



УТВЕРЖДАЮ

М.С. Соболева Е.В. (должность)
(ФИО)
07.05.2017 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

10-ти дневное

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	106/106	3,18	3,39	4,98	63,6	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток "Дружба"	5/5	0,64	0,14	1,54	9,95	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,2	10,56	71,36	411,9
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	537
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Картофель	79,93/56	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Лук репчатый	7,6/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	
	Крупа рисовая	4/4	0,28	0,04	2,96	13,32	
	Укроп	1,4/1,4	0,04	0,01	0,09	0,56	
	Морковь красная	17,07/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Рыбные консервы	32/32	5,6	0,64	0	28,16	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	51/51	5,3	0,56	35,55	171,87	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	527
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Курица в соусе с томатом	80	26,9	6,52	2,48	176,3	410
	Куриная грудка (филе)	112/112	26,43	2,13	0,45	126,56	
	Томат-пюре	6,2/6,2	0	0	0	0	
	Морковь красная	6,61/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Лук репчатый	6,2/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Чеснок луковича	0,6/0,6	0,04	0	0,18	0,89	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,26/1,26	0,14	0,02	0,88	4,22	
Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96		
Вода	30,66/30,66	0	0	0	0		
Сметана 20,0% жирности	3,34/3,34	0,08	0,67	0,11	6,87		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	43,33	13,57	80,46	615	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,6	0	15,1	62,58	502
	Чай высшего сорта	3/3	0,6	0	0,12	5,73	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,6	3,92	44,86	229,38	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	61,13	28,25	216,88	1348,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,91	17,46	23,27	350,46	319
	Сухари	5,21/5,21	0,83	0,05	3,64	17,46	
	Творог	141/139,5	23,3	12,56	2,79	216,64	
	Крупа манная	9,7/9,7	1	0,1	6,85	32,32	
	Сахарный песок	9,7/9,7	0	0	9,69	36,78	
	Масло сливочное	5,21/5,21	0,07	3,2	0,09	29,46	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	4,5/4,5	0,57	0,52	0,03	7,06	
	Сметана 20,0% жирности	5,21/5,21	0,13	1,04	0,18	10,72	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48	508
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490	
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30/30	2,16	2,55	16,65	98,4		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	35,59	24,07	89,48	710,84		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Картофель	71,36/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Петрушка (корень)	2,6/2	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Горох овощной (лопатка) свежий	16,2/16	3,68	0,19	8,53	48,43	
	Морковь, красная	10,67/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	29,12	2,98	8,74	178,34	417
	Куриная грудка (филе)	116/116	27,38	2,2	0,46	131,08	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	14,86/14,86	1,13	0,12	7,31	34,91	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20,57/20,57	0,62	0,66	0,97	12,34	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	7,06	26,42	192,62	243
	Гречневая крупа ядрица	46/46	5,8	1,52	26,27	141,68	
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
Вода	136/136	0	0	0	0		
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	526	
Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0		
Вода	172/172	0	0	0	0		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126	
Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05		
Морковь, красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88		
Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02		
Вода	312,5/312,5	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	49,41	22,99	87,44	755,31		
ПОЛДНИК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	101
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	20/20	1,6	0,2	9,82	47,6	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Концентрат киселя витаминизированного	24/24	3,84	0,24	16,8	80,52	
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9		
Вода	190/190	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	3,1	4,3	61,6	298		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770	88,5	51,76	248,32	1811,15		
День 3							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Овсяные хлопья "Геркулес"	30,8/30,8	3,79	1,91	19,03	108,42	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	118/118	3,54	3,78	5,55	70,8	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	

	Вода	58/58	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,9	1,6	17,4	90,66	506
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50/50	1,5	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,86	11,4	70,8	436,56	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	537
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	7,34	10,06	113,52	133
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	22,93/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Свекла	42,67/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Морковь, красная	13,44/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана 20,0% жирности	16/16	0,4	3,2	0,54	32,96	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	527
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	113,05	126
	Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05	
	Морковь, красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88	
	Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Вода	312,5/312,5	0	0	0	0	
	Плов из отварной птицы	210	14,22	22,47	50,53	466,05	411
	Лук репчатый	22,01/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Масло подсолнечное	11/11	0	10,99	0	98,93	
	Крупа рисовая	53/53	3,71	0,53	39,22	176,5	
	Морковь, красная	14,94/11	0,14	0,01	0,76	3,85	
	Курица (филе)	69,3/69,3	10,21	10,91	9,64	182,26	
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488
	Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	28,32	41,16	97,41	875,92	
	Булочка домашняя	80	6	10,4	48,26	310,66	583
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5,62	0,68	36,35	173,68	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0,29	0,03	1,86	8,9	
	Соль пищевая	0,54/0,54	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,38	
	Сахарный песок	2,66/2,66	0	0	2,66	10,1	
	Масло сливочное	12/12	0,16	7,38	0,2	67,92	
	Дрожжи прессованные	1,34/1,34	0,17	0,04	0,11	1,46	
	Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	536
	Йогурт 3,2% жирности	206/200	10	6,4	7	136	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16	16,8	65,26	484,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	58,18	69,56	253,67	1889,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток "Дружба"	2/2	0,26	0,06	0,61	3,98	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	254
	Гречневая крупа ядрица	62,5/62,5	7,88	2,06	35,69	192,5	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	125/125	3,75	4	5,87	75	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	62,5/62,5	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,45	19,2	81,25	550,25	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Картофель	57,21/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	10/10	1,04	0,11	6,97	33,7	
	Томат-пюре	2/2	0	0	0	0	
	Морковь, красная	10,67/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,3	2,59	8,06	105,11	351
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	15,2/15,2	1,16	0,12	7,48	35,72	
	Минтай	101,6/64	10,18	0,58	0	46,08	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	11,2/11,2	0,34	0,36	0,53	6,72	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	0,98	0,03	9,06	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Картофель	181,61/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	24/22,5	0,68	0,72	1,06	13,5	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126	
Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05		
Морковь, красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88		
Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02		
Вода	312,5/312,5	0	0	0	0		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,84	20,96	81,43	635,66	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,8	4,26	48,8	253,34	561
	Масло подсолнечное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	
	Пшеничная мука, высшего сорта	36,66/36,66	3,96	0,48	25,63	122,46	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,2/1,2	0,13	0,02	0,84	4,01	
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2,66/2,66	0	0	2,66	10,1	
	Повидло	33,66/33,66	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Дрожжи прессованные	1,34/1,34	0,17	0,04	0,11	1,46	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Вода	9,86/9,86	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,6	0	15,1	62,58	502
	Чай высшего сорта	3/3	0,6	0	0,12	5,73	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,4	4,26	63,9	315,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1810	54,09	44,82	236,38	1548,83	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	270
	Пшеничная крупа	40/40	6,4	0,4	28	134,2	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	68/68	0	0	0	0	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0	15,22	61,14	504
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,46	7,88	76,32	421,64	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	537
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Фрикадельки из кур	80	10,42	13,36	14,38	223,3	415
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	11,74/11,74	0,89	0,09	5,77	27,58	

Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	51/51	5,3	0,56	35,55	171,87	
Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
Вода	172/172	0	0	0	0	
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6	
Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
Пшеничная мука, высшего сорта	2/2	0,22	0,03	1,4	6,68	
Сахарный песок	0,72/0,72	0	0	0,72	2,73	
Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
Вода	20/20	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	34,5	31,69	90	784,89	
ПОЛДНИК						
Блинчи с повидлом	165	12,82	15,03	55,31	407,34	549
Масло подсолнечное	5/5	0	4,99	0	44,95	
Пшеничная мука, высшего сорта	63/63	6,8	0,82	44,03	210,41	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	156,01/156,0	4,68	4,99	7,33	93,6	
Сахарный песок	3,99/3,79	0	0	3,79	14,38	
Повидло	25/25	0	0	0	0	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
Концентрат киселя витаминизированного	24/24	3,84	0,24	16,8	80,52	
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
Вода	190/190	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	14,22	15,03	84,31	529,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1895	63,92	59,68	260,41	1841,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,9	1,6	17,4	90,66	506
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50/50	1,5	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Запеканка из макарон с творогом	180	11,86	10,62	30,2	264,29	305
	Масло подсолнечное	2,63/2,63	0	2,63	0	23,63	
	Сухари	3,51/3,51	0,56	0,04	2,46	11,78	
	Творог	35,48/35,12	5,86	3,16	0,7	54,54	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	46,53/46,53	1,4	1,49	2,19	27,92	
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	
	Яйцо	7,02/7,02	0,89	0,81	0,05	11,02	
	Сахарный песок	7,02/7,02	0	0	7,01	26,61	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	17,56	12,62	72,2	472,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	537
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	1	0,2	20,2	92	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Картофель	128,57/90	1,8	0,36	14,67	69,3	
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Минтай	61/43	6,84	0,39	0	30,96	
	Морковь, красная	10,67/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Голубцы ленивые	160	13,6	13,28	6,4	200	377
	Лук репчатый	11,52/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Капуста белокочанная	120/96	1,73	0,1	4,51	26,88	
	Крупа рисовая	8/8	0,56	0,08	5,92	26,64	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	
	Говядина (котлетное мясо)	89,6/64	12,8	6,27	0	107,52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	527
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116

	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	24,88	17,74	54,62	475,6	
	Булочка домашняя	80	6	10,4	48,26	310,66	583
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5,62	0,68	36,35	173,68	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0,29	0,03	1,86	8,9	
	Соль поваренная пищевая	0,54/0,54	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,38	
	Сахарный песок	2,66/2,66	0	0	2,66	10,1	
ПОЛДНИК	Масло сливочное	12/12	0,16	7,38	0,2	67,92	
	Дрожжи прессованные	1,34/1,34	0,17	0,04	0,11	1,46	
	Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	536
	Йогурт 3,2% жирности	206/200	10	6,4	7	136	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16	16,8	65,26	484,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59,44	47,36	212,28	1524,71	
День 8							
	Каша ячневая вязкая	250	8	14,25	44,7	339	261
	Крупа ячневая	55,5/55,5	5,55	0,72	36,3	173,72	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	137,5/137,5	4,12	4,4	6,46	82,5	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	24,96	144,48	508
ЗАВТРАК	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,52	18,31	94,26	600,98	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Картофель	71,36/50	1	0,2	8,15	36,5	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Петрушка (корень)	2,6/2	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Горох овощной (лопатка) свежий	16,2/16	3,68	0,19	8,53	48,43	
	Морковь красная	10,67/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05	
	Морковь красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88	
	Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Вода	312,5/312,5	0	0	0	0	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Суфле из кур	80	20,34	26,1	19,71	403,28	413
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,88/2,88	0,31	0,04	2,01	9,62	
	Курица (филе)	120/120	17,68	18,9	16,69	315,6	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	16,32/16,32	0,49	0,52	0,77	9,79	
	Масло сливочное	2,88/2,88	0,04	1,77	0,05	16,3	
	Масло сливочное	5,34/5,34	0,07	3,28	0,09	30,2	
	Яйцо	13,86/13,86	1,76	1,59	0,1	21,77	
	Вода	3,52/3,52	0	0	0	0	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	37,5/31,5	2,39	0,25	15,5	74,03	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Картофель	181,61/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	24/22,5	0,68	0,72	1,06	13,5	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	39,91	45,88	104,29	999,47	
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	101
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	20/20	1,6	0,2	9,82	47,6	
ПОЛДНИК	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,6	0	15,1	62,58	502
	Чай высшего сорта	3/3	0,6	0	0,12	5,73	

	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	2,3	4,3	47,7	238,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	58,13	68,89	256,05	1886,03	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	171
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	16/16	1,66	0,18	11,15	53,92	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	140/140	4,2	4,48	6,58	84	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток "Дружба"	5/5	0,64	0,14	1,54	9,95	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
Вода	120/120	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,7	8,36	59,48	342,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	537
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
ЗАВТРАК 3	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7	78,25	131
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	
	Свекла	53,33/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Уксус 3%-ный	4/4	0	0	0	0,36	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Морковь, красная	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126	
Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05		
Морковь, красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88		
Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02		
Вода	312,5/312,5	0	0	0	0		
Курица в соусе с томатом	80	26,9	6,52	2,48	176,3	410	
Куриная грудка (филе)	112/112	26,43	2,13	0,45	126,56		
Томат-пюре	6,2/6,2	0	0	0	0		
Морковь, красная	6,6/1,5	0,06	0	0,34	1,75		
Лук репчатый	6,2/5	0,07	0,01	0,41	2,05		
Чеснок луковича	0,6/0,6	0,04	0	0,18	0,89		
Пшеничная мука, высшего сорта	1,26/1,26	0,14	0,02	0,88	4,22		
Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96		
Вода	30,66/30,66	0	0	0	0		
Сметана 20,0% жирности	3,34/3,34	0,08	0,67	0,11	6,87		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	527	
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	419	
Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78		
Соль пищевая йодированная	7,2/7,2	0	0	0	0		
Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85		
Вода	1080/1080	0	0	0	0		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488	
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	45,36	30,01	86,87	796,42	
ПОЛДНИК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,9	1,6	17,4	90,66	506
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50/50	1,5	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Булочка ванильная	80	6,26	6,4	45,2	264	582
	Пшеничная мука, высшего сорта	52,4/52,4	5,66	0,68	36,63	175,02	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,6/1,6	0,17	0,02	1,12	5,34	
	Соль поваренная пищевая	1,06/1,06	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,34/9,34	0	0	9,32	35,38	
Масло сливочное	6,66/6,66	0,09	4,1	0,11	37,72		
Ванилин	0,04/0,04	0	0	0	0		
Дрожжи прессованные	1,06/1,06	0,14	0,03	0,09	1,16		
Яйцо	3,2/3,2	0,41	0,37	0,02	5,02		

Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51
Вода	24/24	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	8,16	8	62,6	354,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	67,22	46,57	229,15	1585,58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Крупа рисовая	30,8/30,8	2,16	0,31	22,79	102,56	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	118/118	3,54	3,78	5,55	70,8	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	58/58	0	0	0	0	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Концентрат киселя витаминизированного	24/24	3,84	0,24	16,8	80,52	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10,74	9,02	86	468,9		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Картофель	34,29/24	0,48	0,1	3,91	18,48	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Томат-пюре	2/2	0	0	0	0	
	Морковь красная	13,44/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон из кур	250	8,73	8,75	0,38	114,95	126
	Курица, 1 категории	53,5/47,5	8,65	8,74	0	113,05	
	Морковь красная	3,47/2,5	0,03	0	0,17	0,88	
	Лук репчатый	3/2,5	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Вода	312,5/312,5	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	51/51	5,3	0,56	35,55	171,87	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	19,4	73,8	527
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488	
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6		
Яйца вареные	50	2,54	2,3	0,14	31,4	306	
Яйцо	20/20	2,54	2,3	0,14	31,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	21,97	18,3	72,22	539,05		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	210/200	6	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	8,8	8,92	39,36	272,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	41,91	36,64	207,38	1327,75		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	17795	605,45	505,55	2360,74	16409,64		
Среднее значение за период	1780	60,54	50,55	236,07	1640,96		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период		
1	Ванилин	г	0,05	0,055	18	0,9
2	Вода	л	7,94	7,944	18	142,92
3	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,18	0,133	18	3,24
4	Горох овощной (лопатка) свежий	кг	0,03	0,032	18	0,54
5	Гречневая крупа ядрица	кг	0,11	0,108	18	1,98
6	Джем	кг	0,07	0,07	18	1,26
7	Дрожжи прессованные	г	5,07	5,072	18	91,26
8	Йогурт 3,2% жирности	кг	0,41	0,4	18	7,38
9	Какао-порошок	кг	0,01	0,006	18	0,18

10	Капуста белокочанная	кг	0,47	0,38	18	8,46
11	Картофель	кг	0,86	0,602	18	15,48
12	Концентрат киселя витаминизированного	кг	0,07	0,072	18	1,26
13	Кофейный напиток "Дружба"	кг	0,02	0,017	18	0,36
14	Крупа манная	кг	0,04	0,041	18	0,72
15	Крупа перловая	кг	0,02	0,02	18	0,36
16	Крупа пшено шлифованное	кг	0,04	0,04	18	0,72
17	Крупа рисовая	кг	0,16	0,161	18	2,88
18	Крупа ячневая	кг	0,06	0,056	18	1,08
19	Куриная грудка (филе)	кг	0,34	0,34	18	6,12
20	Курица (филе)	кг	0,31	0,245	18	5,58
21	Курица, 1 категории	кг	0,43	0,38	18	7,74
22	Лимон	кг	0,04	0,021	18	0,72
23	Лимонная кислота	г	0,4	0,4	18	7,2
24	Лук репчатый	кг	0,18	0,142	18	3,24
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	кг	0,18	0,179	18	3,24
25	Масло подсолнечное	кг	0,04	0,044	18	0,72
26	Масло сливочное	кг	0,22	0,223	18	3,96
27	Минтай	кг	0,16	0,107	18	2,88
28	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	кг	0,03	0,03	18	0,54
29	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	кг	2,46	2,437	18	44,28
30	Морковь, красная	кг	0,19	0,144	18	3,42
31	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,03	0,031	18	0,54
32	Петрушка	г	4,05	3	18	72,9
33	Петрушка (корень)	г	8,45	6,5	18	152,1
34	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0,08	0,08	18	1,44
35	Повидло	кг	0,06	0,059	18	1,08
36	Пряники заварные	кг	0,08	0,08	18	1,44
37	Пшеничная крупа	кг	0,04	0,04	18	0,72
38	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,27	0,273	18	4,86
39	Рыбные консервы	кг	0,03	0,032	18	0,54
40	Сахарный песок	кг	0,47	0,468	18	8,46
41	Свекла	кг	0,1	0,072	18	1,8
42	Смесь сухофруктов	кг	0,15	0,183	18	2,7
43	Сметана 20,0% жирности	л	0,08	0,078	18	1,44
44	Сок яблочный	л	1	1	18	18
45	Соль пищевая йодированная	кг	0,01	0,007	18	0,18
46	Соль поваренная пищевая	кг	0	0,003	18	0
47	Сухари	кг	0,02	0,018	18	0,36
48	Творог	кг	0,18	0,175	18	3,24
49	Томат-пюре	кг	0,05	0,05	18	0,9
50	Укроп	кг	0	0,001	18	0
51	Уксус 3%-ный	л	0	0,004	18	0
52	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	кг	0,04	0,04	18	0,72
53	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	кг	0,59	0,588	18	10,62
54	Хлеб ржаной	кг	0,5	0,5	18	9
55	Чай высшего сорта	кг	0,02	0,016	18	0,36
56	Чеснок луковича	кг	0	0,001	18	0
57	Яблоки	кг	0,76	0,68	18	13,68
58	Яйцо	шт (яйца)	2,01	2,014	18	36,18