

Горноуральский городской округ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1

Адрес: 622915 Свердловская обл., Пригородный р-н, с. Петрокаменское, ул.Петрокаменская 2а,

телефон:(3435)930-244

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №1

Н.С. Оберютина

Приказ № 611/ПД от 05.09.2013

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №1**

**10 - дневное меню для организации
питания детей
от 1,5 до 3 лет
(с.Петрокаменское ул.Бажова 9)**

День 10 Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				11,317	12,242	51,915	348,8		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	150								54
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа манная		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		6	6	0,03	0	5,98	24,48		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	130								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
молоко		130	130	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с сыром,масло</i>	30(9)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>ряженка</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				28,48	18,988	98,808	699,33		
<i>Суп гороховый</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.177	150								55
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель		90	80	1,43	0,26	12,61	98,8		
Морковь		30	25	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа горох		10	10	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Жаркое по-домашнему</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.21	130								56
мясо(птицы,говядина)		50	45	12,36	2,1	0,3	73,8		
Картофель		100	90	2,8	0,14	27,58	116,2		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		

Салат из капусты с морковью Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.221	30								57
капуста		40	30	0,52	0,08	2,16	9,6		
морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Компот из свежих яблок Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.129	100								58
свежие яблоки		50	40	0,2	0	5,65	23		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
полдник				4,322	8,512	37,144	227,536		
Булочка домашняя Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.83	50								59
сахар		5	5	0,03	0	4,97	18,7		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
чай с молоком	100								
молоко		100	100						
сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
чай		0,4	1500,4	0	0	0	0		
апельсин	50								
апельсин		50	50	0,63	0,14	7,21	28		
Всего за день				44,119	39,742	187,867	1275,666	0,035	

День 9 Четверг

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				29,925	28,562	51,586	570,055		
<i>Творожная запеканка со сгущенным молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.61	150								51
творог		130	130	21,71	11,7	1,69	202,8		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
крупа манная		7	7	0,791	0,049	5,131	22,82		
сахар		6	6	0,018	0	5,97	22,44		
молоко сгущенное		15	15	1,08	1,275	8,4	47,25		
<i>Чай сладкий с лимоном</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								10
лимон		5	5	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с маслом,повидло</i>	30(12)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
повидло		6	6						
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				30,367	21,055	89,422	680,636		
<i>Свекольник с мясом и со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.175	150								52
мясо(птицы,говядина)		30	30	7,56	4,96	0	74,8		
картофель		90	80	1,32	0,24	11,64	91,2		
Морковь		30	25	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
свекла		40	35	0,6	0	5,12	16,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Капуста тушеная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.141	110								53
капуста		160	150	2,34	0,36	9,72	43,2		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		

масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Биточки из мяса . Рецепт блюда Т.В.Плотникова 2015г.с.41	50								
мясо(говядина,птица)		80	50	12	2,7	0	74,4		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из сухофруктов Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.130	100								7
сухофрукты		10	10	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				5,48	5,92	39,09	223,8		
Печенье	25								
печенье		25	25	1,28	1,12	32,04	136,8		
сок	100								
сок		100	100	4,2	4,8	7,05	87		
яблоко	70								
яблоко		70	70	0,36	0	10,62	40,5		
Всего за день				65,772	55,537	180,098	1474,491	0,035	

День 8 Среда

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,088	21,792	57,059	467,09		
<i>каша пшенная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.113	150								45
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
пшено		20	20	2,4	0,58	13,86	66,8		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		6	6	0,03	0	5,97	22,44		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	130								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с сыром,масло</i>	30(15)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				34,607	20,478	111,269	779,265		
<i>Рассольник со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.169	150								46
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель		90	80	1,32	0,24	11,64	91,2		
Морковь		30	25	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупя перловая		7	7	0,651	0,077	5,159	22,68		
огурцы соленые		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Рис припущенный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.157	70								47
крупя рис		30	30	2,1	0,18	22,1	96,9		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
<i>Суфле рыбное</i> Рецепт блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 212	50								48
рыба(минтай,горбуша)		80	60	15,9	0,7	0	70		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
морковь		20	20	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		

молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Соус томатный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 247	10								49
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		20	20	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Салат из капусты с кукурузой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.231	30								29
капуста		40	40	0,52	0,08	2,16	9,6		
кукуруза		10	10	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.127	100								50
курага		10	10	0,23	0	7,12	27,9		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				4,626	9,84	38,16	254,58		
Пряник	35								
Пряник		35	35	0,096	0,84	24,03	102,6		
чай с молоком	100								
чай с молоком		0,4	0,4	0	0	0	0		
сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
молоко		100	100	4,5	9	6,15	127,5		
яблоко	65								
яблоко		65	65	1,2	0	17,92	72,8		
Всего за день				54,321	52,11	206,488	1500,935	0,035	

День 7 вторник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				6,1	14,837	28,243	279,545		
Макароны отварные с яйцом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.53	90								36
макаронные изделия		30	30	0	0	0	0		
яйцо		0,5	0,5	0,06	0,057	0,035	0,785		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	130								10
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,018	0	5,97	37,4		
Хлеб пшеничный с маслом, повидло	30(12)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
повидло		6	6						
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Йогурт		100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				36,978	21,497	132,566	847,276		
Суп с зеленым горошком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.182	150								37
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель		90	8	1,32	0,24	11,64	91,2		
Морковь		30	25	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
зеленый горошек		10	10	0	0	0	0		
капуста свежая		30	25	0,54	0	1,62	8,4		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Пюре картофельное Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.153	70								47
Картофель		100	90	2,8	0,14	27,58	116,2		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
Соус молочный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	10								20
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		

Морковь		20	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из рыбной									
Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 202	50								
рыба(минтай,горбуша)		100	80	15,9	0,7	0	70		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Морковь		20	20	0,2	0,04	1,94	8,4		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Салат из репчатого лука									
Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	30								14
Лук репчатый		50	40	0,85	0	4,75	21,5		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Масло растительное		2	2	0	1,998	7,98	24,48		
Компот из компотной смеси									
Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	100								39
компотная смесь		10	10	0,52	0	6,59	27,2		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				3,03	4,72	37,74	285,88		
вафли	25								40
вафли		25	25	3	4,72	29,76	174,4		
кофейный напиток	100								
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
молоко		100	100	0	0	0	87		
апельсин	80								
апельсин		80	80	0,45	0	4,2	19		
Всего за день				46,108	41,054	198,549	1412,701	0,035	

День 6 понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				9,081	17,052	37,269	326,44		
Суп молочный с вермишелью Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.172	150								41
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
вермишель		8	8	0	0	0	0		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		6	6	0,018	0	5,97	22,44		
Чай сладкий с лимоном Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.136	130								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
лимон		5	5	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30(15)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				28,662	24,727	97,523	760,588		
Суп картофельный с фрикадельками Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.181	150								42
мясо(птицы,говядина)		30	30	7,56	4,96	0	74,8		
картофель		90	80	1,54	0,28	13,58	106,4		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
масло сливочное		4	4	0,02	4,125	0,045	37,4		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,198		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Плов из мяса Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.32	110								43
мясо(птицы,говядина)		50	45	11	2,47	0	68,2		
крупа рис		30	30	2,1	0,18	22,11	96,9		
Морковь		40	35	0,44	0,08	3,88	16,8		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		

Салат из свеклы с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	30								6
Свекла		50	40	0,55	0	4,85	21		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Кисель из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	100								22
курага		10	10	0,52	0	6,59	27,2		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,036	0	7,98	32,64		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
полдник				8,792	17,512	37,324	340,416		
Булочка ванильная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.88	50								44
ванилин		0,05	0,05	0	0	0	0		
сахар		7	7	0,03	0	6,98	28,56		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
маргарин		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
молоко	100								
молоко		100	100	4,5	9	6,15	127,5		
апельсин	50								
апельсин		50	50	0,81	0,18	9,27	36		
Всего за день				46,535	59,291	172,116	1427,444	0,035	

День 5 пятница

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				12,896	19,995	56,339	438,8		
<i>каша геркулесовая</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.111	150								
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
геркулес		20	20	2,62	1,24	13,14	71		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		6	6	0,03	0	5,97	22,44		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	130								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с сыром, маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>снежок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				35,478	30,047	108,576	863,996	0,035	
<i>Суп-пюре</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.186	150								30
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель		90	90	1,54	0,28	13,58	106,4		
Морковь		30	25	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Гренки</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.96	10								31
хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
<i>Греча отварная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.108	60								32
греча		30	30	3,78	0,78	20,4	98,7		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
<i>Биточки паровые</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 15	50								33
Филе куриное, говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		

Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Соус молочный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	20								20
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Салат из отварной моркови с зеленым горошком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.228	30								34
Морковь		50	40	0,65	0,05	3,5	16,5		
зеленый горошек		15	15	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из свежих яблок Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.129	100								15
свежие яблоки		50	40	0,2	0	5,65	23		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				11,812	12,292	46,904	325,936		
Ватрушка с творогом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.86	50								35
творог		40	40	6,68	3,6	0,52	62,4		
сахар		5	5	0,03	0	4,97	18,7		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
маргарин		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
чай с молоком	100								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
молоко		100	100	0	0	0	0		
яблоко	50								
яблоко		50	50	0,81	0,18	9,27	36		
Всего за день				60,186	62,334	211,819	1628,732	0,035	

День 4 четверг

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				29,925	28,562	51,616	570,055	0,035	
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.66	150								24
творог		130	130	21,71	11,7	1,69	202,8		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
крупа манная		7	7	0,791	0,049	5,131	22,82		
сахар		6	6	0,018	0	5,97	22,44		
молоко сгущенное		15	15	1,08	1,275	8,4	47,25		
<i>Какао-напиток на молоке</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.122	130								25
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
какао		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				41,601	36,093	107,087	941,26		
<i>Щи по -уральски</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.197	150								26
кура		30	25	8	1,8	0	49,6		
картофель		90	90	1,32	0,24	11,64	91,2		
Морковь		30	25	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа перловая		7	7	0,651	0,077	5,159	22,68		
капуста свежая		20	20	0,26	0,04	1,08	4,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Гороховое пюре</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.159	65								27
крупа горох		65	50	9,09	4,57	23,35	170		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		

Фрикадельки из мяса. Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015г. С.46	60								28
Мясо(птицы,говядина)		80	80	14,7	13,13	9,72	216,67		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
молоко		20	20	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Салат из капусты с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.231	30								57
капуста свежая		40	40	0,52	0,08	1,08	9,6		
морковь		20	20	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из сухофруктов Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	100								7
сухофрукты		10	10	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				0,51	1,4	56,56	229,08		
Печенье	25								
печенье		25	25	0,16	1,4	40,05	171		
чай с молоком	100								
молоко		100	100						
сахар		8	8	0,03	0	7,95	24,48		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
яблоко	75								
яблоко		75	75	0,32	0	8,56	33,6		
Всего за день				72,036	66,055	215,263	1740,395	0,035	

День 3 Среда

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				6,065	13,865	30,059	257,25	0,035	
<i>омлет натуральный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.75	150								16
Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6		
яйцо		2	2	0,254	0,23	0,14	3,14		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
молоко		130	130	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с сыром,маслом</i>	30(15)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>яблоко</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				36,84	17,669	121,128	760,84		
<i>Суп -лапша на курином бульоне</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.192	150								18
кура		30	30	8	1,8	0	49,6		
картофель		90	85	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
вермишель		8	8	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Запеканка картофельная ,фаршированная и овощами и филе куриным.</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.25	130								19
картофель		100	90	3,6	0,18	35,46	149,4		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
филе куриное		80	70	16	3,6	0	99,2		
морковь		20	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо									
лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		

Салат капуста+кукуруза. Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 231	20								57
капуста		40	40	0,52	0,08	2,16	9,6		
кукуруза		10	10	0	0	0	0		
масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Кисель из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	100								22
курага		10	10	0,52	0	6,59	27,2		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				5,302	8,692	44,104	263,756		
Пирожок с яблоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.89	50								23
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар		5	5	0,03	0	4,99	20,4		
масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
яблоко		50	40	0,2	0	5,65	23		
маргарин		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
МОЛОКО	100								
МОЛОКО		100	100	0	0	0	0		
АПЕЛЬСИН	50								
АПЕЛЬСИН		50	50	0,81	0,18	9,27	36		
Всего за день				48,207	40,226	195,291	1281,846	0,035	

День 2 Вторник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				14,732	16,522	57,525	421,85	0,035	
Каша ячневая молочная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.114	150								9
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа ячневая		20	20	2,08	0,26	14,34	64,4		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		6	6	0,03	0	5,98	24,48		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	130								10
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Хлеб пшеничный с сыром	30(12)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
йогурт	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				35,101	16,641	110,975	750,72	0,035	
Суп борщ с мясом и сметаной Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.166	150								11
Мясо(птицы,говядина)		30	30	8	1,8	0	49,6		
картофель		90	90	1,32	0,24	11,64	91,2		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Свекла		30	25	0,33	0	2,91	12,6		
капуста свежая		30	25	0,39	0,06	1,62	7,2		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
рис припущенный Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.121	80								12
крупа рис		30	30	2,1	0,18	22,11	96,9		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Рыба, тушеная в сметанном соусе Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 210	50								13
рыба(минтай,горбуша)		100	80	15,9	0,7	0	70		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		

Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Салат из репчатого лука Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	30								14
Лук репчатый		30	30	0,33	0	2,91	12,6		
Сахар		6	6	0,03	0	5,98	24,48		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из крмпотной смеси Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	100								15
компотная смесь		10	10	0,23	0	6,56	26,4		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				6,5	10,12	44,91	294,7		
вафли	25								
вафли		25	25	1,28	1,12	32,04	136,8		
сок	100								
сок		100	100	4,5	9	6,15	127,5		
апельсин	80								
апельсин		80	80	0,72	0	6,72	30,4		
Всего за день				56,333	43,283	213,41	1467,27	0,035	

День 1 Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,208	21,732	56,839	468,13		
<i>Каша рисовая молочная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	150								1
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа рис		20	20	2,52	0,52	13,6	65,8		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		6	6	0,03	0	5,98	24,48		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	150								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
<i>Хлеб пшеничный с маслом, сыром</i>	30(15)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				38,735	18,176	84,261	690,928	0,035	
<i>Суп рыбный со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.193	150								3
Рыба (минтай, горбуша)		40	30	6,36	0,28	0	28		
картофель		90	90	1,5	0,2	13,58	106,4		
Морковь		30	20	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа рис		7	7	0,49	0,042	5,159	22,61		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Яйцо		1/16	1/16	0,008	0,008	0,004	0,098		
соль йодированная		3	3	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>макароньы отварные с маслом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.52	80								4
макароньы		30	30	0	0	0	0		
Масло сливочное		5	5	0,036	4,95	0,054	44,88		

Гуляж: в томатном соусе. Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015г. С.20	60								5
мясо(говядина,филе куриное)		80	80	22,66	3,85	0	135,3		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		20	15	0,2	0,04	1,94	8,4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
сметана		3	3	0,09	0,01	0,087	2,02		
Масло сливочное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Салат из свеклы с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	30								6
Свекла		30	30	1,02	0	6,48	28,8		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из компот смеси Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	100								7
компотная смесь		10	10	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	7,98	24,48		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				9,712	13,392	50,914	350,456		
Тирожок с капустой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.87	50								8
капуста		40	40	0,52	0,08	2,16	9,6		
сахар		5	5	0,03	0	4,99	20,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
маргарин		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
лука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
Ай с молоком	100								
ай		0,4	0,4						
сахар		8	8						
молоко		100	100	4,2	4,8	7,05	87		
БЛОКО	50								
БЛОКО		50	50	0,36	0	10,62	40,5		
Итого за день				63,655	53,3	192,014	1509,514	0,035	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021690
Владелец Оберюхтина Наталья Сергеевна
Действителен с 29.05.2024 по 29.05.2025