

**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 1 года до 3х 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								
<i>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</i>	150			3,3	4,5	16,8	118,5	7
<i>Крупа кукурузная</i>		15	15					
<i>Молоко</i>		86	86					
<i>Сахар</i>		3	3					
<i>Соль</i>		0,6	0,6					
<i>Вода</i>		60	60					
<i>Масло сливочное</i>		3	3					
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150			2,14	1,81	10,77	69	53
<i>Кофейный напиток</i>		2	2					
<i>Сахар</i>		8	8					
<i>Молоко</i>		90	90					
<i>Вода</i>		50	50					
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10			2,4	7,5	15,2	137,1	65
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
<i>Масло сливочное</i>		5	5	1,54	1,94	14,87	83,4	
<i>Печенье</i>	10							73
Итого за завтрак				9,38	15,75	57,64	408	
Второй завтрак								
<i>Сок</i>	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
<i>Морковь отварная</i>	20	36	20	0,15	0,04	1,04	7	1
<i>Борщ со свежей капустой</i>	150			1,02	2,89	4,01	46,2	25
<i>Свекла</i>		18	10,8					
<i>Картофель</i>		24	16,8					
<i>Капуста белокочанная</i>		24	15,6					
<i>Морковь</i>		7	5					
<i>Лук репчатый</i>		6	4					
<i>Томатное пюре</i>		1,2	1,2					
<i>Сметана</i>		7	7					
<i>Масло раст. или сливочное</i>		1,8	1,8					
<i>Бульон или вода</i>		120	120					
<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	50			8,58	6,56	2,05	101,63	34
<i>Печень говяжья</i>		57	48					
<i>Масло подсолнечное</i>		4,5	4,5					
<i>Соус сметанный</i>	20			0,28	0,1	1,17	14,82	34
<i>Сметана</i>		5	5					
<i>Мука</i>		1,5	1,5					
<i>Вода или отвар</i>		15	15					
<i>Соль</i>		0,15	0,15					
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	100			9,51	2,93	18,93	140	46
<i>Горох</i>		50,5	50,5					
<i>Масло сливочное</i>		3,4	3,4					

Компот из смеси сухофруктов	150			0,35	-	20,5	85	51
Смесь сухофруктов		19	22,9					
Сахарный песок		11	11					
Вода		143	143					
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				23,34	12,97	60,55	499,1	
Полдник								
Крендель сахарный	50			3,54	6,57	27,87	185	62
Мука пшеничная		28	28					
Сахар		11	11					
Маргарин		7	7					
Соль		0,15	0,15					
Дрожжи прессованные		2	2					
Вода		10	10					
Масло растительное		0,25	0,25					
Яйцо		0,36	0,36					
Кисломолочный напиток с сахаром	150			4,08	4,8	10,45	103,8	57
Кефир		150	147					
Сахар		3	3					
Итого за полдник				7,62	11,37	38,32	288,8	
Итого за день				40,84	40,09	166,61	1238,57	

День 2 вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
<i>Запеканка из творога с молоком сгущённым</i>	100/30			12,8	11,5	31,13	343,27	20
<i>Творог 9-%</i>		95	94					
<i>Крупа манная</i>		6	6					
<i>Вода или молоко</i>		24	24					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Яйцо</i>		1/13 шт	3					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Сухари</i>		4	4					
<i>Сметана</i>		4	4					
<i>Молоко сгущённое</i>		30	30					
Чай с молоком	150			2,34	2,43	13,27	81,96	55
<i>Чай</i>		0,4	0,4					
<i>Вода</i>		64	64					
<i>Сахар</i>		5	5					
<i>Молоко</i>		75	75					
Хлеб пшеничный	50			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				18,94	14,23	69,50	543,63	
Второй завтрак								
Яблоко	100			0,2	0,2	3,9	18,8	75
Обед								
Свекла отварная	15	22,5	15	0,27	0,015	1,47	7,2	2
Суп с рыбными консервами	150			86,45	6,3	10,74	125,47	26
<i>Консервы из рыбы</i>		24	24					
<i>Картофель</i>		56	42					
<i>Морковь</i>		12	10					
<i>Лук</i>		6	5					
<i>Рис</i>		3	3					
<i>Масло сливочное</i>		2,5	2,5					
<i>Вода или бульон рыбный</i>		120	120					
Котлета	50			6,21	4,57	6,21	90,3	35
<i>Говядина</i>		50	31					
<i>Хлеб пшеничный</i>		8	8					
<i>Молоко или вода</i>		9	9					
<i>Сухари</i>		5	5					
Соус белый основной	15			0,9	0,53	0,55	7,3	45
<i>Бульон или вода</i>		17	17					
<i>Масло сливочное</i>		1,5	1,5					
<i>Мука пшеничная</i>		0,75	0,75					
<i>Лук</i>		0,36	0,36					
<i>Соль</i>		0,15	0,15					
Макаронные изделия отварные	110			3,7	2,8	22,2	130,6	48
<i>Макаронные изделия</i>		35	35					

<i>Масло сливочное</i>		3,3	3,3					
<i>Напиток яблочный</i>	150			0,55	-	16,2	63,84	59^А
<i>Повидло яблочное</i>		18	18					
<i>Сахарный песок</i>		4,5	4,5					
<i>Вода</i>		82,5	82,5					
<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>				21,63	14,68	70,22	536,36	
<i>Полдник</i>								
<i>Омлет с сыром</i>	40			4,28	7,92	0,66	91,08	22 6
<i>Яйцо</i>		28	28					
<i>Молоко</i>		10,5	10,5					
<i>Соль пищевая йодированная</i>		0,12	0,12					
<i>Сыр Российский 6%</i>		5,5	5,0					
<i>Масло сливочное</i>		2	2					
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56
<i>Чай</i>		0,4	0,4					
<i>Вода питьевая</i>		143	143					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Итого за полдник</i>				6,18	8,07	22,96	187,24	
<i>Итого за день</i>				46,95	37,18	166,58	1286,03	

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»	150			5,8	7,27	21,45	174,37	9
Овсяные хлопья «Геркулес»		19	19					
Молоко пастер.		124	124					
Соль		0,6	0,6					
Сахар-песок		4,6	4,6					
Масло сливочное 72,5%		3,3	3,3					
Какао с молоком	150			3,05	2,66	13,19	89,17	54
Какао-порошок		1,7	1,7					
Сахар		8,3	8,3					
Молоко		92	92					
Вода		67	67					
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				10,7	10,33	56,94	359,64	
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток	100			2,72	3,2	6,97	69,2	57
Обед								
Огурец солёный	25			0,05	-	0,1	0,825	6
Свекольник	150			1,53	3,75	10,5	82,31	27
Свекла		30	24					
Картофель		42	30					
Морковь		6	5					
Лук репчатый		6	5					
Томатное пюре		1	1					
Масло растительное		2	2					
Сметана		5	5					
Сахар		0,5	0,5					
Вода или бульон		130	108					
Плов из мяса говядины	150			11,1	12,22	27,6	261	36
Говядина		65,22	48					
Рис		36	36					
Морковь		22	18					
Лук		11	9					
Соль		0,9	0,9					
Масло растительное		6	6					
Вода		75	75					
Компот из изюма	150			0,23	-	24,6	100,5	51 ^А
Изюм		15	15					
Сахар песок		18	18					
Лимонная кислота		0,15	0,15					
Вода		175	175					
Хлеб пшеничный	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>				16,46	16,42	75,65	549,1	
<i>Полдник</i>								
<i>Манник со сгущённым молоком</i>	60/30			5,15	9,86	28,88	186,9	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>		30	30					
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56
<i>Чай</i>		0,45	0,45					
<i>Вода питьевая</i>		143	143					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				5,15	9,86	38,63	223,86	
<i>Итого за день</i>				34,4	39,81	178,19	1201,8	

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 пищённая жидкая	150			5,59	6,83	24,16	181,17	11
Пшено		29	29					
Вода питьевая		49,6	49,6					
Молоко		75,4	75,4					
Соль		0,6	0,6					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		3,5	3,5					
Кофейный напиток с молоком	150			2,14	1,81	10,77	69	53
Кофейный напиток		2	2					
Сахар		8	8					
Молоко		90	90					
Вода		50	50					
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				14,41	17,09	54,32	430,17	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Икра кабачковая	30			0,36	1,42	2,32	23,4	3
Суп картофельный с горохом	150			3,48	3,24	11,4	88,44	29
Картофель		50	30					
Горох лущёный		12	12					
Лук репчатый		7	5					
Морковь		10	7					
Масло подсолнечное		3	3					
Вода или бульон								
Рыба, тушёная в томате с овощами	50			3,81	2,02	1,8	94	38
Горбуша		28	23					
Или минтай		27	23					
Вода питьевая		8,2	8,2					
Соль		0,25	0,25					
Морковь		12	9					
Лук		5	3,5					
Томат паста		0,9	0,9					
Сахар		0,9	0,9					
Масло растительное		3	3					
Пюре картофельное	110			2,07	3,6	13,54	94	46
Картофель		131,28	85,33					
Молоко		16	15,4					

<i>Масло сливочное</i>		3,5	3,5					
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150			0,35	-	20,5	85	51
<i>Смесь сухофруктов</i>		19	22,9					
<i>Сахарный песок</i>		11	11					
<i>Вода</i>		143	143					
<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>				13,62	10,73	62,41	489,29	
<i>Полдник</i>								
<i>Макаронник</i>	50			2,06	2,57	11,6	77,74	17а
Макаронные изделия		16	16					
Яйцо		2	2					
Сахар		2	2					
Масло сливочное		1	1					
Сухари панировочные		1,4	1,4					
Масло растительное		0,6	0,6					
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56
<i>Чай</i>		0,45	0,45					
<i>Вода питьевая</i>		143	143					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				2,06	2,57	21,35	114,7	
<i>Итого за день</i>				30,59	30,39	148,18	1076,83	

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	130			4,87	7,33	25,58	187,85	8
Крупа пшеничная		16,25	16,25					
Масло сливочное		3,25	3,25					
Вода		46	46					
Молоко сухое		7,8	7,8					
или молоко свежее		65	65					
Сахар		3,25	3,25					
Яйцо варёное	20			2,54	2,3	0,14	31,5	22
Чай с молоком	150			2,34	2,43	13,27	81,96	55
Чай		0,4	0,4					
Вода		64	64					
Сахар		5	5					
Молоко		75	75					
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				12,15	19,56	54,19	438,41	
Второй завтрак								
Груша	100			0,2	0,1	4,1	18,8	74
Обед								
Кукуруза	20			2,06	0,98	13,5	67,68	4
Суп картофельный с макаронными изделиями	150			2,61	0,4	10,89	64,23	28
Макаронные изделия		12	12					
Картофель		30	30					
Морковь		12	9,6					
Лук репчатый		1,5	1,2					
Масло растительное		2,25	2,25					
Бульон куриный прозрачный		120	120	30,8	25,57	26,9	462,3	28
Курица		31,2	31,2					
Яйцо		1,3	1,3					
Вода питьевая		312	312					
Голубцы ленивые	130			11,23	10,44	9,16	175,74	37
Капуста белокочанная		97,5	78					
Говядина		66	48,8					
Крупа рисовая		6,5	6,5					
Лук репчатый		12,6	10,6					
Масло сливочное		3,25	3,25					
Яйцо		0,17шт	3,5					
Соль		1,12	1,12					
Кисель из концентрата	150			0,33	0,013	18,23	85,6	52
Кисель концентрированный		18,05	18,05					
Сахар		2,17	2,17					

<i>Вода</i>		144	144					
<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>				50,58	37,85	91,53	960,0	
<i>Полдник</i>								
<i>Зразы из творога с изюмом</i>	50			7,44	5,09	15,69	188,5	19
<i>Творог</i>		33,3	33					
<i>Мука пшеничная</i>		5	5					
<i>Яйцо</i>		4	4					
<i>Сахарный песок</i>		3,5	3,5					
<i>Изюм</i>		5	5					
<i>Сметана</i>		1	1					
<i>Масло растительное</i>		1,5	1,5					
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56
<i>Чай</i>		0,45	0,45					
<i>Вода питьевая</i>		143	143					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Итого за полдник</i>				7,44	5,09	25,44	225,46	
<i>Итого за день</i>				70,37	62,6	175,26	1642,67	

День 6 понедельник

Наименование блюдо и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
Каша вязкая молочная «Дружба»	150			4,66	5,8	20,78	150,75	12
Крупа рисовая		9,75	9,75					
Крупа Пшено		7,5	7,5					
Молоко		112,5	112,5					
Вода питьевая		26	26					
Сахар		3,75	3,75					
Масло сливочное		2,25	2,25					
Кофейный напиток с молоком	150			2,14	1,81	10,77	69	53
Кофейный напиток		2	2					
Сахар		8	8					
Молоко		90	90					
Вода		50	50					
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				13,48	16,06	50,94	399,75	
Второй завтрак								
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59
Обед								
Огурец солёный	25			0,05	-	0,1	0,825	6
Рассольник «Ленинградский»	150			1,26	3,07	9,96	72,45	33
Картофель		60	45					
Крупа перловая		3	3					
Морковь		7,5	6					
Лук репчатый		3,6	3					
Огурцы солёные		10,05	9					
Масло растительное		3	3					
Сметана		3	3					
Бульон или вода		114	114					
Соль		1,5	1,5					
Запеканка макаронная с мясом	130			11,32	12,45	31,2	274,37	39
Макароны		43	43					
Яйцо		1/4	6					
Мясо		68	48					
Лук репчатый		11	9					
Масло сливочное		7	7					
Компот из смеси сухофруктов	150			0,35	-	20,5	85	51

<i>Смесь сухофруктов</i>		19	22,9					
<i>Сахарный песок</i>		11	11					
<i>Вода</i>		143	143					
<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>				16,53	15,97	74,61	537,1	
<i>Полдник</i>								
<i>Омлет натуральный</i>	45			7,85	9,06	3,21	124,93	79
<i>Яйцо 1С</i>		45	45					
<i>Молоко</i>		60	60					
<i>Масло сливочное</i>		3	3					
<i>Соль пищевая йодированная</i>		0,25	025					
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56
<i>Чай</i>		0,45	0,45					
<i>Вода питьевая</i>		143	143					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2	67
<i>Итого за полдник</i>				9,75	9,21	25,51	221,09	
<i>Итого за день</i>				40,26	41,24	161,16	1200,61	

День 7 вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецепта
Завтрак								
<i>Пудинг творожный с молоком сгущённым</i>	120/20			16,78	22,19	35,78	422	21
<i>Творог</i>		91	90					
<i>Крупа манная</i>		9	9					
<i>Сахар</i>		12	12					
<i>Яйцо</i>		¼	10					
<i>Изюм</i>		12,2	10					
<i>Масло сливочное</i>		3	3					
<i>Молоко сгущённое</i>		20	20					
Чай с молоком	150			2,34	2,43	13,27	81,96	55
<i>Чай</i>		0,4	0,4					
<i>Вода</i>		64	64					
<i>Сахар</i>		5	5					
<i>Молоко</i>		75	75					
<i>Хлеб пшеничный</i>	50			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				22,92	24,92	74,15	622,36	
Второй завтрак								
Кисломолочный напиток	100			2,72	3,2	6,97	69,2	57
Обед								
<i>Свекла отварная</i>	30	45	30	0,54	0,03	2,94	14,4	2
<i>Солянка рыбная</i>	150			4,7	9,69	14,28	261,73	31
<i>Горбуша</i>		36	18,45					
<i>Картофель</i>		42	37					
<i>Сметана</i>		3	3					
<i>Лук репчатый</i>		16	13,5					
<i>Огурцы солёные</i>		15	9					
<i>Томатное пюре</i>		3	3					
<i>Масло сливочное</i>		2,4	2,4					
<i>Бульон рыбный</i>		117	117					
Рагу из птицы	130			9,22	5,06	17,37	155,68	40а
<i>Картофель</i>		143	117					
<i>Масло растительное</i>		3,75	3,75					
<i>Птица (курица)</i>		60	60					
<i>Морковь</i>		13	6,5					
<i>Лук</i>		9,75	6,5					
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	17,91	73,2	51Б
<i>Яблоко</i>		34,4	30					
<i>Сахарный песок</i>		15	15					
<i>Вода</i>		129	129					
<i>Лимонная кислота</i>		0,15	0,15					
<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				18,13	15,35	65,35	609,46	

Полдник								
Запеканка рисовая с повидлом, изюмом	50			1,96	2,1	12,77	79,47	16
Рис		11,24	11,24					
Молоко		7	7					
Вода питьевая		16,25	16,25					
Сахар		2	2					
Яйцо 1С		4	4					
Изюм		2,65	2,5					
Сметана		0,7	0,7					
Масло сливочное		1	1					
Сухари панировочные		0,13	0,13					
Соль пищевая йодированная		1,7	1,7					
Повидло яблочное	10			0,16	0,14	5,05	23,6	71
Чай с сахаром	150			--	-	9,75	36,96	56
Чай		0,45	0,45					
Вода питьевая		143	143					
Сахар		6	6					
Итого за полдник				2,12	2,24	27,57	140,03	
Итого за день				45,89	45,51	161,06	1266,68	

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	150			4,66	5,6	18,82	144	14
Крупа манная		15	15					
Молоко		113	113					
Вода		27	27					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Кофейный напиток с молоком	150			2,14	1,81	10,77	69	53
Кофейный напиток		2	2					
Сахар		8	8					
Молоко		90	90					
Вода		50	50					
Хлеб пшеничный	40			3,04	0,24	20,08	94,72	67
Сыр Российский	10	10,6	10	2,3	2,9		150	66 ^A
Итого за завтрак				12,14	10,55	49,67	457,72	
Второй завтрак								
Банан	100	137	100	0,6	0,2	8,4	38,4	76
Обед								
Морковь отварная	15	22,5	10	0,08	0,02	0,52	3,5	1
Суп крестьянский со сметаной	150			1,82	1,22	9,9	69,06	28 a
Картофель		60	42					
Морковь		12	9,6					
Лук репчатый		7,5	6,3					
Пшено		6	6					
Масло подсолнечное		1,5	1,5					
Вода или бульон		180	180					
Сметана		6	6					
Биточки из говядины	50			7,78	5,78	7,85	114,38	35
Говядина		50	36,9					
Хлеб пшеничный		8,75	8,75					
Молоко или вода		11,88	11,88					
Сухари		5	5					
Соус белый основной	10			0,06	0,35	0,37	4,87	45
Бульон или вода		11	11					
Масло сливочное		1	1					
Мука пшеничная		0,5	0,5					
Лук		0,24	0,2					
Соль		0,1	0,1					
Сложный гарнир	110			2,2	4,55	24,2	90,93	50 a

<i>Картофель отварной:</i>		-	55					
<i>Картофель</i>		72,6	54,26					
<i>Масса отварного картофеля</i>		-	52,8					
<i>Масло подсолнечное или масло сливочное</i>		2,2	2,2					
<i>Капуста тушеная:</i>		-	55					
<i>Капуста белокочанная</i>		62	46					
<i>или Капуста белокочанная квашенная</i>		9	8					
<i>Масло сливочное</i>		2,2	2,2					
<i>Морковь красная</i>		2,9	2,2					
<i>Петрушка</i>		1,46	1,1					
<i>Лук репчатый</i>		3,36	3,3					
<i>Томат-пюре</i>		4,4	4,4					
<i>Пшеничная мука высшего сорта</i>		0,66	0,66					
<i>Сахареный песок</i>		1,68	1,68					
<i>Кисель из концентрата</i>	150			0,33	0,01	21,03	85,6	52
<i>Кисель концентрированный</i>		21	21					
<i>Сахар</i>		2,5	2,5					
<i>Вода</i>		167	167					
<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>				15,82	12,38	76,72	472,79	
<i>Полдник</i>								
<i>Пирог с повидлом</i>	50			2,16	0,88	20,83	99,75	64 а
<i>Мука</i>		36	35					
<i>Сахар</i>		2	2					
<i>Масло сливочное</i>		2,5	2,5					
<i>Яйцо</i>		2,5	2,5					
<i>Соль</i>		0,25	0,25					
<i>Дрожжи прессованные</i>		0,8	0,8					
<i>Вода</i>		6	6					
<i>Мука на подпыл</i>		1,5	1,5					
<i>Повидло</i>		15	15					
<i>Яйцо для смазки</i>		1,06	1,06					
<i>Масло растительное для смазки</i>								
<i>Молоко кипячёное</i>	150			4,58	4,08	7,58	85	58
<i>Итого за полдник</i>				6,74	4,96	28,41	184,75	
<i>Итого за день</i>				35,3	27,21	163,2	1153,66	

День 9 четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецепта	
Завтрак									
Каша ячневая	150			5,62	8,45	29,51	216,75	13	
Крупа ячневая		19	19						
Масло сливочное		4	4						
Вода		53	53						
Молоко		75	75						
Сахар		4	4						
Яйцо варёное	20			2,54	2,3	0,14	31,5	22	
Какао с молоком	150			3,05	2,66	13,19	89,17	54	
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		8,3	8,3						
Молоко		92	92						
Вода		67	67						
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				13,61	20,91	58,04	474,52		
Второй завтрак									
Сок	100			0,5	0	10,1	42,67	59	
Обед									
Кукуруза сахарная	20			2,06	0,98	13,5	67,68	4	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20			3,9	3,18	8,71	114,6	23А	
Картофель		68	52						
Морковь		7	5						
Лук репчатый		3	2,5						
Масло коровье сладко-сливочное		1,2	1,2						
Бульон или вода		90	90						
Выход			130						
Фрикадельки мясные готовые			20						
Фарш для фрикаделек:									
Говядина (котлетное мясо)		32	24						
Лук репчатый		3	2,4						
Вода		2,4	2,4						
Яйцо		1/15шт	1,8						
Масса полуфабриката			28						
Выход			20						
Котлета рыбная	50			6,68	2,4	6,51	74	43 а	
Минтай		71	33						
Яйца		1,10	4						

<i>Хлеб пшеничный</i>		7	7						
<i>Молоко</i>		10	10						
<i>Соус сметанный</i>	10			0,14	0,5	0,59	7,48	44	
<i>Сметана</i>		1,3	1,3						
<i>Мука пшеничная</i>		1	1						
<i>Вода</i>		8	8						
<i>Соль</i>		0,06	0,06						
<i>Рис отварной</i>	110			2,68	2,62	26,91	153,78	50	
<i>Рис</i>		26	26						
<i>Масло сливочное</i>		5	5						
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150			0,35	-	20,5	85	51	
<i>Смесь сухофруктов</i>		19	22,9						
<i>Сахарный песок</i>		11	11						
<i>Вода</i>		143	143						
<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>				19,36	10,13	89,57	606,99		
<i>Полдник</i>									
<i>Ватрушка королевская с творогом</i>	50			14,97	5,73	9,23	106,16	18 а	
<i>Творог</i>		-	25						
<i>Мука</i>		-	10						
<i>Яйцо</i>		1/4	8						
<i>Сахар</i>		-	7						
<i>Масло сливочное</i>		-	5						
<i>Ванилин</i>		-	-						
<i>Масса п/ф</i>		-	56						
<i>Чай с сахаром</i>	150			--	-	9,75	36,96	56	
<i>Чай</i>		0,45	0,45						
<i>Вода питьевая</i>		143	143						
<i>Сахар</i>		6	6						
<i>Итого за полдник</i>				14,97	5,73	18,98	143,12		
<i>Итого за день</i>				48,44	36,77	176,69	1267,3		

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	150			3,6	3,87	12,39	98,85	15
Молоко		105	105					
Вода		45	45					
Гречневая крупа		12	12					
Сахар		1,2	1,2					
Масло сливочное		1,5	1,5					
Чай с сахаром	150			--	-	9,75	36,96	56
Чай		0,45	0,45					
Вода питьевая		143	143					
Сахар		6	6					
Хлеб пшеничный	50			3,8	0,3	25,1	118,4	67
Итого за завтрак				7,4	4,17	47,24	254,21	
Второй завтрак								
Яблоко	100			0,2	0,2	3,9	18,8	75
Обед								
Зелёный горошек отварной	20			0,62	0,04	1,3	8	5
Суп картофельный с клёцками	130			1,33	2,02	8,18	56,23	33 а
Картофель		39,44	29,54					
Лук		7,09	5,92					
Морковь		8,52	7,22					
Масло растительное		1,48	1,48					
Клёцки мучные	20			0,78	0,65	3,83	24,3	33 б
Мука пшеничная		6,16	6,16					
Яйцо		1,76	1,76					
Вода питьевая		9,8	9,8					
Капуста, тушённая с мясом	130			5,91	4,85	6,38	165,45	43
Говядина		63	22					
Капуста свежая		123,5	99					
Масло растительное		4	4					
Томатное пюре		3	3					
Морковь		9	7					
Лук репчатый		7	6					
Мука		1	1					
Сахар		1,5	1,5					
Напиток вишнёвый	150			-	-	15,48	61,88	59^б
Повидло вишня		18	18					
Сахар		2,3	2,3					
Вода		143	143					

<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>				12,9	8,01	48,02	420,31	
Полдник								
<i>Булочка «Веснушка»</i>	50			3,9	3,06	26,93	151	64
<i>Мука</i>		36	36					
<i>Мука на подсыпку</i>		0,7	0,7					
<i>Дрожжи</i>		1,06	1,06					
<i>Соль</i>		0,4	0,4					
<i>Сахар</i>		4	4					
<i>Маргарин</i>		3,2	3,2					
<i>Изюм</i>		1,9	1,9					
<i>Вода</i>		14	14					
<i>Кисломолочный напиток с сахаром</i>	150			4,08	4,8	10,45	103,8	57
<i>Кефир</i>		150	147					
<i>Сахар</i>		3	3					
<i>Итого за полдник</i>				7,98	7,86	37,38	254,8	
<i>Итого за день</i>				27,77	20,24	136,54	948,12	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				420,81	460,8	1633,47	12282,27	