

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10– часовым пребыванием в МДОУ
(возраст от 3-х до 7 лет)
Первая неделя**

№ реп.	Прием пищи	Понедельник	Выход , г	№ реп.	Вторник	Выход, г	№ реп.	Среда	Выход, г	№ реп.	Четверг	Выход, г	№ реп.	Пятница	Вых од, г
ТТК	Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	234	Пудинг из творога паровой	120	44	Суп молочный с вермишелью	200	93	Каша овсяная "Геркулес"	200/5	413	Каша рисовая молочная	200
				115	Соус молочный (сладкий)	10	115				жидкая с маслом сливочным				
763		Чай сладкий	180	ТТК	Кофейный напиток с молоком	180	ТТК	Кофейный напиток с молоком	180	263	Чай с сахаром	180	763	Какао с молоком	180
ТТК		Хлеб пшеничный с маслом	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный	40	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5 /10
ТТК	Второй завтрак	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100
ТТК	Обед	Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной	250/10	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	186	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	41	Суп картофельный с рыбой	250	215	Суп из овощей с фасолью	250
146		Тефтели рыбные	71	614	Тефтели мясные	70	637	Курица отварная порционная	70	607	гуляш	70	591	Котлета из говядины	70
													336	Капуста тушеная	75
206		Картофельное пюре	150	ТТК	Свекла тушеная	150	192	Рис припущенный	150	ТТК	Капуста тушеная	150	186	Сложный гарнир	150
ТТК		Компот из смеси сухофруктов	180	8/10	Кисель	180	376	Компот из сухофруктов	180	869	Кисель из кураги	180	395	Кофейный напиток с молоком	180
		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
338	Полдник	Овощи тушеные	200	292	Булочка с повидлом	70	153	Омлет с зеленым горошком	150	292	Ватрушка с творожным фаршем	200/20		Вафли	50 200
226		Фрукт	75		Фрукт	75		Чай с молоком	180	261	Кисломолочный продукт	180		Фрукт	75
251		Кофейный напиток	180	251	Кисломолочный продукт	180	251							Кисломолочный продукт	180

Вторая неделя

[illegible]

Меню-раскладка для детей дошкольного возраста с 10 – часовым пребыванием в детском саду

Первая неделя

1 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Выход , г	Энергетическа я ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г
Завтрак								
ТТК	Каша гречневая вязкая на молоке			200,00	271,32	7,29	6,88	41,42
	Крупа гречневая	40	40		103,23	2,17	0,31	22,94
	Молоко	133	133		95,04	5,09	4,40	8,45
	вода	27	27					
	Сахар	5	5		53,20	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	5	5		19,85	0,03	2,17	0,05
763	Чай с сахаром			150	31,92	0	0	7,98
	Чай - заварка	0,20	0,20					
	Сахар-песок	8,00	8,00		31,92	0,00	0,00	7,98
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом			40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					478,84	10,45	15,88	69,72
Второй завтрак								
ТТК	Сок			100	52,8	0,5	0	12,7
Итого					52,8	0,5	0	12,7
Обед								
ТТК	Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной			250/10	250,25	10,24	15,05	18,46
	Мясо	58	38		111,53	7,07	9,25	0,00
	Картофель	53	40		30,68	0,80	0,16	6,51
	Капуста белокочанная	63	50		13,45	0,90	0,05	2,35
	Морковь	13	10		4,02	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13	11		4,74	0,14	0,02	1,00
	Зелень	6	5,6		2,12	0,16	0,00	0,37
	Свекла	63	47,5		22,29	0,71	0,05	4,75
	Масло сливочное	5	5		37,22	0,03	3,90	0,50
	Сметана	10	10		16,28	0,22	1,60	0,25
	Томатная паста	1,6	1,6		1,52	0,08	0,00	0,30
	Сахар-песок	1,6	1,6		6,40	0,00	0,00	1,60
146	Тефтели рыбные			71	107,12	7,68	4,82	8,19

	Минтай потрошенный, обезглавленны й	54,0	38,0		27,36	6,04	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	8,0	8,0		18,70	0,60	0,07	3,92
	Вода	12,0	12,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	9,6	9,4		3,65	0,13	0,01	0,75
	Яйцо	1/3 шт	3,0		4,71	0,38	0,34	0,02
	Мука пшеничная	5,0	5,0		16,70	0,53	0,06	3,50
	Масло растительное	4,0	4,0		36,00	0,00	4,00	0,00
206	Картофельное пюре			150	153,16	3,20	5,95	21,68
	Картофель	169,0	126,0		96,70	2,51	0,50	20,53
	Молоко	24,0	22,5		11,96	0,64	0,56	1,07
	Масло сливочное	6,75	6,75		44,50	0,05	4,89	0,08
ТТК	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					832,81	27,1	29,62	123,57
Полдник								
ТТК	Овощи тушеные			200	149,50	3,84	5,83	21,39
	Масло сливочное	7,50	7,50					
	картофель	100	75					
	Лук репчатый	8,75	6,53					
	Свекла	43,75	31,25					
	томат	5,0	5,0					
	морковь	12,5	8,4					
	Капуста белокочанная	103,75	95,0					
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8					
	молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	сахар	14,4	14,4		57,45	0,0	0,0	14,36
Итого					289,27	8,23	9,75	43,1
Итого за день					1653,7	46,28	55,25	249,09

2 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
126	Пуддинг из творога паровой			120	226,01	16,10	8,32	21,62
	Творог	69,00	67,80		95,34	14,20	3,37	2,03
	Крупа манная	6,60	6,60		21,97	0,68	0,066	4,66
	Изюм	9,00	9,00		29,10	0,20	0,51	5,92
	Яйцо	1/5 шт	7,80		12,20	0,99	0,89	0,055
	Сахар	9,00	9,00		35,80	0,00	0,00	8,90
	Ванилин	0,006	0,006		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,40	2,40		31,60	0,032	3,48	0,056
ТТК	Соус молочный (сладкий)			10	9,96	0,29	2,01	1,72
	Молоко	8,00	8,00		4,32	0,23	2,00	0,38
	Мука пшеничная	0,50	0,50		1,65	0,06	0,01	0,34
	Сахар	1,00	1,00		3,99	0,00	0,00	0,998
	Ванилин	0,005	0,005		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					480,5	23,87	15,45	64,97
Второй завтрак								
	Сок			100	46	0,5	0,1	10,1
Итого					46	0,5	0,1	10,1
Обед								
38	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	116,39	2,91	2,29	21,02
	Картофель	100,00	75,00		57,50	1,50	0,30	12,20
	Макаронные изделия	10,00	10,00		33,77	1,10	0,13	7,05
	Морковь	13,00	10,00		3,42	0,13	0,02	0,68
	Петрушка	3,00	2,50		1,27	0,037	0,015	0,25
	Лук репчатый	11,90	10,00		3,94	0,13	0,02	0,81
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,49	0,02	1,81	0,03
	Вода	187,50	187,50		0,00	0,00	0,00	0,00
173	Тефтели из говядины			70				
	Говядина 1 кат.	67,0	49,00					
	Хлеб пшеничный	9,4	9,4					
	вода	14,00	14,00					
	Масло сливочное	2,3	2,3					
	Лук репчатый	27,00	23,00					
					217,83	12,85	14,6	8,74

ТТК	Свекла тушеная			150	125,49	2,82	4,69	18,00
	Свекла	234,00	187,50		78,99	2,82	0,19	16,50
	Масло растительное	4,50	4,50		40,50	0,00	4,50	0,00
	Сахар	1,50	1,50		6,00	0,00	0,00	1,50
232	Кисель			180	93,76	0,10	0,04	21,44
	Клюква	19,20	18,00		5,04	0,09	0,04	0,67
	Вода	171,00	171,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,96
	Крахмал картофельный	5,40	5,40		16,90	0,0066	0,00	2,81
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					726,59	24,41	23,3	102,48
Полдник								
	Булочка с повидлом			70	187,6	5,88	1,54	37,59
	Банан			100	96,00	1,50	0,50	21,00
	Ряженка 3,2% жирности			180	138,6	5,22	5,76	6,84
Итого за					422,20	12,60	7,80	65,43
Итого за день					1675,29	61,38	46,65	242,98

3 день								
№ рецепт уры	Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Выход, г	Энергетическ ая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры , г	Угле вод ы, г
Завтрак								
44	Суп молочный с вермишелью			200,00	137,31	5,84	5,15	20,03
	Молоко 2,5%- ной жирности	140,00	140,00		75,60	4,06	3,50	6,72
	Вода	44,00	44,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Вермишель	16,00	16,00		40,56	1,76	0,21	11,28
	Сахар	2,00	2,00		8,00	0,00	0,00	2,00
	Масло сливочное несоленное	2,00	2,00		13,15	0,020	1,44	0,03
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,2	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленное	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					414,2	15,17	15,59	56,29
Второй завтрак								
	Сок			100,00	68,00	0,30	0,00	16,50
Итого					68,00	0,30	0,00	16,50
Обед								
186	Щи из свежей капусты на мясном бульоне			250,00	56,32	1,82	2,50	6,58
	Капуста белокочанная	87,50	70,00		19,60	1,26	0,06	3,28
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,02	0,83
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Томатная паста	1,60	1,60		1,58	0,08	0,00	0,30
	Бульон	200,00	200,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,60	1,60		5,34	0,17	0,016	1,12
	Масло сливочное несоленное	3,30	3,30		21,80	0,03	2,39	0,04

637	Курица отварная порционная			70,00	237,24	18,11	18,28	0,06
	Курица	144,00	99,40		236,50	18,08	18,28	0,00
	Лук репчатый	2,20	1,80		0,74	0,028	0,00	0,05 6
192	Рис припущенный			150,00	163,9	2,85	5,47	29,6 6
	Рис	40,00	40,00		117,7	2,79	0,39	29,5 6
	Бульон	109,00	109,0 0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленое	7,00	7,00		46,20	0,060	5,08	0,1
ТТК	Компот из сухофруктов			180,00	149,16	0,25	0,00	37,0 4
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,0 7
	Сахар	14	14		55,88	0,00	0,00	13,9 7
	Вода	155,00	155,0 0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			40,00	104,88	3,09	1,2	19,9 2
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,3 6
Итого					779,82	28,76	27,93	106, 62
Полдник								
ТТК	Омлет с зеленым горошком			150,00	173,46	10,24	12,5	5,0
	Яйцо	1,5шт	60					
	Молоко	60,00	60,00					
	Масло сливочное	5	5					
	Горошек зеленый	45	29					
261	Чай с молоком			180,00	70,48	1,21	1,05	13,9 2
	Чай- заварка	36,00	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар- песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,9 1
	Молоко 2,5%жирности	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Итого					243,94	11,45	13,55	18,9 2
Итого за день					1505,96	55,68	57,07	198, 33

4 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Выход , г	Энергетическа я ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г
Завтрак								
93	Каша овсяная "Геркулес"жидкая с маслом сливочным			200/5	211,09	6,31	9,49	25,10
	Крупа "Геркулес"	30,00	30,00		90,00	3,30	1,86	15,03
	Молоко	106,70	106,70		65,62	2,98	3,73	5,01
	Вода	69,30	69,30		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	5,00	5,00		19,93	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,54	0,03	3,90	0,08
263	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом			40/10	175,6	3,16	9,0	20,02
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Масло сливочное	10	10		70,8	0,074	7,8	0,1
Итого					429,2	9,47	18,49	58,57
Второй завтрак								
	Сок			100	16,5	1,00	0,1	2,9
Итого					16,5	1,00	0,1	2,9
Обед								
41	Суп картофельный с рыбой			250	165,44	2,57	4,09	19,83
	Бульон рыбный	175	175		0,00	0,00	0,00	0,00
	Минтай потрошенный, обезглавленны й	76	54		38,88	8,58	0,48	0,00
	Картофель	150	112,5		86,05	2,25	0,45	18,25
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12,5	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
591	Гуляш из говядины			70,00	325,71	22,14	22,84	7,6
	Говядина	149,8	110,6		241,10	20,56	17,69	0,00
	Масло сливочное	7,0	7,0		46,2	0,07	5,04	0,07
	Лук репчатый	25,2	21,0		8,56	0,29	0,04	1,72
	Томатная паста	12,00	12,00		11,08	0,6	0,00	1,98
	Мука пшеничная	4,00	4,00		18,70	0,6	0,07	3,92
ТТК	Капуста тушеная			150,00	66,94	3,23	1,67	9,74
	Капуста	187,50	150,00		40,0	2,68	0,145	7,0

	Морковь	21,00	15,75		6,25	0,21	0,015	1,32
	Зелень	6,30	6,00		2,32	0,18	0,00	0,40
	Мука пшеничная	1,50	1,50		4,87	0,165	0,015	1,02
	Масло растительное	1,50	1,50		13,50	0,00	1,50	0,00
869	Кисель из кураги			180,00	137,78	0,94	0,06	33,36
	Курага	19,20	18,00		40,54	0,93	0,06	9,07
	Вода	168,00	168,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,85	0,00	0,00	17,96
	Крахмал картофельный	8,10	8,10		25,39	0,012	0,00	6,33
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					868,99	34,61	30,34	103,81
Полдник								
289	Ватрушка с творожным фаршем			70	185,53	8,25	5,20	26,41
	Мука пшеничная	35,00	35,00		113,74	3,70	0,46	23,70
	Масло сливочное	1,50	1,50		10,62	0,009 8	1,17	0,015
	Сахар-песок	1,90	1,90		7,58	0,00	0,00	1,90
	Дрожжи прессованные	1,05	1,05		0,90	0,13	0,005	0,085
	Яйцо	1/20 шт	2,0		2,67	0,21	0,19	0,01
	Вода	14,00	14,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль	0,58	0,58		0,00	0,00	0,00	0,00
	Творог	35,00	35,00		47,95	4,20	3,15	0,70
	Масло растительное для смазки листов	0,23	0,23		2,07	0,00	0,23	0,00
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности			180	142,20	4,86	4,50	19,44
Итого					327,73	13,11	9,70	45,85
Итого за день					1642,42	58,19	58,63	211,13

5 день								
№ рецепт уры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход , г	Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г
Завтрак								
43	Каша рисовая			200	271,32	7,29	6,88	41,42
	Рис	31	31		103,23	2,17	2,31	22,94
	Молоко	176	176		95,04	5,09	4,4	8,45
	Сахар	10	10		53,2	0,00	0,00	9,98
	Масло сливочное	3	3		19,85	0,03	2,17	0,05
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%- ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			30/5/1 0	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленное	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					539,43	15,71	16,19	78,56
Второй завтрак								
	Сок			100	46,00	0,50	0,10	10,10
Итого					46,00	0,50	0,10	10,10
Обед								
215	Суп из овощей с фасолью			250	104,54	3,25	4,29	12,99
	Капуста белокочанная	43,30	35,00		9,80	0,63	0,03	1,65
	Картофель	50,00	37,50		28,70	0,74	0,13	6,10
	Морковь	6,60	5,00		1,75	0,06	0,05	0,35
	Петрушка (корень)	6,75	5,00		2,54	0,074	0,030	0,500
	Лук репчатый	11,60	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Фасоль	7,50	7,50		22,35	1,58	0,15	3,53
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
	Бульон	187,50	187,50		0,00	0,00	0,00	0,00
694	Сложный гарнир			150				
	Картофельное пюре			75	73,21	1,65	2,46	11,06
	Картофель	85,5	64,1		49,3	1,28	1,25	10,45
	Молоко	12,0	12,0		6,48	0,34	0,30	0,57
	Масло сливочное	2,62	2,62		17,3	0,02	1,9	0,03

ТТК	Капуста тушеная			75	33,47	1,61	2,83	4,87
	Капуста	93,75	75,00		20,00	1,34	0,07	3,5
	Морковь	10,5	7,8		3,1	0,1	0,007	0,66
	Зелень	3,1	3,00		1,16	0,09	0,00	0,2
	Мука	0,75	0,75		2,43	0,08	0,007	0,51
	Растительное масло	0,75	0,75		6,75	0,00	0,75	0,00
161	Котлета из говядины			70	176,75	10,68	11,72	5,74
	Говядина 1 категор.	81,0	60,0					
	Хлеб пшеничный	13,0	13,0					
	Сухари	7,5	7,5					
	Молоко	16,0	16,0					
	Масло сливочное	5,0	5,0					
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб ржаной			40,00	68,32	2,64	0,48	13,36
Итого					700,86	27,31	24,9	89,65
Полдник								
	Вафли			50	175	1,6	1,4	40,05
	Груша			75,00	35,25	0,30	0,22	7,72
	Ряженка 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого					307,45	7,12	6,12	55,33
Итого за день					1593,7 4	50,64	47,31	233,64

* масса отварных овощей

Вторая неделя

6 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Выход , г	Энергетическа я ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г
Завтрак								
96	Каша пшениная молочная с маслом сливочным			200/5	255,85	7,40	8,72	36,16
	Крупа пшениная	40,00	40,00		139,17	4,57	1,31	26,40
	Молоко	100,80	100,80		61,48	2,79	3,52	4,73
	Вода	67,20	67,20		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,30	0,037	3,89	0,050
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					535,42	17,08	16,64	77,79
Второй завтрак								
	Сок морковный			100	56	1,1	0,1	12,6
Итого					56	1,1	0,1	12,6
Обед								
15	Салат из репчатого лука			35	32,79	0,51	2,04	3,29
	Лук репчатый	43	36,1		14,81	0,51	0,04	3,29
	Масло растительное	2,00	2,00		17,98	0,00	2,00	0,00
ТТК	Суп гороховый с гречками			250/15	173,85	7,21	4,83	25,21
	Горох	21,60	21,45		67,35	4,93	0,35	10,90
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Картофель	68,40	45,00		17,97	0,60	0,044	3,87
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	1,01
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,03	3,90	0,05
	Петрушка	3,30	2,80		1,06	0,08	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	20,00	16,80		44,02	1,29	0,50	8,37
ТТК	Запеканка капустная с говядиной			160	300,11	20,66	19,68	9,80
	Мясо	132,00	90,55		197,40	16,84	14,49	0,00
	Масло сливочное	5,00	5,00		35,45	0,04	3,90	0,05
	Капуста	162,00	129,60		34,99	2,33	0,13	6,09
	Сметана	5,60	5,60		6,66	0,15	0,44	0,22
	Крупа манная	5,00	5,00		16,40	0,55	0,05	3,40
	Яйцо	1/6 шт.	5,87		9,21	0,75	0,67	0,04
226	Сметанный			10	8,43	0,17	0,69	0,37

	соус							
	Сметана	5,00	5,00		5,95	0,14	0,50	0,20
	Мука пшеничная	0,25	0,25		0,825	0,03	0,005	0,17
	Масло сливочное	0,25	0,25		1,65	0,001	0,18	0,0027
	Бульон	5,50	5,50		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Компот из груш			180	102,70	0,14	0,10	25,10
	Груша	39,90	36,00		16,90	0,14	0,10	3,70
	Сахар	21,60	21,60		85,80	0,00	0,00	21,40
	Вода	300,00	300,0 0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Кислота лимонная	0,18	0,18		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					791,0	30,49	31,69	71,52
Полдник								
286	Оладьи			70	200,63	5,74	5,90	30,88
	Мука пшеничная	39,60	39,60		132,20	4,26	0,50	27,50
	Яйцо	1/22 шт	1,80		2,82	0,22	0,20	0,012
	Молоко	39,60	39,60		21,30	1,14	0,99	1,88
	Дрожжи прессованны е	1,10	1,10		0,93	0,12	0,011	0,09
	Сахар	1,40	1,40		5,58	0,00	0,00	1,40
	Соль	0,70	0,70		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4,2	4,2		37,8	0,00	4,2	0,00
	Джем черносмородиновый			10	28,40	0,06	0,01	7,29
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
	Ряженка 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого					361,48	11,32	10,71	53,08
Итого					1743,9	59,99	59,14	214,99

7 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто , г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г
Завтрак								
88	Каша манная молочная с маслом сливочным			200/5	237,34	6,61	9,80	39,67
	Крупа манная	44,40	44,40		147,70	4,56	4,44	31,28
	Молоко 2,5%-ной жирности	70,00	70,00		37,70	2,02	1,74	3,35
	Вода	94,00	94,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,94	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
261	Чай с молоком			180	70,48	1,21	1,05	13,92
	Чай-заварка	36,00	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,91
	Молоко 2,5%-ной жирности	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	Вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	139,8	5,29	4,0	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
	Сыр	10	10,00		35	2,2	2,8	0,00
Итого					447,62	13,11	14,85	73,51
Второй завтрак								
	Сок			100	41,00	0,50	0,00	14,60
Итого					41,00	0,50	0,00	14,60
Обед								
35	Суп из овощей			250	87,35	1,91	3,87	11,10
	Картофель	66,2	50		38,22	1,00	0,20	8,10
	Морковь	12,5	10		3,36	0,14	0,00	0,70
	Лук репчатый	12	10		4,10	0,14	0,020	0,82
	Капуста белокочанная	25	20		5,60	0,36	0,02	0,94
	Горошек зелен консервирован	11,5	7,5		3,02	0,23	0,02	0,48
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,62	0,06
	Бульон	187,5	187,5		0,00	0,00	0,00	0,00
152	Гуляш из говядины			70,00	187,32	13,04	13,50	3,44
	Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	91,00	66,50		144,90	12,36	10,64	0,00
	Лук репчатый	10,00	8,40		3,44	0,11	0,016	0,68
	Томатное пюре	6,60	6,60		6,27	0,33	0,00	1,23
	Мука пшеничная	2,10	2,10		7,01	0,21	0,021	1,48
	Масло сливочное несоленое	3,90	3,90		25,70	0,030	2,82	0,052
194	Макаронные изделия отварные			150	216,77	5,66	5,54	35,98
	Макаронные изделия	51,00	51,00		172,22	5,61	0,66	35,90
	Масло сливочное несоленое	6,75	6,75		44,55	0,045	4,88	0,081

ТТК	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					853,24	27,18	27,69	122,9
Полдник								
	Булочка столичная			70	187,60	5,88	1,54	37,59
	Молоко 2,5% жирности			180	97,20	5,22	4,50	8,64
	Апельсин			75	28,33	0,67	0,15	6,07
Итого					313,13	11,77	6,19	52,3
Итого за день					1654,99	52,56	48,73	140,41

8 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
94	Каша «Дружба»			200				
	Крупа рисовая	15,00	15,00					
	Крупа пшеничная	11,0	11,0					
	Молоко	160,00						
	Вода	20,00	20,00					
	Сахар-песок	5,00	5,00					
	Масло сливочное	5,00	5,00					
	итого				241,11	6,55	8,33	35,09
943	Чай с сахаром			180	42,60	0,00	0,00	13,45
	Чай-заварка	50,00	50,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	13,5	13,5		42,6	0	0	13,45
ТТК	Хлеб пшеничный с сыром			40/10	104,24	4,91	2,9	14,49
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					387,95	11,46	11,23	63,03
Второй завтрак								
	Сок			100	55,00	0,50	0,00	12,70
Итого					55,00	0,50	0,00	12,70
Обед								
ТТК	Рассольник с мясом и сметаной			250	211,02	9,38	10,12	20,80
	Картофель	111,60	83,30		64,90	1,63	0,33	14,04
	Морковь	13,30	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Огурцы соленые	25,00	21,25		1,48	0,13	0,00	0,23
	Лук репчатый	13,30	11,20		4,60	0,15	0,016	0,53
	Крупа перловая	6,60	6,60		21,30	0,61	0,06	4,86
	Масло растительное	3,30	3,30		29,60	0,00	3,30	0,00
	Сметана 10%-ной жирности	8,00	8,00		9,44	0,22	0,80	0,31
	Мясо	35,00	35,00		76,30	6,51	5,60	0,00
134	Рыба по русски			190				
	Минтай(филе)	83,00	73,00					
	Или треска	84,0	73,0					
	Картофель	124,0	90,0					
	Сухари	2,00	2,00					
	Соус белый	60,00	60,00					

	Итого				203,09	15,11	6,49	21,06
ТТК	Напиток из шиповника			180				
	Шиповник	18,0	18,00					
	Сахар	13,0	13,0					
	Вода	200,00	200,00					
	Итого				46,87	0,68	0,0	21,01
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					634,1	30,9	18,29	96,15
Полдник								
251	Булка			70				
	Мука в/с	46,00	46,00					
	Мука на подпек	2,0	2,0					
	Вода	18,00	18,00					
	Сахар-песок	4,00	4,00					
	Соль	0,5	0,5					
	Дрожжи	1,1	1,1					
	Масло растительное	0,1	0,1					
	Сметана	3,7	3,7					
	Яйцо	1/10 шт	0,1					
	Рафинадная пудра	0,4	0,4					
	Итого				174,16	6,0	2,27	33,5
261	Чай с молоком	100	100	180,00	70,48	1,21	1,15	13,92
	Чай-заварка	36,0	36,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	42,00	42,00		22,68	1,21	1,05	2,01
	Вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	12,00	12,00		47,80	0,00	0,00	11,91
	Итого				244,64	7,21	3,42	47,42
Итого за день					1321,69	50,07	32,94	219,3

9 день								
№ рецеп туры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак								
94	Каша перловая молочная с маслом сливочным			200/5	245,95	7,03	6,53	39,69
	Крупа перловая	45,00	45,00		141,75	4,19	0,49	30,00
	Молоко 2,5%-ной жирности	97,00	97,00		52,30	2,81	2,42	4,65
	Вода	67,00	67,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	5,00	5,00		18,90	0,00	0,00	4,98
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,00	0,03	3,62	0,06
763	Какао с молоком			180	130,82	3,48	2,79	22,59
	Какао-порошок	3,60	3,60		10,40	0,87	0,54	0,37
	Молоко 2,5%-ной жирности	90,00	90,00		48,60	2,61	2,25	4,32
	Вода	99,00	99,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,90
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	137,29	4,94	6,52	14,55
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
	Масло сливочное несоленое	5,00	5,00		33,05	0,037	3,62	0,06
	Сыр	11,00	10,00		35,00	2,63	2,66	0,00
Итого					514,06	15,45	15,84	76,83
Второй завтрак								
ТТК	Сок томатный			100	16,5	1,00	0,10	2,90
Итого					16,50	1,00	0,10	2,90
Обед								
ТТК	Салат морковно-капустный с изюмом			60	54,40	0,91	3,05	5,84
	Морковь	19,95	15		5,81	0,19	0,015	1,23
	Капуста белокочанная	45	36		9,61	0,645	0,03	1,69
	Изюм	4,8	4,5		11,98	0,075	0,00	2,92
	Масло растительное	3	3		27,00	0,00	3,0	0,00
40	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/25	121,99	6,33	2,57	18,51
	Картофель	134,00	100,00		76,90	2,00	0,39	16,30
	Лук репчатый	12,50	10,00		4,04	0,14	0,00	0,90
	Морковь	12,50	10,00		3,40	0,13	0,016	0,83
	Масло растительное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
	Бульон	175,00	175,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрикадельки:							

	Минтай	34,00	24,00		17,28	3,81	0,21	0,00
	Яйцо	1/32 шт.	1,25		1,95	0,15	0,14	0,009
	Лук репчатый	6,00	5,00		2,02	0,07	0,00	0,450
	Вода	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00	0,00
532	Мясо отварное			70	240,79	20,33	17,46	0,52
	Мясо	165,2	109,2		238,0	20,2	17,46	0,00
	Морковь	3,70	2,80		0,98	0,04	0,00	0,19
	Лук репчатый	3,50	2,80		1,14	0,04	0,00	0,22
	Петрушка (корень)	2,8	1,8		0,67	0,05	0,00	0,11
192	Рис припущенный			150	189,5	3,71	2,32	38,45
	Рис	52,0	52,0		173,1	3,63	0,51	38,43
	Бульон	109,0	109,0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,50	2,50		16,40	0,025	1,81	0,025
232	Кисель из клюквы			180	93,76	0,10	0,04	21,44
	Клюква	19,20	18,00		5,04	0,09	0,04	0,67
	Вода	171,00	171,0 0		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	18,00	18,00		71,82	0,00	0,00	17,96
	Крахмал картофельный	5,40	5,40		16,90	0,006 6	0,00	2,81
	Хлеб ржаной			40	68,32	2,64	0,48	13,36
	Хлеб пшеничный			40	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					873,5	37,11	27,12	118,04
Полдник								
	Галетное печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,7
	Кефир йодированный			180	70,2	5,4	1,8	7,20
Итого					266,7	10,25	6,9	39,9
Итого					1670,76	63,81	49,96	237,67

10 день								
№ реце птур ы	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г
Завтрак								
117	Запеканка из творога			150,0	342,23	29,22	12,11	29,1
	творог	141	159,5					
	Крупа манная	9,7	9,7					
	Вода или молоко для каши	36	20,0					
	или мука пшеничная	12	12					
	яйцо	1/10 шт.	4,5					
	Сахар	9,7	9,7					
	Ванилин	0,015	0,015					
	Сметана	5,2	5,2					
	Сухари	5,2	5,2					
	Масло сливочное	5,2	5,2					
	Соус	50	50					
	или варенье	40	40					
					246,87	7,23	6,67	39,54
ТТК	Кофейный напиток с молоком			180	139,77	4,39	3,92	21,71
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	156,6	156,6		82,32	4,39	3,92	7,35
	Сахар	14,4	14,4		57,45	0,00	0,00	14,36
ТТК	Хлеб пшеничный			40/10	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					586,8	36,7	17,23	70,73
Второй завтрак								
	Сок)			100	41,00	0,50	0,00	14,60
Итого					41,00	0,50	0,00	14,60
Обед								
42	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне			250	111,70	2,22	6,17	13,66
	Капуста	37,50	30,00		8,40	0,53	0,03	1,41
	Картофель	33,70	25,00		19,25	0,50	1,00	4,08
	Крупа перловая	10,00	10,00		31,50	0,93	0,11	6,68
	Морковь	12,50	10,00		3,50	0,13	0,016	0,68
	Лук репчатый	12,50	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	Масло растительное	5,00	5,00		44,95	0,00	5,00	0,00
	Бульон	212,5 0	212,5 0		0,00	0,00	0,00	0,00
153	Жаркое по-домашнему			220	324,05	18,39	18,08	21,99
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	113	83		180,85	15,42	13,28	0,00
	Картофель	161	120		92,28	2,4	0,46	19,56
	Лук репчатый	14,0	11,5		4,64	0,16	0,00	1,03

