



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Добринская

С.В. Любишкина

Десятидневное меню
для детей дошкольного возраста с 10-часовым пребыванием
в дошкольной группе МБОУ «Добринская СОШ»
(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
226	Второй завтрак	Фрукт	75	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	Ши 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	Пряник	50	292	Булочка с повидлом	70	153	Омлет с зеленым горошком	150	292	Ватрушка с творожным фаршем	200/20		Вафли	50 200
226			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

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Вых од, г	№ рец.	Вторник	Выход , г	№ рец.	Среда	Вых од, г	№ рец.	Четверг	Вых од, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
96	Завтрак	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	200/5	88	Каша манная	200/5	43	Каша «Дружба» молочная	200	94	Каша перловая с маслом сливочным	200/5	117	Запеканка творожная	200/50
395		Кофейный напиток с молоком	180	763261	Чай с молоком	180	943	Чай с сахаром	180	763	Какао с молоком	180	ТТК	Кофейный напиток с молоком	180
ТТК		Хлеб пшеничный с маслом	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный	40
ТТК	Второй завтрак	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100
99	Обед	Суп гороховый с гречками	250/15	35	Суп из овощей	250	ТТК	Рассольник с мясом и сметаной	250/5	40	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	42	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250
									20	Салат морковно-капустный с изюмом	60				
15		Салат из репчатого лука	35	152	Гуляш из говядины	70	134	Рыба по русски	190	70	Мясо отварное	70	153	Жаркое по-домашнему	220
ТТК		Компот из груш	180	ТТК	Макаронные изделия отварные	150	204	Напиток из шиповника	180	232	Рис припущенный	150	943	Компот из сухофруктов	180
336		Запеканка капустная с говядиной	160												
226		Сметанный соус	10												
ТТК		Хлеб ржаной	40		Компот из смеси сухофруктов	180	ТТК	Хлеб ржаной	40		Кисель	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			
286	Полдник	Оладьи	70		Булочка столичная	70		Чай с молоком	180		Печенье галетное	50		вафли	50
		Кисломолочный продукт	180		фрукт	75	251	Булка	70	112	Кефир	180		Фрукты	75
251		Фрукт	75		Молоко 2,5% жирности	180								Кисломолочный продукт	180
2/3		Джем с черной смородиной	10												

Меню-раскладка
для детей дошкольного возраста с 10 - часовым пребыванием
в дошкольной группе МБОУ «Добринская СОШ»

Первая неделя

1 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая 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								
226	Фрукт			124	57,04	0,5	0	14,012
Итого					57,04	0,5	0	14,012
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
	Соль	2	2		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, обезглавленный	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
	Соль	2	2					
	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			60	157,2	4,62	1,8	29,88
Итого					832,81	27,1	29,62	123,57
Полдник								
ТТК	Пряник			20	83,4	1,5	2,36	4,72
ТТК	Какао с молоком			180	150,17	5,26	4,46	22,08
	Какао	3,6	3,6		10,40	0,87	0,54	0,37
	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	Омлет с сарделькой			150/50	173,46	10,24	12,5	5,0
	Яйцо	1,5шт	60					
	молоко	60	60					
	Масло сливочное	5	5					
	сарделька	50	50					
ТТК	Какао с молоком			180,00	150,17	5,26	4,46	22,08
	Какао	3,6	3,6		10,4	0,87	0,54	0,37
	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					428,43	18,59	18,16	47,00
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
	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 мяса курицы			70				
	Курица I 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	Каша гречневая с маслом сливочным			150	123,08	2,2	2,48	22,99
	Гречка	40	40		103,23	2,17	0,31	22,94
	Масло сливочное	5	5		19,85	0,03	2,17	0,05
232	Кисель фруктовый из концентрата			180	93,76	0,10	0,04	21,44
	Кисель	20,00	20,00		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
	Хлеб пшеничный			60	104,8	3,09	1,2	19,92
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
	Молоко кипяченое			180	82,32	4,39	3,92	7,35
Итого за					422,20	12,60	7,80	65,43
Итого за день					1675,29	61,38	46,65	242,98

3 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	Какао с молоком			180,00	150,17	5,26	4,46	22,08
	Какао	3,6	3,6		10,4	0,87	0,54	0,37
	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			30/5	137,05	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
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
	картофель	53	40		30,68	0,8	0,16	6,51
	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	0,056
192	Рис припущенный			150,00	163,9	2,85	5,47	29,66
	Рис	40,00	40,00		117,7	2,79	0,39	29,56
	Бульон	109,00	109,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное несоленное	7,00	7,00		46,20	0,060	5,08	0,1
ТТК	Компот из сухофруктов			180,00	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар	14	14		55,88	0,00	0,00	13,97
	Вода	155,00	155,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			60,00	157,32	4,62	1,8	29,88
Итого					779,82	28,76	27,93	106,62
Полдник								
ТТК	Омлет с морковью			150,00	173,46	10,24	12,5	5,0
	Яйцо	1,5шт	60					
	Молоко	60,00	60,00					
	Масло сливочное	5	5					
	Морковь	45	29					
261	Чай с молоком			180,00	70,48	1,21	1,05	13,92

	Чай- заварка	0,4	0,40		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%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	18,92
Итого за день					1505,96	55,68	57,07	198,33

4 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	0,2	0,2		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, обезглавленный	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 курицы			70,00	325,71	22,14	22,84	7,6
	Курица	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
	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 фруктовый из концентрата			180,00	137,78	0,94	0,06	33,36
	Кисель	20,00	20,00		5,04	0,09	0,04	21,44
	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
	Хлеб пшеничный			40,00	104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					868,99	34,61	30,34	103,81
Полдник								
289	Сарделька в тесте			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	0,0098	1,17	0,015
	Сахар-песок	1,90	1,90		7,58	0,00	0,00	1,90
	Дрожжи прессованные	2,0	2,0		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	0,2	0,2		0,00	0,00	0,00	0,00
	Сарделька	50,00	50,00		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
	Молоко кипяченое с сахаром			180	82,32	4,39	3,92	7,35
Итого					327,73	13,11	9,70	45,85
Итого за день					1642,42	58,19	58,63	211,13

5 день								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетич еская ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	Соль	1	1					
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			30/5	102,29	2,31	3,86	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
Итого					539,43	15,71	16,19	78,56
Второй завтрак								
	Фрукт			75	35,25	0,3	0,22	7,72
Итого					35,25	0,3	0,22	7,72
Обед								
215	Суп из овощей			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
	Лук репчатый	11,60	10,00		4,10	0,13	0,016	0,81
	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
	Соль	2	2					
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
	Мука	0,2	0,2		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 курицы			70	176,75	10,68	11,72	5,74
	Курица 1 категор.	81,0	60,0					
	Хлеб пшеничный	13,0	13,0					
	Сухари	7,5	7,5					
	Молоко	16,0	16,0					
	Соль	1	1					
	Масло сливочное	5,0	5,0					

ТТК	Чай с молоком			180	70,48	1,21	1,05	13,92
	Чай- заварка	0,2	0,2					
	Молоко	42,0	42,0		22,68	1,21	1,05	2,01
	Сахар-песок	12	12		47,8	0,00	0,00	11,91
	Хлеб пшеничный			70,00	183,4	5,39	2,1	34,86
Итого					700,86	27,31	24,9	89,65
Полдник								
	Вафли			50	175	1,6	1,4	40,05
	Молоко кипяченое			180	82,32	4,39	3,92	7,35
Итого					257,32	5,99	5,32	47,4
Итого за день					1593,74	50,64	47,31	233,64

* масса отварных овощей

Вторая неделя

6 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая 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	25,00	25,00		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
	соль	0,1	0,1					
ТТК	Какао с молоком			180,00	139,77	4,39	3,92	21,71
	Какао	0,4	0,4		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	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					535,42	17,08	16,64	77,79
Второй завтрак								
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
Итого					35,25	0,3	0,3	7,35
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	15,00	15,00		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
	Хлеб пшеничный	20,00	16,80		44,02	1,29	0,50	8,37
	соль	0,2	0,2					
ТТК	Запеканка капустная с курицей			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
	соль	0,1	0,1					
226	Сметанный соус			10	8,43	0,17	0,69	0,37
	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 сухофруктов			180	130,4	0,44	0,002	31,76
	Сухофрукты	20	20,00		44,6	0,44	0,002	10,36
	Сахар	14,4	14,4		85,80	0,00	0,00	21,40
	Вода	300,00	300,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный			60	157,2	4,62	1,8	29,88
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 прессованные	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
	Повидло			10	28,40	0,06	0,01	7,29
	Молоко кипяченое			180	82,32	4,39	3,92	7,35
Итого					361,48	11,32	10,71	53,08
Итого					1743,9	59,99	59,14	214,99

7 день								
№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	104,8	3,09	1,2	19,92
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3,09	1,2	19,92
Итого					447,62	13,11	14,85	73,51
Второй завтрак								
	Банан			75	35,25	0,3	0,3	7,35
Итого					35,25	0,3	0,3	7,35
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
	Горох	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 мяса курицы			70,00	187,32	13,04	13,50	3,44
	Курица	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 пшеничный			60	157,2	4,62	1,8	29,88
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
Итого					313,13	11,77	6,19	52,3

8 день								
№ рецепту ры	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 пшениная	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			40	69,24	2,28	0,24	14,49
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00		69,24	2,28	0,24	14,49
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	Компот из сухофруктов			180	149,16	0,25		37,04
	Сухофрукты	14,0	19,5		93,28	0,25		23,07
	Сахар	13,0	13,0		55,88	0,00		13,97
	Вода	200,00	200,00					
	Итого				46,87	0,68	0,0	21,01
	Хлеб пшеничный			40	157,20	4,62	1,8	29,88
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					
	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								
№ рецептур ы	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	102,29	2,31	3,86	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
Итого					514,06	15,45	15,84	76,83
Второй завтрак								
ТТК	Яблоко			75	32,25	0,3	0,3	7,35
Итого					16,50	1,00	0,10	2,90
Обед								
ТТК	Салат морковно-капустный			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
	Масло растительное	3	3		27,00	0,00	3,0	0,00
40	Суп картофельный с рыбой			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
	Минтай	34,00	24,00		17,28	3,81	0,21	0,00
532	Сарделька отварная			100	240,79	20,33	17,46	0,52
	Сарделька	104	100		238,0	20,2	17,46	0,00
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 фруктовый из концентрата			180	111,82	0,00	0,00	37,56
	Кисель	20,00	20,00		40	0,09	0,00	19,6
	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
	Хлеб пшеничный			70	183,4	5,39	1,8	34,86
Итого					873,5	37,11	27,12	118,04
Полдник								
	Печенье			50	196,5	4,85	5,1	32,7
	Молоко кипяченое			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								
№ рецепт уры	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г.		
						Белки, г	Жиры, г	Углевอด ы, 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	Какао с молоком			180	150,17	5,26	4,46	22,08
	Какао	3,6	3,6		10,4	0,83	0,54	0,37
	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	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								
	Яблоко			75	35,25	0,3	0,3	7,35
Итого					35,25	0,3	0,3	7,35
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	212,50	212,50		0,00	0,00	0,00	0,00
153	Жаркое по-домашнему			220	324,05	18,39	18,08	21,99
	Мясо курицы	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
	Масло сливочное несоленное	6,0	6,0		39,63	0,06	4,34	0,089
	Томатное пюре	7,0	7,0		6,65	0,35	0,00	1,31
943	Компот из смеси сухофруктов			180	149,16	0,25	0,00	37,04
	Сухофрукты	14,0	19,5		93,28	0,25	0,00	23,07
	Сахар-песок	14,0	14,0		55,88	0	0	13,97
	Хлеб пшеничный			60	157,2	4,62	1,8	29,88
Итого					758,03	26,59	25,93	105,97
Полдник								
	Вафли			50,00	175,00	1,60	1,40	40,05
	Молоко кипяченое			180	97,20	5,22	4,50	7,56
Итого					307,45	7,12	6,2	54,96
Итого за день					1646,76	70,17	50,02	228,63