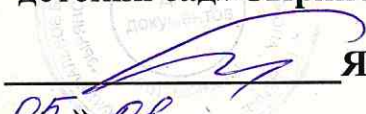


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Зырянский детский сад» Зырянского района

УТВЕРЖДАЮ:

**Заведующий МБДОУ «Зырянский
детский сад» Зырянского района**


Язовских Е.В.
« 05 » 08 2022-2023г

Двухнедельное меню для детей с 3 до 7 лет,

Посещающих

МБДОУ «Зырянский детский сад»

Зырянского района

с 10 часовым пребыванием

ДЕНЬ 1

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Вермишель молочная			205	7,2	12,0	32,9	242,5	32
- вермишель	21,0	21,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с маслом и сыром			30/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
- масло сливочное	5,0	5,0						
- батон пшеничный	30,0	30,0						
- сыр	15,0	15,0						
Всего за завтрак				17	21,93	72,8	521,5	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Яблоко	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из моркови и яблоч.			50	0,45	5,08	4,12	64,04	6
- морковь	38,0	30,5						
- яблоки	21,5	15,0						
- масло растительное	2,5	2,5						
Суп картофельный с крупой.			200	2,1	2,0	15,5	90,0	69
- каша пшено	10,0	8,0						
- картофель	100,0	90,0						
- крупа (перловая, овсянная, рисовая, пшено)	8,0	8,0						
- крупа (геркулесовая, манная)	4,0	4,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						

- масло сливочное или растительное	2,0	2,0						
Пюре из гороховое с маслом			130	14,6	5,1	33,1	240,0	178
- горох	95,0	90,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Биточки из говядины			70	12,88	12,51	6,15	188,58	40
- говядина	70,0	52,0						
- молоко	17,0	17,0						
- яйцо	1/20	1/20						
- хлеб	13,0	13,0						
- сухари панировочные	7,0	7,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
Соус томатный			30	0,3	1,4	1,9	22	248
- томат паста	3,0	3,0						
- мука	1,4	1,4						
- морковь	2,0	1,8						
- лук	1,0	1,0						
- масло сливочное	1,0	1,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				31,44	28,01	87,34	705,37	
ПОЛДНИК								
Крендель			60	5,05	3,26	19,24	129,7	91
- мука	40,0	40,0						
- молоко	25,0	25,0						
- яйцо 1/8 шт,	5,8	5,2						
- масло сливочное	1,0	1,0						
- сахар	8,0	8,0						
- дрожжи	1,0	1,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Кефир 2.5%, снежок			180	7,0	6,25	25,5	195,0	
- снежок	200,0	200,0						
Всего за полдник				12,05	9,51	44,74	324,7	
Хлеб за весь день			90	6,6	1,42	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				67,55	60,87	256,18	1814,75	

ДЕНЬ 2

Наименование блюد и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша « Дружба»			205	6,55	8,33	35,09	241,11	81
-крупа рисовая	15,0	13,0						
-крупа пшениная	11,0	10,0						
-молоко	150,0	150,0						
-сахар	5,0	5,0						
-масло сливочное	5,0	5,0						
Какао на молоке			180	3,6	3,3	13,7	100	304
-какао порошок	2,0	2,0						
-сахар	10,0	10,0						
-молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с повидлом (джемом)			15	0,09	0	9,3	36,48	
- повидло (джем)	15,0	15,0						
Всего за завтрак				10,24	11,63	58,09	377,59	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,7	0	6,9	31,0	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свежих помидоров			50	0,5	2,7	2,7	38	13
- помидор	43,2	43,0						
- лук репчатый	10,0	8,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Суп из овощей			200/10	1,54	4,69	10,07	92,19	27
- картофель	100,0	90,0						
- говядина	25,0	20,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- капуста	20,0	16,0						
- горошек зеленый	9,0	6,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- зелень	3,0	1,8						
- сметана	10,0	10,0						
Каша гречневая			130	7,57	4,71	39,0	228,64	70
- крупа гречневая	50,0	45,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Гуляш из курицы в томатном соусе			90	18,54	19,08	5,77	268,79	34

- курица	102,0	60,0						
- лук репчатый	12,0	10,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
- томат – паста	3,0	3,0						
- мука	3,0	3,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				28,71	31,18	85,43	741,41	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Запеканка, твороженная со сгущенным молоком			90/10	14,61	6,05	14,55	171,11	55
- творог	90,0	90,0						
- молоко	20,0	20,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
- яйцо 1/6	11,7	10,5						
- крупа манная	11,0	11,0						
- сахар	8,0	8,0						
- сметана	3,0	3,0						
- сухари панировочные	3,0	3,0						
- сгущенное молоко	10,0	10,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				14,71	6,08	23,65	196,11	
Хлеб за весь день			90	6,6	1,42	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				63,96	50,31	213,71	1557,61	

Утверждаю:
Язовских Е.В.

ДЕНЬ 3

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша ячневая			205	7,44	8,07	35,28	243,92	82
- крупа ячневая	25,0	23,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5	5,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с маслом			10	2,4	8,6	14,6	146	
- масло сливочное	10,0	10,0						
Всего за завтрак				9,94	16,7	58,98	414,92	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свежей капусты с яблоком			50	1,1	2,7	5,7	51	8
- капуста	57,0	40,0						
- яблоко	23,6	15,0						
- сахар	1,8	1,8						
- масло растительное	3,0	3,0						
- морковь	10,0	8,0						
Суп с клецками на к/б			200/25	2,0	1,9	12,0	76	66
- картофель	100,0	90,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- яйцо	1/10	2,0						
- масло сливочное	2,0	2,0						
- мука	8,0	8,0						
Жаркое по- домашнему из говядины			220	22,2	22,7	20,3	375	101
- говядина	150,3	110,6						
- картофель	220,0	150,0						
- лук репчатый	18,0	15,0						
- томатная паста	3,0	3,0						
- масло растительное	6,0	6,0						

- морковь	20,0	15,0						
Кисель			180	1,36	0	29,02	116,19	103
- концентрат	24,0	24,0						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за обед				26,66	27,3	67,02	618,19	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Кондитерское изделие (корж, круасан и т.д.)			50	3,5	8,1	20,3	148,0	
-								
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				3,6	8,13	29,4	173	
Хлеб за весь день			90	6,6	1,42	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				47,26	53,55	206,7	1469,36	

Утверждаю:

Язовских Е.В.

ДЕНЬ 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша манная молочная			205	6,20	8,09	31,09	222,02	80
- крупа манная	20,0	18,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с сыром			30/15	7,9	4,75	24,2	172	3
- сыр	16,0	15,0						
Всего за завтрак				9,94	16,7	58,98	414,92	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,7	0	6,9	31,0	
<u>ОБЕД</u>								
Винегрет овощной			50	0,8	1,4	4,3	33	44
- картофель	16,8	12,6						
- лук	10,9	9,0						
- огурцы соленые	11,8	9,0						
- свекла	11,2	9,0						
- морковь	7,5	6,0						
- масло растительное	1,5	1,5						
- зеленый горошек	10,0	8,0						
Суп с фрикадельками мясными			200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	31
- говядина (курица)	39,0	29,0						
- картофель	115,0	80,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- яйцо	1/20	2,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- зелень	3,0	1,8						
- вермишель	5,0	5,0						
Плов из отварной			220	21,0	27,0	35,8	473	140

курицы								
- мясо отварное	105,0	101,5						
- морковь	15,0	12,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
- лук репчатый	14,0	12,0						
- крупа рисовая	43,0	40,0						
- томатная паста	3,0	3,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				29,8	34,25	82,32	759,52	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Пирожок из сдобного теста с повидлом			60	4,64	3,89	28,9	169,3	93
- мука пшеничная	40,0	40,0						
- сахар	2,0	2,0						
- яйцо	1/13	3,0						
- дрожжи	1,0	1,0						
- молоко	20,0	20,0						
- масло сливочное	2,0	2,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- повидло	15,0	15,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				4,74	3,92	38	194,3	
Хлеб за весь день			90	6,6	2,16	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				56,62	53,17	242,86	1637,04	

Утверждаю: _____

Язовских Е. В.

ДЕНЬ 5

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Макароны отварные с маслом			150/5	3,23	4,36	30,22	186,39	72
- макаронные изделия	40,0	40,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром и молоком			180	1,4	1,1	11,3	59	299
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
- МОЛОКО	50,0	50,0						
Батон пшеничный с повидлом (джемом)			15	0,09	0	9,3	36,48	
- повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак				4,72	5,46	50,82	281,87	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из отварной моркови			50	0,7	0,06	3,4	17,0	17
- морковь	75,6	50,0						
Суп гороховый на м /б с гренками			200/15	6,2	4,1	25,5	169	67
- картофель	50,0	40,0						
- говядина	25,0	25,0						
- морковь	13,0	10,4						
- лук	10,0	8,0						
- горох	16,0	15,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
- хлеб пшеничный	28,5	24,0						
Картофельное пюре			150	3,1	4,6	20,1	137	148
- картофель	220,0	170,0						
- молоко	25,0	25,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Рыба кусочками			70	5,5	6,5	0,5	35,8	81
- минтай	110,0	70						
- лук репчатый	4,0	3,2						

- морковь	4,0	3,2						
- масло растительное	4,0	4,0						
- мука	2,0	2,0						
Компот из сухофруктов			180	0,58	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				16,08	15,26	77,39	472,59	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Кондитерское изделие (корж, круасан и т.д.)			50	3,5	8,1	20,3	148,0	
-								
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				3,6	8,13	29,4	173	
Хлеб за весь день			90	6,6	2,16	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				31,4	31,01	208,91	1190,71	

ДЕНЬ 6

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша рисовая мол.			205	5,12	6,62	32,61	210,13	84
- крупа рисовая	25,0	25,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с маслом и сыром			30/15/5	9,7	9,9	30,8	254	
- масло сливочное	5,0	5,0						
- сыр	15,0	15,0						
Всего за завтрак				14,92	16,55	72,51	489,13	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат витаминный			50	0,9	2,7	6,5	56	24
- капуста белокочанная	81,5	41,2						
- морковь	19,0	15,0						
- яблоко	15,0	13,5						
- сахар	3,0	3,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Рассольник «Ленинградский» со сметаной			200/10	1,7	4,8	12,3	104	58
- картофель	90,0	60,0						
- крупа перловая	5,0	5,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- огурцы соленые	13,0	12,0						
- масло сливочное	4,0	4,0						
- сметана	10,0	10,0						
Рагу овощное с мясом			220	4,71	20,34	24,59	300,03	68
- говядина	100,0	76,0						
- картофель	86,0	64,0						
- морковь	40,0	32,0						

- масло сливочное	5,0	5,0						
- капуста	90,0	72,0						
- лук	19,0	16,0						
- сметана	3,0	3,0						
- мука	1,5	1,5						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				7,87	27,84	71,28	573,82	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Блинчики со сгущенным молоком			90/15	4,80	3,39	31,5	175,73	86
- мука пшеничная	38,0	38,0						
- молоко	93,0	93,0						
- яйцо 1/5 шт.	8,0	7,6						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- сахар	3,0	3,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- сгущенное молоко	15,0	15,0						
Чай с сахаром			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				4,90	3,42	40,6	200,53	
Хлеб за весь день			90	6,6	2,16	217,65	211,5	
<u>Всего за день:</u>				34,75	49,97	414,0	1526,73	

Утверждаю:

Язовских Е.В.

ДЕНЬ 7

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша пшеничная			205	6,04	7,27	34,29	227,16	85
- пшено	25,0	22,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
- Какао на молоке			180	3,0	3,1	19,4	116	305
- какао – порошок	2,0	2,0						
- сахар	10,0	10,0						
- молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с повидлом			15	0,07	7,8	0,1	70,9	
- повидло, джем	15,0	15,0						
Всего за завтрак				9,11	18,17	53,79	414,06	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38,0	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свежей капусты и свежих помидор			50	1,11	5,51	1,7	60,87	19
- капуста	30,0	24,0						
- помидоры свежие	23,5	20,0						
- лук	10,0	8,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Суп с макаронными изделиями на к/б			200/10	2,2	2,1	15,1	89	25
- картофель	100,0	60,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- макаронные изделия	8,0	8,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- петрушка	3,0	3,0						
- бульон	140,0	140,0						
Капуста тушеная			130	3,41	4,20	17,49	113,31	71
- капуста белокочанная	170,7	136,5						
- масло сливочное	5,0	5,0						
- морковь	6,0	5,0						

- лук репчатый	9,0	8,0						
- петрушка	3,0	2,6						
- томат – паста	10,0	10,0						
- мука	1,6	1,6						
- сахар	4,0	4,0						
Тефтели с рисом в томатном соусе			70	7,7	9,8	7,2	147	113
- мясо говядина	60,6	55,0						
- лук репчатый	24,0	21,0						
- крупа рисовая	7,0	7,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
Соус томатный			30	0,3	1,4	1,9	22	248
- масло сливочное	1,0	1,0						
- мука	1,4	1,4						
- томат – паста	3,0	3,0						
Кисель			180	1,36	0	29,02	116,19	103
- концентрат	24,0	24,0						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за обед				17,62	20,71	74,72	551,81	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Ватрушка с творогом			50/20	5,05	3,26	19,24	129,7	92
- мука пшеничная	45,0	45,0						
- молоко	25,0	25,0						
- сахар	5,0	5,0						
- яйцо	1/10	1/10						
- дрожжи	1,0	1,0						
- масло сливочное	1,0	1,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- творог	25,0	25,0						
- сахар	3,0	3,0						
- яйцо	1/30	1/30						
Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай заварка	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				5,21	3,29	28,34	154,7	
Хлеб за весь день			90	6,6	1,42	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				37,19	44,49	201,08	912,88	

ДЕНЬ 8

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша овсяная «Геркулесовая»			205	6,4	8,9	25,49	207,39	83
- овсянка	23,0	22,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром			180	0,2	0,03	9,3	38	300
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с маслом			10	2,4	8,6	14,6	146	
- масло	10,0	10,0						
Всего за завтрак				9	17,53	49,39	391,39	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38,0	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из огурцов			50	0,5	2,7	1,8	33	14
- огурцы	70,0	48,6						
- лук репчатый	10,0	9,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Щи со сметаной			200/10	1,09	5,02	7,41	79,36	22
- картофель	90,0	60,0						
- говядина	25,0	25,0						
- капуста	40,0	35,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
- зелень	3,0	2,0						
- сметана	10,0	10,0						
Картофельное пюре			150	3,1	4,6	20,1	137	148
- картофель	220,0	170,0						
- молоко	25,0	25,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Тефтели из печени			70	7,7	9,8	7,2	147	114
- мясо говядина	60,6	55,0						
- лук репчатый	24,0	21,0						

- крупа рисовая	7,0	7,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
Соус сметанный			30	0,3	1,4	1,9	22	248
- сметана	7,0	7,0						
- мука	1,4	1,4						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20	20						
Всего за обед				13,25	23,52	66,3	532,15	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Булочка «Нежная»			60	5,23	8,97	28,35	211,23	87
- мука пшеничная	45	45						
- мука на подпыл	2	2						
- молоко	25	25						
- сахар	5	5						
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2						
- масло растительное	3	3						
- дрожжи	2	2						
- масло сливочное	2	2						
«Снежок»			200	7,0	6,25	25,5	195,0	
- снежок	200	200						
Всего за полдник				12,23	15,22	53,85	406,23	
Хлеб за весь день			90	6,6	2,16	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				41,18	51,93	219,28	1793,5	

ДЕНЬ 9

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша гречневая молочная			205	7,94	8,21	35,13	246,17	79
- крупа гречневая	25,0	23,0						
- молоко	150,0	150,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Кофейный напиток			200	2,8	2,2	14,8	87	302
- кофейный напиток	2,0	2,0						
- сахар	10	10						
- молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с маслом			30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
- масло сливочное	10,0	10,0						
Всего за завтрак				13,14	19,01	64,53	479,17	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свежих огурцов и помидор			50	0,5	2,8	2,2	36	15
- помидоры	28,0	28,0						
- огурцы свежие	22,0	18,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- лук	7,0	6,0						
Суп рыбный			200/10	10,09	4,98	18,0	157,2	
- сайра	40,0	39,0						
- картофель	100,0	90,0						
- морковь	20,0	16,0						
- лук	10,0	8,0						
- крупа рисовая	5,0	5,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- зелень	3,0	1,8						
Макароны отварные			130	4,79	4,59	30,62	182,95	72
- макаронные изделия	50,0	50,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Сосиска в томатно – сметанном соусе			50/30	6,9 0,3	14,6 0,9	0,5 1,5	161 15	133– 250
- сосиска	50,0	50,0						

- масло сливочное	3,0	3,0						
- мука пшеничная	3,0	3,0						
- сметана	5,0	5,0						
- томатная паста	6,0	6,0						
- лук	10,0	8,0						
-морковь	15,0	10,0						
Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за обед				23,58	27,9	61,92	577,15	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Омлет с зеленым горошком			90/40	8,87	10,83	4,33	150,33	62
- яйцо	1,5	1,5						
- молоко	50,0	50,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
- зеленый горошек	54,0	40,0						
Чай с сахаром			200	0,01	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				8,88	10,86	13,43	175,33	
Хлеб за весь день			90	6,6	1,42	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				52,66	59,93	191,18	1494,9	

Утверждаю:

Язовских Е.В.

ДЕНЬ 10

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	«№ рецепта»
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>ЗАВТРАК</u>								
Каша кукурузная			205	7,4	8,07	35,28	243,92	82
- кукуруза	23,0	20,0						
- молоко	150	150,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
- сахар	5,0	5,0						
Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
-сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с джемом, повидлом			15	0,09	0	9,3	36,48	
- джем, повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак				7,59	8,1	53,68	305,4	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат картофельный с огурцами солеными			50	0,9	3,1	6,0	56	41
- картофель	49,0	31,0						
- лук	8,0	7,0						
- огурцы соленые	9,0	7,0						
- морковь	8,0	6,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Борщ на м/к бульоне			200/10	1,4	4,1	9,4	79	60
- картофель	100,0	90,0						
- говядина	25,0	25,0						
- капуста	40,0	35,0						
- морковь	10,0	8,0						
- лук	10,0	8,0						
- свекла	20,0	15,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- сметана	10,0	10,0						
- томат – паста	3,0	3,0						
- зелень	3,0	1,8						
Рис припущенный			130	3,23	4,72	32,74	186,39	71
- крупа рисовая	50,0	48,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						

Курица отварная в сметанном соусе			70/30	18,22 1,68	18,22 11,84	0,97 3,36	242,68 126,72	45 123
- курица	112,0	100,0						
- морковь	3,0	2,0						
- зелень	3,0	3,0						
- мука	3,0	3,0						
- сметана	5,0	5,0						
Компот из сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	20,0	20,0						
Всего за обед				25,99	41,98	80,36	804,58	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Кондитерское изделие (пряник, молочный корж, кекс, печенье)			50	3,5	8,1	20,3	148,0	
Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник				3,6	8,13	29,4	173	
Хлеб за весь день			90	6,6	2,16	39,34	211,5	
<u>Всего за день:</u>				43,85	60,37	214,74	1546,23	

Анализ состава пищевых продуктов

за две недели.

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (Ккал)
Первый день	67,55	60,87	256,18	1814,75
Второй день	63,96	50,31	213,71	1557,61
Третий день	47,26	53,55	206,7	1469,36
Четвертый день	56,62	53,17	242,86	1688,74
Пятый день	31,4	31,01	208,91	1190,71
Шестой день	34,75	49,97	414,0	1526,73
Седьмой день	37,42	44,49	201,08	912,88
Восьмой день	41,18	51,93	219,28	1793,5
Девятый день	52,66	59,93	191,18	1494,9
Десятый день	43,85	60,97	214,74	1546,23
ИТОГО	476,42	515,6	2368,64	14943,71
В среднем на одного	47,64	51,56	236,86	1494,37