09	15,1	3,4
3	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	37	Масло сливочное	7	7											
			Хлеб пшеничный	20	20											
			Сыр российский	10,6	10,0			3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
			Кофейный напиток	2	2											
414	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	Сахар	7	7											
			Молоко	75	75											
			Вода	90	90											
			Итого завтрак					10,71	11,3	51,44	350,63	1,03	0,25	0,25	205,53	4,02
2-ой ЗАВТРАК																
418	<i>Сок фруктовый</i>	150	Сок яблочный	150	150											
			Итого завтрак					0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52

ОБЕД

71	Огурцы свежие	30	Огурцы свежие	30	28,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45			
94126	Суп-лапша домашняя	150	Мука пшеничная	10,5	10,5												
			Мука на подпыл	0,72	0,72												
			Яйца	4,0	4,0												
			Вода	2,1	2,1												
			Соль	0,5	0,5												
			Лук репчатый	7,2	6												
			Масло растительное	3	3												
			Бульон или вода	142,5	142,5												
									1,55	0,47	7,32	39,73	0,00	0,027	0,02	4,21	0,2
									1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	0,03	0,009	11,82	0,35
317	Птица отварная	50	бройлер-цыпленок, Лук репчатый Соль	187 2 1	138 1,7 1												
148	Рагу из овощей	110	Картофель	72	52												
			Морковь	24/19 ²	18												
			Лук репчатый	19/16 ²	13												
			Капуста свежая белокочанная	17/14 ²	12												
			Масло растительное	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
			Соль	1,5	1,5												
						1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	0,05	0,05	26,79	0,76			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30												
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ожекий	30	30												
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6			
394	Компот из сушеных	150	Фрукты сушеные Сахар	15 12	37,5 12												
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17			

	Фруктов		Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					224,6	22,07	76,04	591,93	7,5	0,236	0,207	107,25	4,753

ПОЛДНИК

239	Оладьи из творога со сметаной прокипяченной	50/5	Творог	29,4	29									
			Мука пшеничная	11	11									
			Сахар	3	3									
			Молоко	12	12									
			Масло растительное	2	2									
			Сметана	7	5									
420	Ряженка	150		155	150	6,99	4,85	11,21	116,5	0,15	0,04	0,11	62,2	0,45
386	Яблоко свежее	50	Ряженка			5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
			Яблоко	57	50									
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					37,74	26,44	135,04	1027,56	10,58	0,556	0,687	526,53	8,933

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2	Ca	Fe	
ЗАВТРАК															
182	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	180	хлопья овсяные	33	33										
		Молоко	75	75											
		Вода	45	45											
		Сахар	5	5											
		Масло сливочное	5	5											
		Соль	0,3	0,3			5,29	6,86	25,9	184,6	0,00	0,15	0,03	29,4	1,68
416	<i>Какао с молоком</i>	150	Какао порошок	2	2										
		Сахар	8	8											
		Молоко	92	92											
		Вода	65	65			3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	114,17	0,36
1	<i>Бутерброды с маслом</i>	27	Масло сливочное	7	7										
		Хлеб пшеничный	20	20											
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>														
2-ой ЗАВТРАК															
418	<i>Сок фруктовый</i>	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

ОБЕД

71	Помидоры свежие	30	Помидоры свежие	30	28,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45
82	<i>Рассольник ленинградский</i>	150	Картофель	60	45									
			Крупа рисовая	4,2	4,2									
			Морковь	7,2	6									
			Лук репчатый	3,6	3									
			Огурцы соленые	12	10,8									
			Масло растительное	1,8	1,8									
			Масло сливочное	1,8	1,8									
			Бульон или вода	114	114									
			Соль	1,5	1,5	1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	0,057	0,036	14,97	0,56
319	<i>Птица, тушеная в соусе с овощами</i>	140	бройлер-пыленок	93	69									
			Картофель	103	77									
			Морковь	40	32									
			Лук репчатый	22	18									
			Горошек зеленый консервированный	8	5									
			Соль	2	2	8,89	5,77	16,34	152,6	7,23	0,10	0,11	41,79	1,51
372	<i>Соус сметанный</i>	20	Сметана	7,5	7,5									
			Мука пшеничная	2,25	2,25									
			Вода или отвар	22,5	22,5									
			Соль	0,2	0,2									
			Хлеб пшеничный	30	30	0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	0,006	0,009	8,19	0,06
			Хлеб окский	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
			Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					15,25	9,53	76,26	463,88	11,91	0,266	0,198	82,35	4,35

ПОЛДНИК

	Вафли	50	Вафли	50	50													
420	Вафли	50	Вафли	50	50													
	Кефир	150	Кефир	155	150													
386	Банан	50	Банан	83,5	50													
	ИТОГО ПОЛДНИК					5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10				
						5,34	6,877	33,78	216,17	0,025	0,15	0,03	37,29	1,9				
						34,82	29,347	155	1033,22	13,265	0,526	0,338	339,81	8,12				

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	Брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	

ЗАВТРАК

100	Суп молочный с вермишелью	180	Молоко	126	126												
			Вода	54	54												
			Вермишель	14,4	14,4												
			Сахар	1,4	1,4												
			Масло сливочное	1,8	1,8												
			Соль	0,5	0,5												
				5,17	4,69	16,95	131	0,81	0,07	0,18	145,45	0,45					
3	Бутерброды с сыром и маслом	35	Сыр российский.	10,6	10,0												
			Масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
				4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	96,1	0,71					
411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка №410,	20	20												
			Сахар,	7	7												
			Вода	130	130												
				0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22					
				8,25	14,697	29,67	283,69	6,715	0,219	0,159	136,08	2,13					
	ИТОГО ЗАВТРАК																

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150												
				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52					

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
ЗАВТРАК															
199	<i>Каша жидкая молочная пшеничная</i>	180	Крупа пшено Молоко Вода Сахар Масло сливочное Соль	30 75 108,7 6 6 0,2	30 75 108,7 6 6 0,2										
411	<i>Чай с сахаром</i>	150	Чай-заварка №410, (мл) Сахар Вода	20 7 130	20 7 130										
1	<i>Бутерброды с маслом</i>	27	Масло сливочное Хлеб пшеничный	7 20	7 20										
	ИТОГО ЗАВТРАК					3,3	6,9	19	156	0,00	0,12	0,06	12,3	1,5	
2-ой ЗАВТРАК															
418	<i>Сок фруктовый</i>	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

ОБЕД

71	Огурцы свежие	30	Огурцы свежие	30	28,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45		
91	Суп картофельный с клецками	150	Картофель	40	30											
			Морковь	7,5	6											
			Лук репчатый	7,2	6											
			Масло растительное	1,5	1,5											
			Бульон или вода	112,5	112,5											
			Мука пшеничная	4,62	4,62											
			Масло сливочное	0,5	0,5											
			Яйца	1,32	1,32											
			Вода или молоко	7,24	7,24											
			Соль	1,2	1,2											
								1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	0,05	0,03	14,08	0,49
			299	Биточки	50	Говядина	50	44								
Хлеб пшеничный	11	11														
Молоко или вода	14	14														
Сухари	6	6														
Масло сливочное	4	4														
Соль	1,2	1,2														
								9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	0,06	0,097	26,25	0,9
354	Капуста тушеная	110	Капуста белокочанная свежая	172	137,5											
			Масло растительное	4,2	4,2											
			Морковь	3	2,4											
			Лук репчатый	5,8	4,8											
			Томатное пюре	7,2	7,2											
			Мука пшеничная	1,4	1,4											
			Сахар	3,6	3,6											
			Соль	1,4	1,4											
								2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	0,032	0,044	66,54	0,97

	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб охский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
	ИТОГО ОБЕД					17,82	13,49	76,02	495,72	24,28	0,245	0,214	124,27	4,13

ПОЛДНИК

	Пряник	50	Пряник	50	50									
420	Кефир	150	Кефир	155	150	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	50	Банан	57	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35	6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					29,46	29,464	137,27	934,73	28,03	0,435	0,404	207,45	7,78

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	

ЗАВТРАК

182	Каша вязкая молочная манная	180	Крупа манная	40	40											
		Масло сливочное сахар	5	5	5											
		Молоко	90	90	90											
		Вода	54	54	54											
		Соль	0,5	0,5	0,5											
					3,95	4,6	26,64	163,7	0,00	0,03	0,02	0,02	9,75	0,39		
3	Бутерброды с сыром и маслом	35	Сыр российский.	10,6	10,0											
		Масло сливочное	5	5	5											
		Хлеб пшеничный	20	20	20											
416	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2											
		Сахар	8	8	8											
		Молоко	92	92	92											
		Вода	65	65	65											
	ИТОГО ЗАВТРАК															
				4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	0,05	96,1	0,71			
				3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	0,14	114,17	0,36			
				10,62	11,82	50,29	350,07	1,25	0,11	0,2	0,2	228,02	1,27			

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150										
				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	0,02	12,6	2,52		

ОБЕД

71	Помидоры свежие	30	Помидоры свежие	30	28,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45	
63	Борщ с капустой и картофелем	150	Свекла	30	24										
			Картофель	16	12										
			Капуста белокочанная	15	12										
			Морковь	9,45	7,5										
			Лук репчатый	7,2	6										
			Томатное пюре	4,5	4,5										
			Сахар	1,5	1,5										
			Масло растительное или сливочное	3	3										
			Бульон или вода	120	120										
			Соль	1	1										
271	Комлеты рыбные	50	минтай	48	50										
			Хлеб пшеничный	11	11										
			Молоко или вода	15	15										
			Масло сливочное	3	3										
			Соль	1,5	1,5										
336	Картофель отварной	110	Картофель	150	110										
			Масло сливочное	4	4										
			Соль	1	1										
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30										
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30										
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15										
	ИТОГО ОБЕД					16,06	11,79	56,8	466	33,41	0,283	0,195	133,3	3,804	

ПОЛДНИК

239	Оладьи из творога со сметаной прокипяченной	50/5	Творог	29,4	29																
			Мука пшеничная	11	11																
			Сахар	3	3																
			Молоко	12	12																
			Масло растительное	2	2																
			Сметана	7	5	6,99	4,85	11,21	116,5	0,15	0,04	0,11	62,2	0,45							
420	Ряженка	150	Ряженка	155	150	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18							
386	Яблоко свежее	45	Яблоко	51	45	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10							
	ИТОГО ПОЛДНИК					8,21	10,33	34,52	263	2,05	0,13	0,27	198,8	0,8							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					34,89	33,94	141,61	1079,07	36,71	0,523	0,665	552,12	5,874							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe		
ЗАВТРАК																
182	Каша вязкая молочная пшеничная	180	Крупа пшеничная	45	45											
		Масло сливочное	5	5												
		Или сахар	5	5												
		Молоко	90	90												
		Вода	54	54												
		Соль	0,5	0,5			4,73	4,73	29	177,6	0,00	0,09	0,03	19,27	2,02	
1	Бутерброды с маслом	27	Масло сливочное	7	7											
			Хлеб пшеничный	20	20											
414	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейный напиток	2	2											
		Сахар	7	7												
		Молоко	75	75												
		Вода	90	90												
	ИТОГО ЗАВТРАК					10,71	11,3	51,44	350,63	1,03	0,16	0,19	209,7	2,64		
2-ой ЗАВТРАК																
418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52		

ОБЕД

71	Огурцы свежие	30	Огурцы свежие	30	28,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45
87	Суп картофельный с бобовыми	150	Картофель горох луцценный Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон или вода: Соль	40 12,1 9,6 7,2 3 105 1	30 12 7,5 6 3 105 1	3,7	3,3	13,3	100,2	5,25	0,12	0,06	29,5	
299	Шницель рубленый	50	Говядина Хлеб пшеничный Молоко или вода Сухари Масло сливочное Соль	50 11 14 6 4 1	44 11 14 6 4 1	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	0,06	0,097	26,25	0,9
148	Рагу из овощей	110	Картофель Морковь Лук репчатый Капуста свежая белокочанная Масло растительное Масло сливочное Соль	72 24/19 ² 19/16 ² 17/14 ² 5 5 1,4	52 18 13 12 5 5 1,4	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	0,05	0,05	26,79	0,76
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,0480	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,0540	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные Сахар Кислота лимонная	15 12 0,15	37,5 12 0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	гр/шт	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
182	Каша вязкая молочная рисовая	180	Крупа рисовая	40	40										
			Масло сливочное	5	5										
			Или сахар	5	5										
			Молоко	90	90										
			Вода	54	54										
			Соль	0,5	0,5	2,69	4,6	28,0	163,74	0,00	0,02	0,02	5,22	0,39	
3	Бутерброд с маслом и сыром	37	Масло сливочное	7	7										
			Хлеб пшеничный	20	20										
			Сыр российский	10,6	10,0	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52	
411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка №410, (мл)	20	20										
			Сахар,	7	7										
			Вода	130	130										
	ИТОГО ЗАВТРАК					0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22	
						6,35	9,177	46,35	292,51	0,085	0,06	0,06	109,21	1,13	
2-ой ЗАВТРАК															
418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

ОБЕД

71	Помидоры свежие	25	Помидоры свежие	30	25,4	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45				
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Сметана Бульон или вода Соль	37,5 24 9,45 7,2 1,5 3 5 120 1,2	30 18 7,5 6 1,5 3 5 120 1,2													
261	Рыба, тушеная с овощами	50	Мятай Вода Морковь Томатное пюре Лук репчатый Масло растительное Соль	41 13 21 8 3 1,2	37 13 17 7 3 1,2					1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	0,03	0,027	25,99	0,48
339	Пюре картофельное	110	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	136,8 18,96 4,2 1,1	102,6 18 4,2 1,1					5,74	2,89	1,54	55,00	1,25	0,04	0,03	16,8	0,34
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30					2,72	42,68	16,42	122,0	16,14	0,124	0,096	32,86	0,896
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30					2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные Сахар Кислота лимонная	15 12 0,15	37,5 12 0,15					1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
										0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45

ИТОГО ОБЕД					14,25	49,16	71,06	443,82	28,62	0,297	0,196	111,95	3,936
ПОЛДНИК													
229	Омлет на натуральном молоке	50	Яйца	8/7	46								
			Молоко	16	16								
			Масло сливочное	3	3	5,73	11,04	1,10	127	0,10	0,04	0,24	46,4
420	Ряженка	150	Ряженка	155	150	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00
386	Яблоко свежее	50	Яблоко	57	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00
	ИТОГО ПОЛДНИК					6,32	13,187	12,44	193,44	3,495	0,05	0,26	72,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					26,92	71,524	129,85	929,77	322	0,407	0,516	293,45

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
						белки	жиры	углево-ды		С	В1	В2	Са	Fe			
144	Картофель, тушеный в соусе	120	Картофель	184	138												
			Масло растительное	8	8												
			Лук репчатый	8	7												
			Морковь	10	8												
			Соль	0,3	0,3			3,22	9,36	23,29	190	10,91	0,13	0,09	25,8	1,23	
372	Соус сметанный	30	Сметана	7,5	7,5												
			Мука пшеничная	2,25	2,25												
			Вода или отвар	22,5	22,5												
			Соль	0,2	0,2			0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	0,006	0,009	8,19	0,06	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	Горошек зеленый консервированный	45	30 ¹												
			Масло растительное	3	3												
			Петрушка (зелень)	1	1												
			Хлеб пшеничный	20	20			0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21	
414	Кофейный напиток с молоком	150	Хлеб пшеничный	20	20												
			Кофейный напиток	2	2												
			Сахар	7	7												
			Молоко	75	75			2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
			Вода	90	90												
	ИТОГО ЗАВТРАК																

ЗАВТРАК

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
-----	---------------	-----	--------------	-----	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------

ОБЕД

71	Огурцы свежие	25	Огурцы свежие	30	25,4									
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Картофель Вермишель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон или вода Соль	60 6 7,5 7,2 1,5 105 1,2	45 6 6 6 1,5 105 1,2	0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45
303	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	Говядина Хлеб пшеничный Молоко или вода Лук репчатый Мука пшеничная* Вода Соль	52 8 12 14 4 12 1	38 8 12 12 4 12 1	1,7	1,5	12,6	72,0	6,0	0,08	0,05	14,4	0,75
179	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	110	Крупа гречневая Масло сливочное Соль	54,7 5 1,3	54,7 5 1,3	4,42	4,84	5,59	83,62	0,420	0,026	0,049	21,67	0,48
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	6,86	4,63	30,82	192	0,00	0,19	0,09	12,3	3,71
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
394	Компот из сушеных	150	Фрукты сушеные	15	37,5	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17

