

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1» г. КАЛАЧИНСКА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Пионерская, д.3, г. Калачинск, 646900, тел 8(38155) 21-513, E-mail:

natalja.shulga2014@kalach.omskportal.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1»

_____ Н. А. Шульга

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №1»
для детей от 3х до 7 лет

г. Калачинск_2024 год

День 1 понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150			4,4	6,0	22,4	158	7
Крупа кукурузная		15	15					
Молоко		85	85					
Сахар		3	3					
Соль		0,6	0,6					
Вода		60	60					
Масло сливочное		4	4					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91	53
Кофейный напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		120	120					
Вода		78	78					
Бутерброд с маслом	30/10			2,4	7,5	15,2	137,1	65
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Печенье	30			2,3	2,9	22,3	125,1	73
Итого за завтрак				11,95	18,81	74,26	511,2	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Морковь отварная	60	90	60	0,46	0,1	3,14	21,0	1
Борщ со свежей капустой	180			1,22	3,47	4,8	55,44	25
Свекла		21	13					
Картофель		29	20					
Капуста белокочанная		29	19					
Морковь		9	6					
Лук репчатый		7	5					
Томатное пюре		1,5	1,5					
Сметана		7	7					
Масло раст. или сливочное		2	2					
Бульон или вода		144	144					
Печень говяжья по-строгановски	70			11,45	8,78	2,74	135,5	34
Печень говяжья		79	66					
Масло подсолнечное		5,7	5,7					
Соус сметанный	20			0,56	0,2	2,34	29,64	34
Сметана		5	5					
Мука		1,5	1,5					
Вода или отвар		15	15					
Соль		0,1	0,11					
Пюре из гороха с маслом	130			14,27	4,4	28,39	210	46
Горох		65	65					
Масло сливочное		4	4					

Компот из смеси сухофруктов	180			0,5	-	27	110	51
<i>Смесь сухофруктов</i>		23	27,5					
<i>Сахарный песок</i>		13,5	13,5					
<i>Вода</i>		171	171					
Хлеб пшеничный	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
Хлеб ржаной	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
Итого за обед				32,49	18,75	83,14	686,59	
Полдник								
Крендель сахарный	70			7,08	13,14	55,74	370	62
<i>Мука пшеничная</i>		39	39					
<i>Сахар</i>		15	15					
<i>Маргарин</i>		10	10					
<i>Соль</i>		0,15	0,15					
<i>Дрожжи прессованные</i>		3	3					
<i>Вода</i>		14	14					
<i>Масло растительное</i>		0,3	0,3					
<i>Яйцо</i>		0,5	0,5					
Кисломолочный напиток с сахаром	180			5,44	6,4	13,94	138,4	57
<i>Кефир</i>		180	184					
<i>Сахар</i>		5	5					
Итого за полдник				12,52	19,54	69,68	508,4	
Итого за день				57,46	57,1	237,19	1749,86	

День 2 вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/40			19,6	16,7	41,3	475,3	20
Творог 9-%		132	131					
Крупа манная		9	9					
Вода или молоко		34	34					
Сахар		9	9					
Яйцо		1/10 шт	4					
Масло сливочное		5	5					
Сухари		5	5					
Сметана		5	5					
Молоко сгущённое		40	40					
Чай с молоком	180			3,12	3,24	17,7	109,28	55
Чай		0,54	0,54					
Вода		77	77					
Сахар		6,3	6,3					
Молоко		90	90					
Хлеб пшеничный	40			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				26,52	20,24	85,9	702,98	
Второй завтрак								
Яблоко	100			0,2	0,2	3,9	18,8	75
Обед								
Свекла отварная	60	90	60	0,54	0,06	5,88	28,8	2
Суп с рыбными консервами	180			6,2	6,05	10,31	120,46	26
Консервы из рыбы		29	29					
Картофель		67	50					
Морковь		14	11					
Лук		7	6					
Рис		4	4					
Масло сливочное		2,7	2,7					
Вода или бульон рыбный		144	144					
Котлета	70			12,44	9,24	12,56	183	35
Говядина		70	52					
Хлеб пшеничный		12	12					
Молоко или вода		16	16					
Сухари		7	7					
Соус белый основной	20			0,18	1,06	1,10	14,61	45
Бульон или вода		22	22					
Масло сливочное		2	2					
Мука пшеничная		0,8	0,8					
Лук		0,48	0,4					
Соль		0,2	0,2					
Макаронные изделия отварные	130			5,5	4,2	33,3	196	48
Макаронные изделия		45	45					

<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Напиток яблочный</i>	180			0,1	-	21,6	83,94	59^A
<i>Повидло яблочное</i>		22	22					
<i>Сахарный песок</i>		5	5					
<i>Вода</i>		198	198					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				31,46	23,41	70,69	778,1	
<i>Полдник</i>								
<i>Омлет с сыром</i>	80			17,1	31,68	2,64	364,3	22 6
<i>Яйцо</i>		112	112					
<i>Молоко</i>		42	42					
<i>Соль пищевая йодированная</i>		0,5	0,5					
<i>Сыр Российский 6%</i>		22	20					
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Чай с сахаром</i>	180			--	-	13	49,28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Зефир</i>	25			0,5	0	40,75	155	736
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Итого за полдник</i>				19,5	31,83	68,94	627,78	
<i>Итого за день</i>				77,68	75,68	229,43	2127,66	

День 3 среда

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша овсяная «Геркулес»	180			7,7	9,7	28,6	232,5	9
Овсяные хлопья «Геркулес»		18	22					
Молоко пастер.		148	148					
Соль		0,6	0,6					
Сахар-песок		4	5					
Масло сливочное 72,5%		3	3					
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	54
Какао-порошок		2	2					
Сахар		8	10					
Молоко		110	110					
Вода		80	80					
Бутерброд с джемом	35			1,2	0,4	22,3	96,1	73^А
Джем в ассортименте		20	20					
Батон нарезной		15	15					
Итого за завтрак				12,57	13,29	66,72	435,6	
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток	100			2,72	3,2	6,97	69,2	57
Обед								
Огурец солёный	50			0,1	-	0,2	1,65	6
Свекольник	180			1,47	3,6	10,15	79	27
Свекла		36	29					
Картофель		50	36					
Морковь		7	6					
Лук репчатый		7	6					
Томатное пюре		1,5	1,5					
Масло растительное		2	2					
Сметана		6	6					
Сахар		0,7	0,7					
Вода или бульон		130	130					
Плов из мяса говядины	150			14,8	16,3	36,8	348	36
Говядина		65	48					
Рис		36	36					
Морковь		23	23					
Лук		11	9					
Соль		0,9	0,9					
Масло растительное		6	6					
Вода		75	75					
Компот из изюма	180			0,3	-	32,8	134	51А
Изюм		18	18					
Сахар песок		9	21					
Лимонная кислота		0,1	0,1					

<i>Вода</i>		210	210					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				20,79	21,75	96,75	697,86	
<i>Полдник</i>								
<i>Манник со сгущённым молоком</i>	60/10			10,3	19,72	57,76	373,8	17
<i>Масло сливочное</i>		2	2					
<i>Сахар</i>		4	4					
<i>Яйцо</i>		6	6					
<i>Сметана</i>		18	18					
<i>Манка</i>		20,5	20,5					
<i>Масло растительное</i>		1,2	1,2					
<i>Молоко сгущённое</i>		10	10					
<i>Чай с сахаром</i>	180			--	-	13	49,28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				10,3	19,72	70,76	421,3	
<i>Итого за день</i>				46,38	57,96	241,2	1625,74	

День 4 четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша пшённая жидкая	170			7,39	9,11	32,21	241,56	11
Пшено		24	34					
Вода питьевая		56	56					
Молоко		85	85					
Соль		0,7	0,7					
Сахар		3,5	3,5					
Масло сливочное		4	4					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91	53
Кофейный напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		120	120					
Вода		78	78					
Бутерброд с маслом и сыром	50			6,68	8,45	19,39	180	66
Сыр Российский		16	15					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный		30	30					
Итого за завтрак				16,92	19,97	65,906	512,56	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Икра кабачковая	60			0,72	2,83	4,63	46,8	3
Суп картофельный с горохом	180			5,8	5,4	19	147,4	29
Картофель		60	36					
Горох луцёный		15	14,5					
Лук репчатый		9	7					
Морковь		12	9					
Масло подсолнечное		3,6	3,6					
Вода или бульон								
Рыба, тушёная в томате с овощами	80			7,58	3,98	3,53	180	38
Горбуша		52	45,6					
Или минтай		51,2	45,6					
Вода питьевая		15,2	15,2					
Соль		0,4	0,4					
Морковь		20	16					
Лук		8	6,72					
Томат паста		1,6	1,6					
Сахар		1,6	1,6					
Масло растительное		4	4					
Пюре картофельное	130			3,1	5,4	20,3	141	46

<i>Картофель</i>		170	110					
<i>Молоко</i>		15	51					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180			0,5	-	27	110	51
<i>Смесь сухофруктов</i>		23	27,5					
<i>Сахарный песок</i>		13,5	13,5					
<i>Вода</i>		171	171					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				21,25	18,06	87,31	729,65	
<i>Полдник</i>								
<i>Макаронник</i>	70			7,416	9,252	41,778	279,864	17a
<i>Макаронные изделия</i>		23	23					
<i>Яйцо</i>		3	3					
<i>Сахар</i>		3	3					
<i>Масло сливочное</i>		2	2					
<i>Сухари панировочные</i>		3	3					
<i>Масло растительное</i>		1	1					
<i>Чай с сахаром</i>	180			--	-	13	49,28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				7,42	9,25	54,78	329,14	
<i>Итого за день</i>				46,09	47,28	218.1	1614,02	

День 5 пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша пшеничная	150			7,49	11,27	39,35	289	8
Крупа пшеничная		19	19					
Масло сливочное		4	4					
Вода		53	53					
Молоко сухое		9	9					
или молоко свежее		75	75					
Сахар		4	4					
Яйцо варёное	40			5,08	4,6	0,28	63	22
Чай с молоком	180			3,12	3,24	17,7	109,28	55
Чай		0,54	0,54					
Вода		77	77					
Сахар		6,3	6,3					
Молоко		90	90					
Бутерброд с маслом	30/10			2,4	7,5	15,2	137,1	65
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Итого за завтрак				18,09	26,61	72,53	598,38	
Второй завтрак								
Груша	100			0,2	0,1	4,1	18,8	74
Обед								
Кукуруза	60			6,18	2,94	40,5	203,04	4
Суп картофельный с макаронными изделиями	180			3,48	0,54	14,52	85,64	28
Макаронные изделия		14	14					
Картофель		36	25					
Морковь		14	12					
Лук репчатый		1	1					
Масло растительное		2	2					
Бульон куриный прозрачный		234	234	61,78	51,14	53,86	924,63	28
Курица		47	47					
Яйцо		2,3	2,3					
Голубцы ленивые	150			19	17,6	15,5	297,4	37
Капуста белокочанная		113	90					
Говядина		78	56					
Крупа рисовая		8	8					
Лук репчатый		15	12					
Масло сливочное		4	4					
Яйцо		4	4					
Соль		1,3	1,3					
Кисель из концентрата	180			0,4	0,018	25,24	102,72	52
Кисель концентрированный		25	25					

<i>Сахар</i>		3	3					
<i>Вода</i>		200	200					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				94,39	72,69	162,47	781,2	
<i>Полдник</i>								
<i>Зразы из творога из творога с молоком сгущенным</i>	140/40			9,1	7,13	22,1	193,7	19
<i>Творог 9%</i>		132	131					
<i>Крупа манная</i>		9	9					
<i>Вода или молоко</i>		34	34					
<i>Сахар</i>		9	9					
<i>Яйцо</i>		1/10	4					
<i>Масло сливочное</i>		5	5					
<i>Сухари</i>		5	5					
<i>Сметана</i>		5	5					
<i>Молоко сгущенное</i>		40	40					
<i>Чай с сахаром</i>	180			--	-	13	49.28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	
<i>Итого за полдник</i>				21,5	16,85	66,85	583,78	
<i>Итого за день</i>				134,18	116,25	305,95	1982,16	

День 6 понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша вязкая молочная «Дружба»	180			6,21	7,73	27,71	201	12
Крупа рисовая		12	12					
Крупа Пшено		12	12					
Молоко		135	135					
Вода питьевая		32	32					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91	53
Кофейный напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		120	120					
Вода		78	78					
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39	180	66
Сыр Российский		16	15					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный		30	30					
Итого за завтрак				15,74	18,59	61,46	472	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Огурец солёный	50			0,1	-	0,2	1,65	6
Рассольник «Ленинградский»	180			1,68	4,1	13,28	96,6	33
Картофель		80	60					
Крупа перловая		4	4					
Морковь		10	10					
Лук репчатый		4,8	4					
Огурцы солёные		13,4	12					
Масло растительное		4	4					
Сметана		5	5					
Бульон или вода		150	150					
Соль		2	2					
Запеканка макаронная с мясом	150			14,54	16,2	43,4	391	39
Макароны		50	50					
Яйцо		1/4	6					
Мясо		79	55					
Лук репчатый		13	10					

<i>Масло сливочное</i>		8	8					
Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	-	27	110	51
<i>Смесь сухофруктов</i>		125	30,5					
<i>Сахарный песок</i>		15	15					
<i>Вода</i>		190	190					
Хлеб пшеничный	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
Хлеб ржаной	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
Итого за обед				22,79	20,35	94,85	678,73	
Полдник								
Омлет с сыром	160			7,85	9,06	3,21	124,93	79
<i>Яйцо</i>		112	112					
<i>Молоко</i>		42	42					
<i>Соль пищевая йодированная</i>		0,5	0,5					
<i>Сыр Российский 6%</i>		22	20					
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
Чай с сахаром	180			--	-	13	49,28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
Хлеб пшеничный	25			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Печенье	15			2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за полдник				19,9	34,88	63,04	657,08	
Итого за день				58,93	73,82	229,45	1850,48	

День 7 вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Пудинг творожный с молоком сгущённым	120/20			16,78	22,19	35,78	422	21
Творог		91	90					
Крупа манная		9	9					
Сахар		12	12					
Яйцо		¼	10					
Изюм		12,2	10					
Масло сливочное		3	3					
Молоко сгущённое		20	20					
Чай с молоком	200			3,12	3,24	17,7	109,28	55
Чай		0,54	0,54					
Вода		77	77					
Сахар		6,3	6,3					
Молоко		90	90					
Хлеб пшеничный	50			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				23,7	25,73	78,58	649,68	
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток	100			2,72	3,2	6,97	69,2	57
Обед								
Свекла отварная	60	90	60	1,08	0,06	5,88	28,8	2
Солянка рыбная	180			7,83	16,15	23,8	436,21	31
Горбуша		43	43					
Картофель		50	44					
Сметана		4	4					
Лук репчатый		19	16					
Огурцы солёные		18	11					
Томатное пюре		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Бульон рыбный		140	140					
Рагу из птицы	160			14,18	7,78	26,72	239,5	40а
Картофель		165	135					
Масло растительное		3,5	3,5					
Птица (курица)		60	60					
Морковь		15	15					
Лук		11	8					
Компот из свежих яблок	180			0,16	0,16	23,88	97,6	51Б
Яблоко		43	38					
Сахарный песок		15	15					

<i>Вода</i>		129	129					
<i>Лимонная кислота</i>		0,1	0,1					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				26,8	24,6	93,13	843,56	
<i>Полдник</i>								
<i>Запеканка рисовая с повидлом, изюмом</i>	70			5,865	6,285	38,31	238,395	16
<i>Рис</i>		24	24					
<i>Молоко</i>		10	10					
<i>Вода питьевая</i>		24	24					
<i>Сахар</i>		4	4					
<i>Яйцо 1С</i>		6	6					
<i>Изюм</i>		4	4					
<i>Сметана</i>		1	1					
<i>Масло сливочное</i>		2	2					
<i>Сухари панировочные</i>		0,2	0,2					
<i>Соль пищевая йодированная</i>		3	3					
<i>Повидло яблочное</i>	15			0,47	0,43	15,16	70,80	71
<i>Чай с сахаром</i>	180			--	-	13	49,28	56
<i>Чай</i>		0,5	0,5					
<i>Вода питьевая</i>		170	170					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			3,8	0,3	25,1	118,4	67
<i>Итого за полдник</i>				10,14	7,02	91,57	476,88	
<i>Итого за день</i>				63,36	60,55	270,25	2102,68	

День 8 среда

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша вязкая манная молочная	180			6,21	7,47	25,09	192	14
Крупа манная		18	18					
Молоко		135	135					
Вода		32	32					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91	53
Кофейный напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		120	120					
Вода		78	78					
Хлеб пшеничный	30			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Сыр Российский	10	10,6	10	2,3	2,9		150	66 ^A
Итого за завтрак				15,6	13,08	63,55	551,4	
Второй завтрак								
Банан	100	137	100	0,6	0,2	8,4	38,4	76
Обед								
Морковь отварная	60	90	60	0,46	0,1	3,14	21,0	1
Суп крестьянский со сметаной	180			2,42	1,62	13,20	92,08	28 а
Картофель		72	50					
Морковь		14	10					
Лук репчатый		9	7					
Пшено		6	6					
Масло подсолнечное		2	2					
Вода или бульон		216	216					
Сметана		7	7					
Биточки из говядины	70			12,44	9,24	12,56	183	35
Говядина		70	56					
Хлеб пшеничный		11	13					
Молоко или вода		17	17					
Сухари		6	6					
Соус белый основной	15			0,18	1,06	1,1	14,61	45

Бульон или вода		16	16					
Масло сливочное		1,5	1,5					
Мука пшеничная		0,8	0,8					
Лук		0,4	0,4					
Соль		0,2	0,2					
Сложный гарнир	130			3	6,2	33	124,0001	50 а
Картофель отварной:		-	65					
Картофель		86	64					
Масса отварного картофеля		-	64					
Масло подсолнечное или масло сливочное		2,6	2,6					
Капуста тушеная:		-	65					
Капуста белокочанная		74	55					
или Капуста белокочанная квашенная		10,4	9,5					
Масло сливочное		2,6	2,6					
Морковь красная		3,5	2,6					
Петрушка		1,73	1,3					
Лук репчатый		4,3	3,9					
Томат-пюре		5,2	5,2					
Пшеничная мука высшего сорта		0,8	0,8					
Сахареный песок		2	2					
Кисель из концентрата	180			0,4	0,02	25,24	102,72	52
Кисель концентрированный		25	25					
Сахар		3	3					
Вода		200	200					
Хлеб пшеничный	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
Хлеб ржаной	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
Итого за обед				20,03	19,57	92,84	604,53	
Полдник								
Пирог с повидлом	70			3,45	1,40	33,33	159,6	64 а
Мука		46	45					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
Яйцо		4	4					
Соль		0,4	0,4					
Дрожжи прессованные		1,3	1,3					
Вода		10	10					
Мука на подпыл		2	2					
Повидло		25	25					
Яйцо для смазки		1,7	1,7					
Масло растительное для смазки								
Молоко кипячёное	180			5,49	4,9	9,09	102	58
Итого за полдник				8,94	6,3	42,42	261,6	
Итого за день				43,61	40,03	215,46	1493,26	

День 9 четверг

Наименование блюдо и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша ячневая	150			7,49	11,27	39,35	289	13
Крупа ячневая		19	19					
Масло сливочное		3,75	3,75					
Вода		53	53					
Молоко		75	75					
Сахар		3,75	3,75					
Яйцо варёное	40			5,08	4,6	0,28	63	22
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	54
Какао-порошок		2	2					
Сахар		10	10					
Молоко		110	110					
Вода		80	80					
Бутерброд с маслом	30/10			2,4	7,5	15,2	137,1	65
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Итого за завтрак				18,64	25,56	70,65	596,1	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Кукуруза сахарная	60			6,18	2,94	40,5	203,04	4
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30			6.5	5.3	14,52	191	23А
Картофель		80	60					
Морковь		8	6					
Лук репчатый		4	3					
Масло коровье сладко-сливочное		1,4	1,4					
Бульон или вода		105	100					
Выход			150					
Фрикадельки мясные готовые			30					
Фарш для фрикаделек:								
Говядина (котлетное мясо)		46	34					
Лук репчатый		4	3					
Вода		3	3					
Яйцо		2.6	2,6					
Масса полуфабриката			40					

<i>Выход</i>			30						
Фрикадельки рыбные с соусом	80			6,68	2,4	6,51	74	43 а	
<i>Минтай</i>		71	33						
<i>Яйца</i>		1,10	4						
<i>Лук репчатый</i>		9	7						
<i>Хлеб пшеничный</i>		7	7						
<i>Молоко</i>		10	10						
<i>Соус сметанный</i>	30								
<i>Сметана</i>		5	5						
<i>Мука</i>		1,5	1,5						
<i>Вода или отвар</i>		15	15						
<i>Соль</i>		0,1	0,11						
Рис отварной	130			3,65	5,37	36,69	209,7	50	
<i>Рис</i>		35,6	35,6						
<i>Масло сливочное</i>		6,75	6,75						
Компот из смеси сухофруктов	180			0,5	-	27	110	51	
<i>Смесь сухофруктов</i>		23	27,5						
<i>Сахарный песок</i>		13,5	13,5						
<i>Вода</i>		171	171						
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67	
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69	
Итого за обед				27,3	17,97	139,85	914,64		
Полдник									
Ватрушка королевская с творогом	70			38,91	14,91	24	276,01	18 а	
<i>Творог</i>		-	34						
<i>Мука</i>		-	14						
<i>Яйцо</i>		10	10						
<i>Сахар</i>		-	10						
<i>Масло сливочное</i>		-	6,5						
<i>Ванилин</i>		-	-						
<i>Масса п/ф</i>		-	74						
Чай с сахаром	180			--	-	13	49,28	56	
<i>Чай</i>		0,5	0,5						
<i>Вода питьевая</i>		170	170						
<i>Сахар</i>		6	6						
Итого за полдник				38,91	14,91	37	325,29		
Итого за день				85,91	59,64	259,94	1908,34		

День 10 *пятница*

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Суп молочный с гречкой	180			6,01	6.45	20,65	164,75	15
Молоко		126	126					
Вода		54	54					
Гречневая крупа		15	15					
Сахар		1,5	1,5					
Масло сливочное		2	2					
Чай с сахаром	180			--	-	13	49,28	56
Чай		0,5	0,5					
Вода питьевая		170	170					
Сахар		6	6					
Хлеб пшеничный	40			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				9,81	6,75	58,75	442,43	
Второй завтрак								
Яблоко	100			0,2	0,2	3,9	18,8	75
Обед								
Зелёный горошек отварной	50			1,6	0,14	3,35	22,0	5
Суп картофельный с клёцками	150			2.05	3.1	12,58	86.5	33 а
Картофель		44	33					
Лук		7,8	6,6					
Морковь		9,5	8					
Масло растительное		1,64	1,64					
Клёцки мучные	30			1,96	1.62	9.58	60,75	33 б
Мука пшеничная		9,24	9,24					
Яйцо		2,64	2,64					
Вода питьевая		15	15					
Капуста, тушённая с мясом	150			10	8.2	10,8	280	43
Говядина		73	67					
Капуста свежая		143	114					

<i>Масло растительное</i>		5	5					
<i>Томатное пюре</i>		4	4					
<i>Морковь</i>		10	8					
<i>Лук репчатый</i>		8	7					
<i>Мука</i>		1,3	1,3					
<i>Сахар</i>		1,4	1,4					
<i>Напиток вишнёвый</i>	180			-	-	20,64	82,5	59^b
<i>Повидло вишня</i>		21,6	21,6					
<i>Сахар</i>		2	2					
<i>Вода</i>		171	171					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Хлеб ржаной</i>	25			1,65	0,3	0,3	45,25	69
<i>Итого за обед</i>				19,16	13,51	69,8	632,0	
<i>Полдник</i>								
<i>Булочка «Веснушка»</i>	70			6,24	4,89	43,08	241,6	64
<i>Мука</i>		45	45					
<i>Мука на подсыпку</i>		1	1					
<i>Дрожжи</i>		1,6	1,6					
<i>Соль</i>		0,5	0,5					
<i>Сахар</i>		5,5	5,5					
<i>Маргарин</i>		5,0	5,0					
<i>Изюм</i>		3	3					
<i>Вода</i>		22	22					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>	180			5,44	6,4	13,94	138,4	57
<i>Кефир</i>		180	174					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				11,64	11,29	57,02	380	
<i>Итого за день</i>				40,79	31,75	189,47	1367,43	
<i>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</i>				654,39	620,06	2396,43	18821,63	