

Утверждаю



Директор

Е.Н.Казакова

***Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
в дошкольном структурном подразделении
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Центр образования Бестужевский»,
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов***

1 день											
прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	масса брутто,г	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	206	180	7,49	8,72	19,32	185,76				
	макаронные изделия			3,09	0,33	19,26	92,49		0,03		2,01
	масло сливочное			0,04	3,19	0,06	29,09		0,005		3,13
	сыр			4,36	5,2	0	64,18		0,015		8,25
	Кофейный напиток с молоком	395	180	5,32	5,3	7,93	100,7				
	сахар								0,015		0,93
	молоко			4,86	5,04	7,74	95,76		0,12		7,32
	Кофейный напиток			0,46	0,26	0,19	4,95		0,002		0,75
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом		20/5	2,08	3,52	19,14	120,68				
	Хлеб пшеничный	1		2,04	0,33	19,08	91,59		0,020		1,94
	масло сливочное	6		0,04	3,19	0,06	29,09		0,005		3,13
2 Завтрак	Мандарин	368	50	1,2	0,3	11,1	51,27	12	0,05		8,50

Обед	Салат из свеклы отварной	33	55	0,7	3,34	4,02	46,99	2			
	свекла			0,7	0,7	4	19,25	2	0,050		2,20
	соль								0,005		0,09
	Масло растительное			0	2,64	0,02	27,74		0,003		0,54
	Суп рыбный с консервами	87	180	10,11	13,76	11,69	210,89				
	Картофель			0,95	0,2	7,4	35	4	0,05		3,00
	Консервы			8,6	10,3	0	126,7		0,04		10,71
	Морковь			0,12	0,01	0,63	3,08	0,02	0,01		0,49
	Лук репчатый			0,07	0,01	0,23	1,84	0,01	0,005		0,20
	Рис			0,33	0,05	3,37	15,18		0,005		0,39
	Масло сливочное			0,04	3,19	0,06	29,09		0,005		3,13
	Гуляш из мяса кури	591	80	14,47	16,3	3,92	219,24				
	куры			13,7	13	0,32	171,4	0,58	0,080		19,20
	Лук репчатый			0,14	0,02	0,46	3,68	0,02	0,010		0,40
	морковь			0,12	0,01	0,63	3,08	0,02	0,010		0,49
	масло сливочное			0,04	3,19	0,06	29,09		0,005		3,13
	Томатная паста			0,17	0	0,54	2,83		0,005		0,58
	Мука пшеничная			0,3	0,03	1,91	9,16		0,003		0,14

	Картофельное пюре	321	130	4,24	5,19	53,96	160,79			
	картофель			2,85	0,6	22,2	105	12	0,120	7,20
	молоко			1,35	1,4	31,7	26,7		0,050	3,05
	масло сливочное			0,04	3,19	0,06	29,09		0,005	3,13
	Компот из свежих яблок	342	180	0,4	0,1	4,45	20,15			
	яблоки свежие			0,4	0,1	4,45	20,15		0,020	2,00
	Сахар								0,015	0,93
	Хлеб ржаной	1	30	3,36	0,6	22,5	108,8		0,040	1,57
	Кисель	233	180	0,02	0	14,24	57			
Полдник	Кисель			0,02	0	14,24	57		0,02	2,40
	сахар								0,010	0,62
	Пряник		25	0,2		20,07	76,89			
	Пряник			0,2		20,07	76,89		0,025	2,63
	<u>ВСЕГ</u>		-	94,62	113	351,1	1359,2			104,18
	<u>О</u>									

ДЕНЬ 2

<u>ЗАВТРАК</u>	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	к/калл	стоимость	№ рецептуры
Каша манная молочная			180	2,51	4,28	27	159		181
манка	20	20		2,4	0,3	25	115	1,14	
сахар	5	5				5	19	0,31	
молоко	120	120		0,8	0,08	2	9	7,32	
масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,4	3,13	
Чай на сгущённом молоке			180	2,1	2,5	21,8	262		394
чай	1	1						0,40	
сгущённое молоко	20	20		2,1	2,5	11,8	96	4,48	

сахар	5	5				5	19	0,31	
Хлеб пшеничный	20	20	20	2,3	0,9	15	78,6	1,94	1
Масло слив.	5	5	5	0,04	5,4	0,07	49,6	3,13	6
ИТОГО:									
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
Яблоко	50	50	50	1,8	0,1	23	107	5,00	368
<u>ОБЕД</u>									
Салат из свежей моркови с сахаром	50		50						40
Морковь	50			0,3	3,01	2,01	34,1	2,45	
масло растительное	3	3		-	2,99	-	26	0,54	
сахар	1	1			1			0,06	
Щи из свежей капусты на курином бульоне			180	4,6	4,7	8,56	97		88
куры	20	17		3,0	3,0	0,1	41	4,80	
капуста	50	40		0,7	0,04	1,8	10,8	2,70	
картофель	50	30		0,6	0,1	5,1	24	3,00	
лук	5	3,8		0,08	-	0,5	2,3	0,20	
морковь	10	8,4		0,07	0,005	0,47	1,9	0,49	
томат	5	5		0,14	-	0,57	2,97	0,58	
масло сливочное	5	5		0,01	1,56	0,02	14	3,13	
Жаркое по-домашнему с мясом кур			180	10,7	10,7	22,6	257		276
куры	80	64		8	8	0,3	106	19,20	
картофель	120	106		2,4	0,48	20,7	96	7,20	
лук	10	8,8		0,08	-	0,5	2,3	0,40	
морковь	10	8,6		0,07	0,005	0,47	1,9	0,49	
масло сливочное	5	5		0,02	2,3	0,03	21,1	3,13	
томат	5	5		0,14	-	0,57	2,97	0,58	
соль	5	5						0,09	
Компот из сухофруктов			180	0,06	0,02	16	63		349
сухофрукты	15	15		0,06	0,02	1,5	6,5	2,25	
сахар	15	15		-	-	14,9	56,8	0,93	
Хлеб ржаной	30	30	30	2,64	0,48	13,6	72,4	1,57	1
ИТОГО:									
<u>ПОЛДНИК</u>									
Молоко кипяченое с сахаром			180	5,0	4,5	17	139		
молоко	150	150		5,0	4,5	8,5	93,6	9,15	
сахар	10	10		-	-	19	45,5	0,62	
Печенье	25	25						2,50	
ИТОГО:								14,10	
Общая стоимость				41	42	173	1448	93,22	

ДЕНЬ 3

	№ рецеп туры	выхо д	брутто	нетто	бел ки	жиры	угле вод ы	к\кал	
<u>ЗАВТРАК</u>									
Салат из зеленого горошка с луком, маслом растительным	10	33							
Зеленый горошек			30	26				3,54	
Лук			5	3,8				0,20	
Масло растительное			3	3				0,54	
Омлет с морковью	217	110							
яйцо		1	48	41	6,35	5,75	0,35	78,50	9,50
молоко			50	50	1,40	1,60	2,35	29,0	3,05
масло слив			5	5	0,01	2,35	0,01	21,87	3,13
морковь			30	21	0,30		1,68	7,92	1,49
хлеб ржаной	1		10	10	0,94	0,14	9,96	42,80	0,52
Какао с молоком	382	180							
молоко			120	120	3,64	4,16	6,11	75,4	7,32
сахар			15	15			11,44	46,80	0,93
какао			2	2					0,49
Хлеб пшеничный с маслом		20/5							
Хлеб пшеничный	1	20	20	20	2,49	0,39	14,48	68,10	1,94
масло слив.	6	5	5	5	0,03	5,46	0,03	51,38	3,13
<u>2 ЗАВТРАК</u>									
Сок	389	100	100	100					7,50
ИТОГО:					15,69	20,52	50,07	438,2	
<u>ОБЕД</u>									
Огурец соленый	1.23	30	30	25	0,70		6,90	19,20	5,40
Бульон куриный с гренками	80	180/10							
куры			20	11	1,78	0,66		13,40	4,80
масло слив			5	5	0,01	1,56	0,01	14,68	3,13
лук			5	3,8	0,15		0,86	3,87	0,20
морковь			10	7	0,10		0,56	2,64	0,49
булка			10	10	2,49	0,39	14,48	68,10	0,97
соль			5	5					0,09
Пельмени отварные	438-440	200							
птица (грудка)			80	67	7,12	2,64		53,60	19,20
яйцо			1/5	9	0,56	0,59	0,02	7,87	1,90
Лук			10	8,8	0,15		0,86	3,87	0,40
мука			50	50					2,85
масло сливочное			5	5	0,01	2,35	0,01	21,87	3,13
Лимонный напиток	1008	180							

сахар			15	15			14,8 5	61,16	0,59
лимон			10	10	0,24		9,67	41,04	1,65
Хлеб	1	30							
хлеб			30	30	1,88	0,28	19,9 2	85,60	1,57
ИТОГО:					2,12	0,28	44,4 4	187,79	
<u>ПОЛДНИК</u>									
Чай сладкий	375- 376	180							
Чай			1	1				0,25	0,40
Сахар			15	15			3,32	58,50	0,93
Зефир		30	30	30					1,57
ИТОГО:					10,4 5	11,68	47,6 9	340,7	
Общая стоимость:					42,8	43,8	174, 4	1349,6	87,75

ДЕНЬ 4

НАЗВАНИЕ БЛЮД	Набор продуктов	брутто	нетто	белки	жиры	углев.	к\кал	цена	№ рецептуры		
<u>ЗАВТРАК:</u> Каша гречневая с маслом и сахаром 160	гречка	30	30	6,08	5,22	29,9	188,5	3,60	168		
	сахар	5	5					0,31			
	слив.масло	5	5					3,13			
	чай	1	1	0,2	0,05	15,0	57,5	0,40			
	лимон	5	5					0,65			
Чай с лимоном 180	сахар	15	15	2,35	4,8	14,99	114,1	0,93	375,		
	Хлеб пшеничный,	20	20	3,45	4,0		54,2	1,94	377		
	сливочное масло 20/5	5	5					3,13	1		
									6		
<u>2 ЗАВТРАК</u> Банан		50	46	12,08	10,07	59,9	414,3	3,75	368		
	ИТОГО:										
<u>ОБЕД:</u> Рыба соленая порциями 30 Рассольник ленинградский 180	Сельдь	30	20	4,02	4,04	25,9	119,6	6,00	8 96		
	картофель	50	30				8	3,00			
	куры	20	13					4,80			
	рис	5	5					0,39			
	морковь	10	8,6					0,49			
	лук	5	3,8					0,20			
	огурец сол.	20	18	0,53	3,77	2,33		3,60			
	слив. масло	5	5				45,71	3,13			
	Картофельная запеканка с мясом курицы 165, соус	картофель	150	130	0,02	0	0,17			9,00	291
		куры	80	60				0,7		19,20	
		лук	10	8,6						0,40	
		слив масло	5							3,13	
		мука	3	5	0,18	0	21,5	83,97		0,14	

томатный 30	томат паст	5	3 5					0,58	348
Компот из свежей груши 180	груша	20	20	0,09	0,01	0,3	9,3	2,60	342
	сахар	15	15	-	-	14,97	27,3	0,93	
Хлеб 30	хлеб	30	30	2,64	0,48	13,68	56,85	1,57	1
	ИТОГО:			29,0	34,3	102,13	816,6 6		
<u>ПОЛДНИК</u>									
Кофейный напиток 180	Кофейный напиток	2	2	2,8	0	0	43,6	0,75	379
	сахар	15	15	0,19	0,77			0,93	
	соль	5	5	0	4,69	4,5	62,0	0,09	
Пастила 25	пастила	25	25			0,38	0,41	4,60	
	ИТОГО:			10,8	11,0	61,03	378,8		
ВСЕГО:				51,88	59,37	223,06	1609	83,37	

ДЕНЬ 5

<u>ЗАВТРАК</u>	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	стоимость	№ рецептуры
Каша Ассорти молочная			180	6,4	7,7	31	230		171
молоко	120	120		3,6	3,2	6	75	7,32	
рис	10	10		0,7	0,1	7	33	0,78	
пшено	10	10		1,15	0,3	6,6	34,8	0,55	
гречка	10	10		0,9	0,2	6,6	33	1,20	
сахар	5	5		-	-	5	19	0,31	
масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,4	3,13	
Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,5	19,6	109		395
Кофейный напиток	2	2						0,75	
сахар	15	15		-	-	14,9	56,8	0,93	
молоко	120	120		2,8	2,5	4,7	52	7,32	
Хлеб пшеничный с маслом			20/5						
хлеб пшеничный	20	20	20	2,3	0,9	15	78,6	1,94	1
масло сливочное	5	5	5	0,04	5,4	0,07	49,6	3,13	6

ИТОГО:									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0,6	14	62	7,50	389
ОБЕД									
Салат из горошка зеленого консервированного			33						
зеленый горошек	30	30	26	0,83	0,05	1,69	10,40	3,54	10
масло растительное	3	3	3	-	2,99	-	27	0,54	
лук	5	5	3,8					0,20	
Свекольник			180	4,6	5,7	11,1	113,5		58
куры	20	17		3,0	3,0	0,1	41	4,80	
свекла	50	38		0,7	0,05	4,8	20	2,20	
картофель	50	30		0,6	0,1	5	24	3,00	
лук	5	3,8		0,08	-	0,5	2,3	0,20	
морковь	10	8,6		0,07	0,005	0,47	1,9	0,49	
Сахар	1	1						0,06	
масло сливочное	5	5		0,01	1,56	0,02	14	3,13	
Суфле из бройлеров-цыплят с рисом			160/30	12,8	14,1	34	321		299
куры	60	44		8	8	0,3	106	14,40	
яйцо	1/5	5,3		0,07	0,6	0,04	8,3	1,90	
лук	10	8,8		0,08	-	0,5	2,3	0,40	
молоко	50	50		0,56	0,5	0,94	10,4	3,05	
масло сливочное	5	5		0,01	1,56	0,02	14	3,13	
рис	30	30		2,4	0,3	25	115	2,34	
масло растительное	3	3		-	3,0	-	27	0,54	
Соль	5	5						0,09	
Соус томатный	30								348
Томат	5	5		0,12	-	0,07	0,38	0,58	
Мука	3	3		0,3	0,003	2,0	10	0,14	
Лимонный напиток			180	0,09	0,01	15	60		1008
лимон	10	10		0,09	0,01	0,3	9,3	1,30	
сахар	15	15		-	-	14,9	56,8	0,93	
Хлеб ржаной	30	30	30	1,6	0,3	8,6	45	1,57	1
ИТОГО:									
ПОЛДНИК									
Кисломолочный продукт (снежок)	100	100	200	9	2,7	6,3	92	9,70	401
Печенье	25	25	25	2,4	1,4	24	168	2,50	
ИТОГО:									
Общая стоимость:				43	42	179	1329	95,59	

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Наименование продукта	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал	стоимость	№ рецептуры	
<u>ЗАВТРАК</u> Каша рисовая молочная жидкая	180	рис молоко сахар масло сливочное	15 120 5 5	15 120 5 5			1 5,6		1,17 7,32 0,31 3,13	174	
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	Хлеб пшеничный масло сливочное	20 5	20 5	2,4	6,4	15,0	128,2	2,42 2,01 3,13	16	
Кофейный напиток	180	Кофейный напиток Сахар	2 15	2 15	0	0	13,97	53,06	0,75 0,98	379	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРА</u> Груша	50	Груша	50	45					6,50	368	
ИТОГО:					16,8 2	15,9 8	44,01	382,26			
<u>ОБЕД</u> Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	50					5,50	54	
Суп гороховый на курином бульоне	180	куры горох картофель лук морковь масло сливочное соль	20 20 50 5 10 5 5	17 20 30 3,8 8,6 5 5		4,1	2,2	18,3	109,7	4,80 1,22 3,00 0,20 0,49 3,13 0,09	102
Котлета рыбная	80	рыба булка яйцо масло растительное лук	100 10 1/5 5 10	88 10 5 5 7					15,90 0,97 1,90 0,90 0,40	248	
Макароны отварные с маслом	110	макароны масло сливочное	30 5	30 5		0,8	3,04	2,6	37,8	2,01 3,13 0,58	204
Томатный соус	30	Томат мука	5 3	5 3	0,46	0,8	2,7	20,0	0,14	348	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты сахар	15 15	15 15	0,1	0,04	17,8	69,3	2,25 0,93 1,57	349	

Хлеб ржаной	30	хлеб	30	30	2,64	0,48	13,68	72,4		1
ИТОГО:					22,08	18,02	80,1	530,7		
<u>ПОЛДНИК</u>									0,40 0,98	375
Чай сладкий	180	чай сахар	1 15	1 15	0,16	0	12,0	45,5	3,15 3,64	
Пряник	30	Пряник	30	30						
Мармелад	20	мармелад	20	20						85,00
		ИТОГО:			7,7	9,3	46,46	297,3		
		ВСЕГО:			46,6	43,3	170,57	1210,26		

ДЕНЬ 7

	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ии	Цен а	№ рецеп ы
ЗАВТРАК									
Вермишель отварная с маслом, сахаром	вермишель	50	50	4,28	0,52	27,36	134	3,35	18
	масло сливочное	5	5	0,04	3,90	0,05	35,45	3,13	
	сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	0,31	
	Выход 180								
Какао с молоком сгущенным	какао	2	2	0,40	0,38	0,77	8,32	0,49	383
	Сг. молоко	20	20	2,09	2,46	16,24	92,80	4,48	
	сахар	5	5	-	-	1,99	7,58	0,31	
	Выход 180								
Хлеб пшеничный с маслом	хлеб пшеничный	20	20	2,31	0,90	14,94	78,60	1,94	1
	масло сливочное	5	5	0,05	5,46	0,07	49,63	3,13	6
	Выход 20/5								
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Банан	50	45	-	11,47	16,52	66,41	461,33	3,75
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	яблоко	20	15	0,83	0,05	1,69	10,40	2,00	59
	масло	3	3					0,54	
	растительное			0,08	-	0,21	1,14		
	морковь	40	30	-	2,99	-	27	1,96	
	сахар	2	2					0,12	
Выход 50									
Суп картофельны й	птица	20	12	2,18	2,20	0,08	28,92	4,80	77
	картофель	80	65	1,5	0,3	12,96	6,0	4,80	
	лук	5	3,8	0,02	-	0,95	4,00	0,20	
	морковь	10	8	0,10	-	0,61	2,88	0,49	
	масло сливочное	5	5	0,01	-	0,02	14,18	3,13	
	ВЫХОД 180								
Рулет с луком и яйцами	птица	80	64	11,65	11,78	0,45	154,24	19,20	295
	лук	10	8	0,02	-	0,95	4,00	0,40	
	хлеб пшеничный	10	10	0,87	0,19	5,16	26,50	0,97	
	яйцо	1/5	9	1,40	1,26	0,08	17,27	1,90	
	масло сливочное	5	5	0,02	2,34	0,03	21,27	3,13	
	Выход 100								
	капуста	90	80	2,88	0,16	7,52	43,20	4,86	

Капуста тушеная	лук	10	8	0,02	-	0,95	4,00	0,40	336
	морковь	10	8	0,10	-	0,61	2,88	0,49	
	томат	3	3	0,14	-	0,57	2,97	0,35	
	масло растительное	3	3	-	2,99	-	26,97	0,54	
	Соль Выход 100	5	5					0,09	
Компот из свежих яблок	Свежие яблоки	20	15	0,25	-	9,73	40,95	2,00	342
	сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	0,93	
	Выход 180								
Хлеб	хлеб ржаной	30	30	2,64	0,44	18,16	89,2	1,57	1
	ИТОГО:								
<u>ПОЛДНИК</u>	Сок	100	100	15,3	9,0	5,76	153	7,50	389
Сок									
Плюшка	Мука	70	70	4,12	0,44	27,6	133,6	3,29	474
	Молоко	50	50	1,12	1,28	1,88	23,2	3,05	
	Масло сливочное	5	5	0,014	1,56	0,02	14,18	3,13	
	Сахар	8+2	10	-	-	6,986	26,53	0,62	
	Дрожжи	1		0,125	0,004	0,083	0,83	0,11	
	Яйцо	1/5		0,635	0,575	0,035	7,85	1,90	
	Выход 75								
	ВСЕГО:	-	-	52,69	51,83	189,26	1399,79	95,36	

ДЕНЬ 8

Наименование продуктов	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	к\кал	стоимость
<u>ЗАВТРАК</u> Крокеты из манной крупы со сгущенным молоком	140							
сахар		5	5	-	---	14,35	58,4	0,31
сыр		10	7,8	2,1	2,39	0,19	31,6	5,50
яйцо		1/5	9	0,54	0,58	0,01	7,56	1,90
манка		30	30	0,58	---	1,97	10,56	1,71
молоко		100	100	0,76	0,95	1,22	16,74	6,10
масло растительное		5	---	---	1,56	---	26,1	0,90
Молоко сгущенное	20	20	---	1,0	0,2	8,5	40,8	4,48

Кофейный напиток с молоком	180							
Кофейный напиток		2	---	---	---	---	---	0,75
молоко		120						7,32
сахар		15	---	---	---	14,35	58,5	0,93
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5							
Хлеб пшеничный		20	---	2,1	0,21	14,9	72,0	1,94
масло сливочное		5	---	0,028	5,49	0,028	51,38	3,13
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>								
Компот из сухофруктов	180	180		0,6	-	6,9	30,75	
Сухофрукты		15						2,25
сахар		15						0,93
ИТОГО:								
<u>ОБЕД</u>								
Салат из белокочанной капусты	50							
капуста		50	40	0,3	---	3,11	13,88	2,70
Морковь		10	8,4					0,49
лук		5	3,8					0,20
сахар		2	2					0,12
масло растительное		3	3	---	2,81	---	26,16	0,54
<u>ОБЕД</u>								
Суп-лапша на курином бульоне	180							
куры		20	18	7,88	5,66	---	84,96	4,80
вермишель		20	---	1,82	0,16	14,8	67,7	1,34
масло сливочное		5	---	0,012	1,56	0,012	22,02	3,13
лук		5	3,8	0,19	-	0,65	3,44	0,20
морковь		10	8,6	0,08	-	0,49	2,32	0,49
соль		5	5					0,09
Плов	180							
куры		80	62	0,54	0,58	0,01	7,56	19,20
лук		10	8,8	0,67	0,56	0,72	9,92	0,40
масло сливочное		5	---	0,012	1,56	0,012	22,02	3,13
томат		5	---	0,02	---	0,17	0,7	0,58
рис		30	---	1,89	0,27	19,33	97,8	2,34
морковь		10	8,6	0,45	0,04	3,53	16,6	0,49
Компот из мандаринов								
мандарины	180	20	12	0,06	---	0,92	4,0	2,20
сахар		15	---	---	---	14,35	58,5	0,93
Хлеб ржаной	30	30	----	2,0	0,4	10,63	81,6	1,57
ИТОГО:								
<u>ПОЛДНИК</u>								
Кисель	180							
кисель		20	---	3,6	0,32	6,8	122,6	2,40

сахар		10	---	0,67	0,56	3,72	9,92	0,62	
Печенье	25	25	---	---	---	5,73	23,4	2,50	
ИТОГО:								88,61	
Общая стоимость:									

1 1,1 4
34,82 40,95 139,3 1318,34 40.51

ДЕНЬ 9

	Наименование продуктов	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	к\кал	стоимость	№ рецептур
ЗАВТРАК									
Суп молочный вермишелевый	молоко	120	120	4,48	5,6	7,2	99,2	7,32	
	вермишель	15	15	1,4	0,12	10,6	50,4	1,01	
	масло сливочное	5	5	0,02	3,93	0,03	36,7	3,13	
	сахар	5	5	-	-	4,78	19,5	0,31	
	Выход 180								
Чай с молоком	чай	1	1	-	-	-	-	0,40	
	сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	0,93	
	молоко	100	100					6,10	
Булка с маслом	хлеб пшеничный	20	20	2,31	0,90	14,94	78,60	1,94	
	масло сливочное	5	5	0,05	5,46	0,07	49,63	3,13	
	Выход	20/5							
ИТОГО:				16,27	10,83	43,57	335,69		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		50	45					5,00	
Яблоко	Яблоко								
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоком	Морковь	50	40					2,45	
	Яблоко	10	8					1,00	
	Масло растительное	3	3					0,54	
	Выход: 50	Сахар	2	2				0,12	
Суп гречневый на курином бульоне	птица	20	12	2,18	2,20	0,08	28,92	4,80	
	картофель	50	56	1,12	0,22	9,69	44,80	3,00	
	гречка	5	5	0,63	0,16	3,10	16,75	0,60	
	лук	5	3,8	0,08	-	0,55	2,46	0,20	
	морковь	10	8,6	0,08	-	0,50	2,04	0,49	

	масло сливочное	5	5	0,01	1,56	0,02	14,18	3,13	
	Выход	180							
Биточек из мяса птицы	мясо птицы	80	64	11,65	11,78	0,45	154,24	19,20	
	лук	10	8	0,02	-	0,95	4	0,40	
	хлеб пшеничный	10	10	0,87	0,19	5,16	26,50	0,97	
	масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,95	0,90	
	Выход 65								
Свекла тушенная	свекла	120	110	2,38	0,48	20,59	95,2	5,28	
	лук	10	8,6	0,81	0,93	1,36	16,82	0,40	
	масло сливочное	5	5	0,04	3,90	0,05	35,45	3,13	
	Выход 120								
соль	соль	5	5	-	-	-		0,09	
Компот «Ассорти»	яблоки свежие	15	13	0,04	-	0,88	4,05	1,50	
	сухофрукты	5	5	0,11	-	3,56	13,95	0,75	
	лимон	5	5	0,03	-	0,09	0,99	0,65	
	сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	0,93	
	Выход 180								
Хлеб	хлеб ржаной	30	30	2,64	0,44	18,16	89,2	1,57	
	ИТОГО:								
<u>ПОЛДНИК</u>									
Гренка с сыром	хлеб пшеничный	20	20	3,12	1,0	20,2	104,4	1,94	
	молоко	20	20	0,56	0,64	0,09	11,6	1,22	
	яйцо	1/5	9	0,75	0,69	0,042	9,12	1,90	
	сыр	5	5	4,94	6,24	-	77,8	5,50	
	сахар	5	5	-	-	5,0	18,95	0,31	
	Масло растительное	5	5	-	3,18	-	44,46	0,9	
Кофейный напиток	Кофейный напиток	2	2	5,32	6,32	6,89	98,78	0,75	
	сахар	15	15	-	-	14,43	58,5	0,93	
	Выход 180								
	ИТОГО:								
ВСЕГО:		-	-	48,04	47,56	194,96	1392,58	92,07	

ДЕНЬ 10

<u>ЗАВТРАК</u>	Брутто	Нетто	Выход	белки	жиры	Углеводы	к/кал	стоимость	№ рецептуры
Творожная запеканка со сгущенным молоком			160/20	14,5	13,4	43	321		
творог	90	90		11,7	6,3	0,9	109	26,10	
молоко	50	50		2,06	0,2	13,8	66,8	3,05	
сахар	5	5		-	-	5	19	0,31	
яйцо	1/5	5,3		0,67	0,6	0,04	8,3	1,90	
масло сливочное	5	5		0,01	1,56	0,02	14	3,13	
манка	10	10		-	5	-	45	0,57	
Молоко сгущенное	20	20	20					4,48	
Чай	180	180	180	2,8	2,5	19,7	109		
чай	1							0,40	
сахар	15	15		-	-	15	56,8	0,93	
Булка с маслом 20/5 хлеб пшеничный	20	20	30	2,3	0,9	15	72,6	1,94	
масло сливочное	5	5	5	0,04	5,4	0,07	49,6	3,13	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
Банан	50	45	45	1,8	0,1	23	107	3,75	
Итого									
<u>ОБЕД</u>									
Салат из морской капусты	35								
Морская капуста	27	27						4,32	
Лук	5	3,8						0,20	
Масло растительное	3	3		-	3	-	30	0,54	
Соль	5	5						0,09	
Суп овощной с мясом кур			180	2,13	3,2	11,4	83		
куры	20	17		3,0	3,0	0,1	41	4,80	
картофель	50	40		1,2	0,24	10,4	48	3,00	
лук	5	3,8		0,08	-	0,5	2,3	0,20	
морковь	10	8,6		0,07	0,005	0,47	1,9	0,49	
Зеленый горошек	20	20						2,36	
капуста	30	22		0,6	0,03	1,5	8,6	1,62	
масло сливочное	5	5		0,02	2,3	0,03	21	3,13	
Печень по-строгановски			85	11	10,4	3,8	159		
печень	60	58		10,4	2,1	-	61	19,80	
лук	10	8,8		0,08	-	0,5	2,3	0,40	
морковь	10	8,6		0,07	0,005	0,47	1,9	0,49	
мука пшеничная	3	3		0,31	0,03	2,07	10	0,14	
Масло растительное	3	3		0,02	2,3	0,03	21,1	0,54	
томат	3	3		0,14	-	0,57	2,97	0,35	

Макаронны отварные с маслом			95	2,44	4,35	2,55	151		
макаронны	30	30		2,4	0,35	25	115	2,01	
масло сливочное	5	5		0,04	4,0	0,05	35,5	3,13	
Компот из сухофруктов			180	0,03	0,08	17	66		
сухофрукты	15	15		0,08	0,08	2	9	2,25	
сахар	15	15		-	-	15	56,8	0,93	
Хлеб ржаной	30	30	30	2,64	0,48	13,6	72,4	1,57	
ИТОГО:									
<u>ПОЛДНИК</u>									
Компот из свежих яблок	180			-	-	15	56,8		
Яблоки свежие	20							2,00	
сахар	15							0,93	
Печенье	25	25						2,50	
ИТОГО:									
Общая стоимость:				44	46	186	1420	107,48	