

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Зырянский
детский сад» Зырянского района**

УТВЕРЖДАЮ:

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

Язовских Е.В.

2023-2024г

«

»

**Двухнедельное меню для детей с 3 до 7 лет,
Посещающих
МБДОУ «Зырянский детский сад»
Зырянского района
с 10 часовым пребыванием**

материальный состав

ДЕНЬ 1

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>								
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	0,3	0,3						
- 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			435	17	21,93	72,8	521,5	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,4	0,3	11	50	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из моркови и яблок.			50	0,41	1,75	4,1	33,3	22
- морковь	50,0	39,0						
- яблоко	14,0	12,0						
- сахар	1,2	1,2						
- масло растительное	2,5	2,5						
Суп крестьянский с крупой.			200/10	2,1	2,1	15,5	90,0	65
- говядина	24,0	20,0						
- картофель	100,0	90,0						
- морковь	10,0	10,0						
- лук	10,0	8,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- сметана	10,0	10,0						
- крупа перловая, пшеничная (или	4,0	4,0						

рисовая, пшено, манная								
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						
Биточки из говядины			70	12,88	12,51	6,15	188,58	40
			30	0,52	1,55	2,04	24,59	127
- говядина	70,0	51,3						
- молоко	15,0	15,0						
- яйцо	1/20	1/20						
- хлеб	13,0	13,0						
- сухари панировочные	7,0	7,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
- томат паста	3,0	3,0						
- мука	1,4	1,4						
- морковь	2,0	1,8						
- лук	1,0	1,0						
Компот из сухофруктов			180	1,5	0	41,97	171,94	83
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			740	24,31	22,96	110,31	760,91	
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			240	12,05	9,51	44,74	324,7	
<u>Всего за день:</u>			1515	53,76	54,7	238,85	1657,11	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда 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 пшеничная	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	1,2	1,2						
- сахар	10,0	10,0						
- молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с повидлом			30/15	0,09	0	9,3	122,64	
- повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак			430	10,24	11,63	58,09	463,75	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Яблоко	115	100	100	0,46	0	11,96	44,4	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свежих помидоров			50	0,4	2,25	2,25	31,6	13
- помидор	43,2	43,0						
- лук репчатый	10,0	8,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Свекольник			200/10	1,8	4,1	11,9	95	72
- говядина	24,0	20,0						
- свекла	65,0	65,0						
- картофель	55,0	55,0						
- морковь	10,0	10,0						
- лук	10,0	10,0						
- масло сливочное	4,0	4,0						
- томат - паста	1,0	1,0						
- сметана	10,	10,0						
Каша гречневая			130	7,57	4,71	39,0	228,64	70
- крупа гречневая	45,0	43,0						
- 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	10,0	7,0						
- морковь	8,0	5,0						
- масло растительное	4,0	4,0						
- томат	3,0	3,0						
- мука	3,0	3,0						
Компот из сухофруктов			180	0,81	0,045	18,54	80,1	309
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			710	32,91	30,63	97,91	819,63	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Запеканка, твороженная со сгущенным молоком			90/10	14,61	7,05	17,6	176,35	62
- 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	0,3	0,3						
- сахар	10,0	10,0						
Всего за полдник			280	14,71	7,08	26,7	201,35	
<u>Всего за день:</u>			1520	58,32	49,34	194,66	1529,13	

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	20,0						
- 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			30/7	1,68	6,02	10,22	102,2	
- масло сливочное	7,0	7,0						
Всего за завтрак			422	9,22	14,12	54,6	371,12	
<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	2,0	1,9	12,0	76	66
- говядина	24,0	20,0						
- 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						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			725	30,46	27,75	87,47	733,69	
<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			230	3,6	8,13	29,4	173	
<u>Всего за день:</u>			1477	43,74	50,0	183,43	1329,56	

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			430	14,2	12,87	63,39	319,02	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,4	0,3	11	50	
<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	218,53	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 курицы			220	21,0	27,0	35,8	473	140
- 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	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			725	33,6	34,7	102,77	953,82	
<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			230	3,6	8,13	29,4	173	
<u>Всего за день:</u>			1477	52,1	55,7	202,46	1476,84	

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	5,5	4,2	33,3	196	227
- макаронные изделия	52,0	52,0						
- сахар	5,0	5,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с сахаром и молоком			180	1,2	0,99	10,1	53,1	299
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
- молоко	50,0	50,0						
Батон пшеничный с повидлом			30/15	2,27	0,8	26,02	122,64	
- повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак			380	8,97	5,99	69,42	371,74	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из свеклы			50	0,6	4,0	4,0	55	27
- свекла	62,0	61,6						
- масло растительное	3,0	3,0						
Суп гороховый на м /б с гречками			200/15	6,2	4,1	25,5	169	67
- картофель	50,0	40,0						
- говядина	24,0	20,0						
- 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 припущенная			80	18,2	5,7	0,5	126	81
- минтай, горбуша	140,0	97,0						
- лук репчатый	4,0	3,2						
- морковь	4,0	3,2						

- масло растительное	4,0	4,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			725	32,46	18,85	98,44	716,29	
<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			230	3,6	8,13	29,4	173	
<u>Всего за день:</u>			1435	45,49	32,97	209,22	1312,78	

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			30/10/5	4,87	7,08	15,3	146,7	
- масло сливочное	5,0	5,0						
- сыр	10,0	10,0						
Всего за завтрак			430	10,09	13,70	57,01	381,83	
<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						
- говядина	24,0	20,0						
- 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						
Сложный гарнир			220	4,75	7,05	27,15	256,4	150 148
- картофель	220,0	170,0						
- молоко	25,0	25,0						

- масло сливочное	7,0	7,0						
- говядина	32,0	30,0						
- капуста белокочанная	107,0	85,5						
- морковь	2,0	1,8						
- лук	3,0	2,8						
- мука	1,0	1,0						
- сахар	2,0	2,0						
- томатная паста	1,8	1,8						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			710	17,31	19,5	97,99	645,69	
<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 1/3 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			285	4,90	3,42	40,6	200,53	
<u>Всего за день:</u>			1525	32,76	36,62	207,56	1279,8	

ДЕНЬ 7

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 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 с молоком			180	3,2	2,97	12,33	90	305
- какао – порошок	1,2	1,2						
- сахар	10,0	10,0						
- молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с повидлом			30/15	2,27	0,8	26,02	122,64	
- повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак			430	11,51	11,04	172,64	439,8	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,4	0,3	11	50	
<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 макаронными изделиями на к/б			200	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						
Каша гречневая			130	5,25	3,3	21,7	138,75	183
- крупа гречневая	45,0	40,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Фрикадельки куриные			70	10,2	12,0	6,0	173	136

- курица	115,0	70,0						
- хлеб	10,0	10,0						
- яйцо	1/10	1/10						
- молоко или вода	15,0	15,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
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						
- морковь	2,0	1,8						
- лук	2,0	1,8						
Кисель			180	1,36	0	29,02	116,19	103
- концентрат	24,0	24,0						
- сахар	10,0	10,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			740	23,73	19,86	116,97	777,33	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Ватрушка с творогом			50/20	5,05	3,26	19,24	129,7	92
- мука	45,0	45,0						
- молоко	25,0	25,0						
- яйцо	1/10	1/10						
- дрожжи	1	1						
- масло сливочное	1,0	1,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- сахар	8,0	8,0						
- яйцо	1/30	1/30						
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			250	5,15	3,29	28,34	154,7	
<u>Всего за день:</u>			1520	40,79	34,49	343,63	1421,83	

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	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с маслом			30/7	1,68	6,02	10,22	102,2	
- масло сливочное	7,0	7,0						
Всего за завтрак			422	8,18	14,95	49,39	391,39	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Сок	100	100	100	0,4	0,3	11	50	
<u>ОБЕД</u>								
Салат из огурцов			50	0,41	2,25	1,5	27,5	14
- огурцы	50,6	405						
- лук репчатый	8,0	7,0						
- масло растительное	2,5	2,5						
Щи со сметаной			200/10	1,09	5,02	7,41	79,36	22
- картофель	100,0	70,0						
- говядина	24,0	20,0						
- 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 говядины в т/с			70	7,7	9,8	7,2	147	113
- мясо говядина	60,6	44,3						
- мука	3,0	3,0						

- лук репчатый	24,0	21,0						
- крупа рисовая	6,0	6,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
Соус томатный			30	0,3	1,4	1,9	22	248
- масло сливочное	1,0	1,0						
- мука	1,4	1,4						
- морковь	2,0	1,8						
- лук	1,0	1,0						
- томат – паста	3,0	3,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			740	16,96	23,52	86,45	642,15	
<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	5,4	5,0	10,8	153	
- снежок	200	200						
Всего за полдник			260	10,63	13,97	39,15	364,23	
<u>Всего за день:</u>			1522	56,17	52,74	185,99	1447,75	

ДЕНЬ 9



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>								
Омлет с зеленым горошком			90/4	8,0	12,2	2,4	151	234
- молоко	21,0	21,0						
- яйцо	1/7	1/7						
- зеленый горошек	22,0	14,4						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Кофейный напиток			180	2,8	2,8	14,7	93	18
- кофейный напиток	2,0	2,0						
- сахар	10	10						
- молоко	100,0	100,0						
Батон пшеничный с маслом			30/7	1,68	6,02	10,22	102,2	1
- масло сливочное	7,0	7,0						
Всего за завтрак			311	12,48	21,02	27,32	346,2	
<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	0,4	2,3	1,8	30	15
- помидоры	28,0	28,0						
- огурцы свежие	22,0	18,0						
- масло растительное	3,0	3,0						
- лук	7,0	6,0						
Уха с крупой			200/20	6,2	1,5	11,0	83,0	75
- горбуша	38,0	26,0						
- картофель	100,0	90,0						
- морковь	10,0	10,0						
- лук	20,0	17,0						
- крупа перловая	6,0	6,0						
- масло сливочное	3,0	3,0						
Макароны отварные			130	4,7	3,64	28,86	169,8	227
- макаронные изделия	50,0	50,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Гуляш из курицы в т/с			90	18,54	19,08	5,7	268,79	34
- курица	102,0	60,0						
- лук	10,0	7,0						
- масло растительное	4,0	4,0						

- мука пшеничная	3,0	3,0						
- томатная паста	3,0	3,0						
Компот из сухофруктов			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			720	34,2	26,97	95,7	780,38	
<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			230	3,6	8,13	29,4	173	
<u>Всего за день:</u>			1361	50,74	56,12	164,38	1351,33	

ДЕНЬ 10



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 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			180	0,1	0,03	9,1	25	298
- чай	0,57	0,57						
- сахар	10,0	10,0						
Батон пшеничный с повидлом			30/15	2,27	0,8	26,02	122,64	
- повидло	15,0	15,0						
Всего за завтрак			430	9,77	8,9	70,4	391,56	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<u>ОБЕД</u>								
Салат картофельный с огурцами салеными			50	0,75	2,5	5,0	46,6	41
- картофель	50,0	31,0						
- лук	8,0	7,0						
- огурцы саленые	10,0	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	3,1	3,0	32,63	174,2	187
- крупа рисовая	46,0	46,0						
- масло сливочное	5,0	5,0						
Курица отварная в			70/30	18,22	18,22	0,97	242,68	45

сметанном соусе				1,68	11,84	3,36	126,72	123
- курица	120,0	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			180	0,56	0	27,89	113,79	107
- сухофрукты	24,0	20,0						
- сахар	15,0	15,0						
Хлеб	50	50	50	3,8	0,45	20,45	115,5	
Всего за обед			720	29,51	40,11	99,7	898,49	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Пирожок из сдобного теста со сгущенным молоком			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						
- молоко сгущенное вар.	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			230	3,6	8,13	29,4	173	
<u>Всего за день:</u>			1480	43,34	57,14	211,46	1514,48	