

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)930-670

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №1

Н.С. Оберюхина

Приказ № _____ от _____



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

**10 - дневное меню для организации
питания детей**

от 3 до 7 лет

(с.Петрокаменское ул.Бажова 9)

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				13,194	22,17	71,016	569,76		
<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		30	30	2,4	0,3	22,8	103,5		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Сахар		10	10	0	0	9,99	39,9		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180								2
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,98	32,64		
<i>Хлеб пшеничный с маслом,сыром</i>	30(22)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
сыр		14	14	0	0	0	35,2		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				33,418	18,636	80,533	682,765	0,035	
<i>Суп рыбный со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.193	180								3
Рыба (минтай,горбуша)		50	40	7,95	0,35	0	34,5		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,003	2,1	10,2		
Лук репчатый		25	25	0,425	0	2,375	11		
крупа рис		10	10	0,8	0,1	7,6	34,5		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Яйцо		1/8	1/8	0	0	0	0,075		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,27	0,9	0,261	10,44		
<i>макароньы отварные с маслом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.52	100								4
макароньы		45	45	0	0	0	0		
Масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>Гуляж из говядины в томатном соусе.Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015 г.с.20</i>	80								5
мясо говядина		85	80	16,15	10,54	0,17	140,25		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	24,22		

Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Салат из свеклы с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	50								6
Свекла		30	30	0,51	0	3,39	15		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Компот из компот смеси Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	100								7
компотная смесь		12	12	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,98	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
полдник				13,935	10,875	66,21	400,975		
Пирожок с капустой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.87	70								8
капуста		40	40	0,72	0	2,16	11,2		
сахар		8	8	0	0	7,98	31,92		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
маргарин		6	6	0	0	0	21,96		
Масло растительное		2	2	0	0	0	27		
Лук репчатый		10	10	0,17	0	0,95	4,4		
яйцо		1/8	1/8	0	0	0	0,075		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	121,1		
Чай с молоком	130								
чай		0,4	0,4	4,2	4,8	7,05	24		
сахар		8	8	0	0	7,99	31,92		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
яблоко	50								
яблоко		50	50	0,2	0	5,65	23		
Всего за день				60,547	51,681	217,759	1653,5	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				13,866	15,66	71,644	510,28	0,035	
<i>Каша ячневая молочная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.114	150								9
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупка ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,6		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Сахар		10	10	0	0	9,98	39,9		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	9,98	39,9		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30(16)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
сыр		14	14	0	0	0	35,2		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Йогурт</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				35,405	13,803	122,325	832,52	0,035	
<i>Суп борщ с мясом птицы и сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.166	180								11
Мясо птицы		35	30	6,54	2,73	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Свекла		30	30	0,51	0	3,24	15		
капуста свежая		30	20	0,54	0	1,62	8,4		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>рис припущенный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.121	80								12
крупка рис		40	40	3,2	0,4	30,4	138		
Масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,22		
<i>Рыба, тушеная в сметанном соусе</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 210	80								13
рыба(минтай,горбуша)		100	80	15,9	0,7	0	69		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		
Морковь		30	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
сметана		7	7	0,196	1,4	0,224	14,42		

Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Салат из репчатого лука Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	50								14
Лук репчатый		40	40	0,68	0	3,8	17,6		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Компот из сухофруктов Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	130								15
компотная смесь		12	12	0,276	0	7,872	31,68		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				2,1	2	40,4	239,8		
вафли	40								
вафли		40	40	1,2	2	32	150,8		
Сок	100								
сок		180	180	0	0	0	52		
апельсин	100								
апельсин		100	100	0,9	0	8,4	37		
Всего за день				51,371	31,463	234,369	1582,6	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				10,71	10,32	38,112	336,44	0,035	
<i>Омлет натуральный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.75	130								4
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
яйцо		2	2	0	0	0	1,2		
масло сливочное		6	6	0	0	0	4,76		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с сыром,маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
масло		6	6	0	0	0	44,76		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>яблоко</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				41,446	40,394	132,266	1083,67		
<i>Суп -лапша на курином бульоне</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.192	180								18
кура		35	30	6,54	2,76	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
вермишель		15	15	1,65	0,135	11,13	52,2		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Запеканка картофельная, фарширован ная овощами и филе куриным</i> Рецепт Т.В.Плотникова 2015г. С.25	130								19
картофель		160	155	3,6	0,18	35,46	149,4		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
филе куриное		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
морковь		30	25	0,455	0,035	2,45	11,55		
лук репчатый		20	15	0,425	0	2,375	10,75		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		

Салат из капусты и кукурузы. Рецепт блюда Т.В. Плотникова 2015г. с.220	100								21
капуста		50	40	0,9	0	2,7	14		
кукуруза		20	20	0,98	7,13	3,8	94,3		
масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Кисель из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	130								22
курага		12	12	0,624	0	7,908	34,08		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				13,811	10,889	74,115	423,496		
Пирожок с яблоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.89	70								23
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
масло растительное		2	2	0	0	0	18		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	121,1		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
яблоко		50	40	0,2	0	5,65	23		
маргарин		6	6	0	0	0	21,96		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	130								
чай		0,4	0,04	4,2	4,8	7,05	24		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
сахар		8	8		0	7,992	31,92		
банан	50								
банан		50	50	0,75	0	11	47		
Всего за день				65,967	61,603	244,493	1843,606	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				34,6675	28,22	50,762	642,425	0,035	
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.66	160								24
творог		160	160	26,72	14,4	2,08	249,6		
масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
сметана		7	7	0,196	1,4	0,224	14,42		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	34,4		
сахар		12	10	0	0	9,99	39,9		
молоко сгущенное		20	20	0	0	0	0		
<i>Какао-напиток на молоке</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.122	180								25
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
какао		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с маслом,</i>	30(8)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				57,513	25,273	139,567	1118,9		
<i>Щи по -уральски</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.197	180								26
кура		35	30	6,54	2,73	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	34,1		
капуста свежая		30	30	0,54	0	1,62	8,4		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Гороховое пюре.Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015.С.159</i>	100								27
горох		80	80	18,4	0,96	42,8	252,8		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,22		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	0	0	27		

Фрикадельки из мяса. Рецепттура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.46	70								28
мясо(филе куринное,говядина)		80	80	16,64	7,04	0,48	131,2		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
крупа рис		10	10	0,8	0,1	7,6	34,5		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Салат из капусты с морковью Рецепттура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.221	50								57
капуста		40	40	0,72	0	2,16	11,2		
морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Компот из сухофруктов Рецепттура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	130								7
сухофрукты		12	12	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				4,03	5,9	53,102	282,12		
Печенье	50								
печенье		50	50	3,75	5,9	37,2	218		
чай с молоком	130								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
молоко		130	130						
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
яблоко	70								
яблоко		70	70	0,28	0	7,91	32,2		
Всего за день				96,2105	59,393	243,431	2043,445	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				14,688	18,78	67,884	536,72		
каша геркулесовая Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.111	150								29
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
геркулес		30	30	3,93	1,86	19,71	106,5		
масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
сахар		10	10	0	0	9,99	39,9		
Кофейный напиток Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180								2
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Хлеб пшеничный с маслом	30(8)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
масло		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
снежок	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				45,797	27,645	132,403	1045,6	0,035	
Суп-пюре Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.186	180								30
кура		35	25	6,54	2,73	0,14	51,1		
Картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
Гренки Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.96	20								31
хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,48	10,68	50,8		
Греча отварная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.108	80								32
греча		40	40	5,04	1,04	27,2	131,6		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
Биточки из мяса Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 15	70								33
мясо(филе куриное,говядина)		80	70	16,64	7,04	0,48	131,2		
яйцо		1/8	1/8	5,04	5,76	8,46	104,4		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		

Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Соус молочный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	30								20
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
мука		8	8	0,824	0,072	5,936	26,16		
Морковь		20	20	0,26	0,02	1,4	6,8		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		2	2	0	0	0	18		
Салат из отварной моркови с зеленым горошком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.228	50								34
Морковь		40	40	0,52	0,04	2,8	13,6		
зеленый горошек		10	10	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Компот из свежих яблок Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.129	130								15
свежие яблоки		50	40	0,2	0	5,65	23		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56	107	
ПОЛДНИК				21,386	12,839	57,04	462,846		
Ватрушка с творогом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.86	70								35
творог		75	75	12,525	6,75	0,975	117		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
маргарин		6	6	0	0	0	21,96		
Масло растительное		2	2	0	0	0	18		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
чай с молоком	130								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
яблоко	50								
яблоко		50	50	0,2	0	5,65	23		
Всего за день				81,871	59,264	257,327	2045,166	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				8,289	17,205	50,49	424,31		
<i>Суп молочный с вермишелью</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.172	150								41
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
вермишель		15	15	1,65	0,135	11,13	52,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Чай сладкий с лимоном</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.136	180								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
лимон		5	5	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с маслом, сыром</i>	30(22)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
сыр		14	14	0	0	0	35,2		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				31,916	17,55	104,971	780,96		
<i>Суп картофельный с фрикадельками из мяса.</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.181	180								42
мясо(филе куриное,говядина)		50	40	10,4	4,4	0,3	82		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Плов из мяса птицы</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.32	130								43
мясо птицы		55	50	10,4	4,4	0,3	82		
крупа рис		40	40	2,8	0,24	29,48	129,2		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
масло растительное		3	3	0	0	0	27		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		

Салат из свеклы с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	50								6
Свекла		30	30	0,51	0	3,24	15		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Кисель из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	130								22
курага		12	12	0,624	0	7,908	32,64		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				8,661	6,089	42,423	290,926		
Булочка ванильная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.83	70								44
ванилин		0,05	0,05	0	0	0	0		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
маргарин		6	6	0	0	0	21,96		
Масло растительное		2	2	0	0	0	18		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
молоко	130								
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
апельсин	50								
апельсин		50	50	0,045	0	4,2	18,5		
Всего за день				48,866	40,844	197,884	1496,196	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				11,635	12,64	64,531	461,49		
Макаронные изделия с яйцом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.52	130								4
макаронные изделия		45	45	4,95	0,405	33,39	156,6		
масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
яйцо		1	1	0,127	0,115	0,007	1,57		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Хлеб пшеничный с маслом+повидло	30(16)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
повидло		8	8	0	0	0	0		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
йогурт	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				39,564	21,177	141,334	932,556		
Суп с зеленым горошком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.178	180								37
кура		35	30	6,54	2,73	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
зеленый горошек		10	10	0	0	0	0		
капуста свежая		50	40	0,9	0	2,7	14		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
Пюре картофельное Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.157	80								47
картофель		160	155	3,2	0,16	31,52	139,2		
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
Соус молочный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 245	30								20
молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		

Морковь		30	25	0,390,03	2,1	10,2	11,55		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,8		
Масло растительное		2	2	0	0	0	18		
Котлета рыбная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 202	70								12
рыба(минтай,горбуша)		110	100	15,9	0,7	0	69		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
Лук репчатый		25	20	0,34	0	1,9	8,8		
Морковь		35	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Салат из репчатого лука Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	50								14
Лук репчатый		50	50	0,85	0	4,75	22		
Сахар		8	8	0,036	0	7,98	32,64		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Компот из сухофруктов Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	130								39
компотная смесь		12	12	0,138	0	4,272	16,74		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				4,84	6,16	46,102	258,12		
Вафли	40								
вафли		40	40	1,2	2	32	150,8		
кофейный напиток	180								
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
апельсин	80								
апельсин		80	80	0,72	0	6,72	29,6		
Всего за день				56,039	39,977	251,967	1652,166	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				18,11	21,612	68,964	580,96		
<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		30	30	3,6	0,87	20,79	100,2		
масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
сахар		10	10	0	0	9,99	39,9		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	180								2
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с сыром,масло</i>	30(14)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
масло		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
сыр		14	14	3,752	3,822	0	50,54		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				37,7635	16,496	134,189	900,125		
<i>Рассольник со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.169	180								46
кура		35	30	6,54	2,73	0,14	61,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,4		
огурцы соленые		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Рис припущенный</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.157	80								47
крупа рис		40	40	2,8	0,24	29,48	129,2		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
<i>Суфле рыбное</i> Рецепт блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 212	70								48
рыба(минтай,горбуша)		110	100	15,9	0,7	0	69		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
морковь		30	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		

молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8		
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Соус томатный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 247	30								49
мука		8	8	0,721	0,063	5,194	24,22		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	0,34	0	1,9	8,8	8,4		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Салат из капусты с кукурузой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.220	50								21
капуста		50	50	0,9	0	2,7	14		
кукуруза		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Компот из кураги Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.127	130								50
курага		12	12	0,276	0	8,544	33,48		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
полдник				5,39	5,21	40,702	230,17		
пряник	35								
пряник		35	35	1,75	1,05	26,6	122,85		
чай с молоком	130								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
банан	115								
банан		115	115	1,725	0	25,3	108,1		
Всего за день				61,2635	43,318	243,855	1711,255	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				34,6675	28,22	50,762	640,625		
<i>Творожная запеканка со сгущенным молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.61	160								51
творог		160	160	26,72	14,4	2,08	249,6		
масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
сметана		7	7	0,196	1,4	0,224	14,42		
яйцо		1/2	1/2	0,0635	0,23	0,004	0,785		
крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6		
сахар		10	10	0	0	9,99	39,9		
молоко сгущенное		20	20	0	0	0	0		
<i>Чай сладкий с лимоном</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								10
лимон		5	5	4,2	4,8	7,05	87		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с маслом, повидло</i>	30(16)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
повидло		8	8	0	0	0	0		
масло сливочное		8	8	0,048	6,6	0,072	59,84		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>сок</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				34,468	18,354	79,824	700,116		
<i>Свекольник с мясом и со сметаной</i> Рецепт блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.175	180								52
мясо(говядина, птицы)		35	30	6,54	2,73	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
свекла		50	55	0,85	0	5,4	25		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Капуста тушеная с курой</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.141	130								53
капуста		150	140	2,7	0	8,1	42		
масло сливочное		7	7	0,042	5,775	0,063	52,36		
морковь		30	30	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		10	10	0,17	0	0,95	4,4		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		

масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Биточки из мяса Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015г.С.41	70								58
мясо(филе куриное,говядина)		80	50	16,64	7,04	0,48	131,2		
лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,8		
яйцо				0,016	0,014	0,001	0,196		
масло растительное		3	3	0	0	0	0		
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком.Рецептура блюд Т.В.Плотникова 2015г.С.231	100								59
огурцы свежие		30	30	0,24	0	0,9	4,5		
помидоры		30	30	0,3	0,06	1,11	6		
масло растительное		3	3	0	0	0	27		
лук речатый		10	10	0,17	0	0,9	4,4		
Компот из сухофруктов Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	130								7
сухофрукты		12	12	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				4	7,5	32,992	215,42		
печенье	50								
печенье		50	50	4	7,5	25	183,5		
чай	130								
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
яблоко	70								
яблоко		70	70	0,28	0	7,91	32,2		
Всего за день				73,1355	54,074	163,578	1556,161	0,035	

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				14,1	10,53	70,092	503,38		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	150								54
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупка манная		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8		
Масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
Сахар		10	10	0	0	9,99	39,9		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	180								17
чай		0,4	0,04	0	0	0	0		
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30(14)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	79,8		
сыр		14	14	0	0	0	35,2		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>ряженка</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				35,5	8,075	119,92	821,52		
<i>Суп гороховый</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.177	180								55
кура		35	30	6,54	2,73	0,14	51,1		
картофель		100	100	2	0,1	19,7	87		
Морковь		30	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
Лук репчатый		20	20	0,34	0	3,24	15		
крупка горох		20	20	4,6	0,32	11,54	67,4		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
соль йодированная		5	5	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		9	9	0,25	1,8	0,288	18,54		
<i>Жаркое по домашнему</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.21	150								56
мясо птицы		55	50	12,36	2,1	0,3	73,8		
картофель		160	150	3,2	0,16	31,52	139,2		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
Масло сливочное		6	6	0	0	0	44,76		
лук репчатый		20	20	0,34	0	1,9	8,8		
морковь		30	25	0,39	0,03	2,1	10,2		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
<i>Салат из капусты с морковью. Рецептuru блюд Т.В.Плотникова 2015г. С.221</i>	50								

капуста		50	40	0,9	0	2,7	14		
морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	10,2		
Масло растительное		3	3	0	0	0	27		
лук репчатый		30	25	0,51	0	2,85	12,9		
Компот из свежих яблок Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.129	130								58
свежие яблоки		50	40	0,2	0	5,65	23		
Сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,92	0,6	13,35	66,5		
Хлеб ржаной	25	25	25	1,17	0,175	12,45	56		
ПОЛДНИК				8,661	8,087	50,415	322,826		
Булочка домашняя Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.83	70								59
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
дрожжи		0,9	0,9	0	0	0	0		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
маргарин		6	6	0	0	0	21,96		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0,001	0,196		
мука		35	35	3,605	0,315	25,97	114,45		
чай с молоком	130								
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
сахар		8	8	0	0	7,992	31,92		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
банан	50								
банан		50	50	0,75	0	11	47		
Всего за день				58,261	26,692	240,427	1647,726	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