

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад №58

_____ 20__г.

Долгополова Ю.П.

**зимнее
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет**

(меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005

«сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2016г.,2012г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад №58

_____ 20__г.

Долгополова Ю.П.

**зимнее
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 лет**

(меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005
«сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2016г.

1 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК Каша манная на сгущенном молоке № 390 ст.169												
Молоко сгущенное	40	40	3,4	3	5,7	62,9	30	30	2,5	2,3	4,3	47,3
Крупа манная	22	22	3,6	0,34	2,4	113,9	15	15	3	0,28	1,04	93,8
Масло сливочное	5	5	0,025	4,12	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9
Вода	125	125					95	95				
Выход	200		7,025	7,46	8,14	214,2	150		5,52	5,88	5,372	171
Бутерброд с маслом сливочным №3 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	32,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	10	10	0,03	4,95	0,05	44,9	8	8	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	40		3,38	3,51	15,05	120,5	38		2,34	5,03	15,04	113
Чай с сахаром и лимоном №944 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	1	1					0,75	0,75				
Сахар	15	15			15	56,85	13	13			12	45,4
Лимон отход 10 %	8	7	0,03		0,7	3,15	7	6	0,02		0,6	2,7
Вода	205	200					155	150				
Выход	200/15/7		0,03		15,7	60	150/12/6		0,02		12,6	48,1
10 час.- Фрукты и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	170	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Или бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Или мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Или апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
ОБЕД Суп картофельный с рыбными консервами № 85 стр. 147 «Дели принт» 2012												
Картофель	75	56	1,4	2,8	12,11	56	56	42	0,84	1,68	7,27	33,6
Консервы рыбные «сайра натур. с добав. масла»	13	13	7,04	4,6	0,26	62,8	7,8	7,8	4,22	2,76	0,17	37,68
Морковь	16	13	0,29		0,75	4,32	12	10	0,18		0,47	2,7
Лук репчатый	7,6	6,4	0,14		0,38	2,16	6	5	0,09		0,23	1,4
Крупа рисовая	4	4	0,54	0,05	3,4	16,75	3	3	0,32	0,03	2,04	10
Зелень	2,5	2	0,05		0,12	0,68	2	1,5	0,03		0,07	0,41
Масло растительное	3	3	0,02	3,3	0,02	29,92	2	2	0,01	1,65	0,02	14,9
Вода	160	160					120	120				
Выход	200		9,48	10,7	17,06	162,6	150		5,69	6,12	10,27	100,8
Котлета рубленая из птицы № 322 стр.285 «Дейли принт»												
Мясо индейки	60	59	11,2	5,5		94,08	45	44	7,4	3,63		62,16
Хлеб пшеничный	15	15	1,1	0,42	7	36,68	11	11	0,77	0,3	5	26,2
Молоко 2,5% или вода	21	21	0,36	0,32	0,61	6,8	16	16	0,25	0,22	0,42	4,68
Сухари	8	8	0,62	0,24		20,96	6	6	0,37	0,15	2,5	3,1
Масса полуфабриката		100						75				
Масло растительное	3	3		4		36	2	2		2,8		25,2
Выход	80		13,4	10,5	11,6	195	60		8,79	7,1	7,92	121,

Каша пшеничная рассыпчатая № 333 стр. 293

Пшеничная крупа	57,7	57,7	5,9	0,55	37,5	184,9	46,2	46,2	4,5	0,42	28,6	140
Масло сливочное	5,7	5	0,025	4,12	0,04	37,4	4,6	4,6	0,02	3,3	0,032	29,9
Вода	110	110					88	88				
Выход	150		5,93	4,67	37,54	222,3	120		4,52	3,72	28,63	169,9

Соус красный основной №759 стр.336

Вода	30	30					30	30				
Масло сливочное	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49
Мука пшеничная	1,5	1,5			1,2	4,45	1,5	1,5			1,2	4,45
Томатное пюре	3	3	0,05		0,21	0,99	3	3	0,05		0,21	0,99
Морковь	3	2,4	0,04		0,16	0,79	3	2,4	0,04		0,16	0,79
Лук репчатый	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2
Сахар	0,5	0,5			0,5	1,86	0,5	0,5			0,5	1,86
Выход	30		0,16	0,5	2,13	12,77	30		0,16	0,5	2,13	12,77

Овощи соленые

Овощи соленые (капуста огурцы)	44	40					33	30				
--------------------------------	----	----	--	--	--	--	----	----	--	--	--	--

Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372

Сухофрукты	15	15	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,64	150		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

ПОЛДНИК

Омлет натуральный №438 стр. 189

Яйцо	2	80	10,16	9,2	0,56	125,6	1,45	58	10,16	9,2	0,56	125,6
Молоко 2,5%	30	30	0,84	0,75	1,4	15,6	22	22	0,84	0,75	1,4	15,6
Масло сливочное	4	4	0,025	3,3	0,032	29,92	3	3	0,025	3,3	0,032	29,92
Выход	105		11	13,25	2	171,12	76		11	13,25	2	171,12
Хлеб пшеничный	30						20					

Консервированные овощи (зеленый горошек, фасоль, кукуруза) кабачковая икра (ясли)стр 99 №10 «Делипринт»2012

Консервированные овощи	117	94	4,7	0,19	12	37,6	88	70	3,5	0,14	8,9	28
------------------------	-----	----	-----	------	----	------	----	----	-----	------	-----	----

Молоко кипяченое

Молоко 2,5 %	211	200	5,6	5	9,4	104	158	150	4,2	3,75	7,5	78
--------------	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	----

Кондитерские изделия

Печенье или вафли, пряники	30	30					30	30				
----------------------------	----	----	--	--	--	--	----	----	--	--	--	--

Итого за день			71,56	64,43	212,22	1824,92			54,22	48,11	194,12	1417,8
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	-------	-------	--------	--------

2 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая вязкая стр.167 № 384												
Геркулес	25	25	3,3	0,3	19	93	18	18	3	0,2	17	81
Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,1
Масло сливочное	5	5	0,25	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9 2
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		6,725	7,43	29,74	221,2	150		5,52	5,7	25,33	173, 38
Чай с молоком №495 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	1	1	0,2			1,15	0,75	0,75	0,2			1
Сахар	15	15			16	60,4	12	12			14	53,06
Молоко 2,5%	75	70	2	1,9	3,3	36,4	55	50	1,4	1,25	2,35	26
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		2,2	1,9	19,3	97,95	150		1,4	1,25	16,3 5	80,06
Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским №3 стр 8												
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное крестьянское	6	6	0,155	9,07	0,09	82,28	5	5	0,04 5	7,43	0,072	67,3 2
Сыр «российский»	13	13					8	8				
Выход	49		2,465	9,97	15,09	157,8 8	43		2,35 5	8,33	15,07 2	142, 92
10 час.- кефир												
Кефир	207	200					154	150				
ОБЕД												
Щи со свежей капусты с картофелем, со сметаной № 187 стр. 79												
Капуста	50	40	0,9		2,35	13,5	37,5	28,1	0,5		1,32	7,6
Картофель	32	24	0,6	1,2	5,2	24	24	18	0,36	0,72	3,1	14,4
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	7,5	6	0,11		0,28	1,62
Петрушка	2,6	2	0,045	0,12	0,68	2	1,8	1,4	0,03		0,085	0,49
Лук репчатый	9,6	8	0,18		0,47	2,7	7,2	6,1	0,12		0,29	1,65
Масло растительное	4	4		5		45	3	3		3		27
Томатное пюре	2	2			0,12	0,68	1,2	1,2	0,03		0,07	0,41
Сметана 15%	10	10	0,05	2	0,3	20,6	8	8	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода	150	150					120	120				
Выход	200		2,23	6,4	9	109,9	150		1,37	5,3	5,34	69,6 7
Рагу из птицы № 642 стр.296												
Цыпленок–бройлер 29%	126	89	12,6	4,4		52						
Масло сливочное крестьянское	2,6	2,6	0,07	1,5	0,01	13,5						
Масса жареной птицы		65										
Картофель	128	96	1,9	0,09	19	45						

Морковь	27	21,5	0,4		1,16	34						
Томатная паста	7,2	7,2	0,04		0,29	15,4						
Лук репчатый	14,4	12,0	0,22		0,66	24,4						
Масло растительное	4,2	4,2		4,3		31,7						
Масса гарнира и соуса	150											
Мука пшеничная	1,8	1,8	0,18	0,02	1,3	5,9						
Выход	65/150		15,41	10,3	22,42	221,9						
				1								

Котлета рубленая из птицы № 668 стр 309

Бройлер –цыпленок 59%							85	35	8	5,6		83
Хлеб пшеничный							8	8	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							12	12	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							5	5	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								59				
Масса жареной котлеты								50				
Масло растительное							3	3		3,5		32
Выход							50		9,67	9,69	9,42	163,5

Рагу из овощей № 137 стр.158 «Делипринт»2012

Картофель							43	32	0,64	1,28	5,54	25,6
Морковь							20	16	0,29		0,75	4,32
Лук репчатый							17	14	0,25		0,66	3,78
Капуста свежая							29	23	0,41		1,08	6,21
Масло растительное							4	4		4		
Масса рагу								100				
Соус томатный стр 292 № 348 «дели принт» 2012												
Вода							30	30				
Масло сливочное							1,4	1,4	0,01	2	0,02	18
									2			
Мука							1,4	1,4	0,25	0,03	1,66	8
Морковь							2,3	1,84	0,24		1,41	8,1
Лук							0,7	0,6	0,34		0,9	5,2
Томат							4,5	4,5	0,13		0,33	1,9
Выход соуса								30				
Выход							100		2,86	3,58	12,07	81,1
							/30		2			1

Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372

Сухофрукты	15	15	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,6	150		0,3		23,4	92,0
						4						6
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

ПОЛДНИК

Рыба припущенная стр.207 № 478

Рыба потрошенная б/г минтай 2%	112	73					75	49				
Лук репчатый	3,2	2,6					2,2	1,8				
Выход	60						40					

Икра свекольная № 126 стр.46

Свекла свежая	95,7	75	1,35		3,5	20,25	58	46	0,82		2,16	12,4 2
Лук репчатый	20,8	17,5	0,31		0,82	4,7	20	17	0,3		0,79	4,6
Томатная паста	4	4	0,07		0,19	1,08	3	3	0,05		0,14	0,81
Масло растительное	7,5	7,5		7,5		67,5	4,5	4,5		4,5		40,5
Выход	100		1,73	7,5	6,91	102,5 3	60		0,9	4,5	4,49	63,6 3

Кофейный напиток № 958 стр.403

Кофейный напиток	3	3					2	2				
Сахар	15	15			16	60,6	13	13			14	53,0 6
Молоко 2,5%	55	50	1,4	1,25	2,35	26	47	42	1,2	1,1	1,97	21,8 4
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,4	1,25	18,35	86,6	150		1,2	1,1	15,97	74,9
Хлеб пшеничный	20	20	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

Фрукты и ягоды свежие № 368 стр.300

Яблоки свежие 12%	170, 5	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Или банан 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Или мандарин 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Или апельсин 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
Итого за день			60,19	68,3 6	239,9 7	1808, 37			46,1	47,2 6	135,7	131 0,6

3 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК запеканка из творога № 469 стр.201												
Манная крупа	10	10	1,07	0,1	6,8	33,5	10	10	1,07	0,1	6,8	33,5
Творог 5 %	141	140	23,24	12,6	1,68	218,4	141	140	23,24	12,6	1,68	218,4
Сахар	10	10			10	37,9	10	10			10	37,9
Масло сливочное	4	4	0,03	4,13	0,04	37,4	4	4	0,03	4,13	0,04	37,4
Яйца	1/10	4	0,5	0,46	0,03	6,28	1/10	4	0,5	0,46	0,03	6,28
Сухари	5	5	0,38	0,15	2,5	12,1	5	5	0,38	0,15	2,5	12,1
Сметана 15%	5	5	0,14	1	0,15	10,3	5	5	0,14	1	0,15	10,3
Выход	150		25,36	18,44	21,2	256,9	150		25,36	18,44	21,2	356,9
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	09	15	75,6		30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	10	10	4,95	0,05	44,9		8	8	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	40		5,85	15,05	120,5		38		2,34	5,03	15,04	113
Какао с молоком № 959 стр. 403												
Какао – порошок	4	4					3	3				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	56,85
Молоко 15 %	100	95	2,8	2,5	4,7	52	75	70	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	110	105					83	78				
Выход	200		2,8	2,5	20,7	112,64	150		1,96	1,75	17,29	93,25
Соус молочный № 795 стр.348												
Молоко 2,5 %	25	25	1,4	1,25	2,35	29	25	25	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	2,3	2,3					2,3	2,3				
Мука пшеничная	2,3	2,3					2,3	2,3				
Вода	25	25					25	25				
Сахар	4	4					4	4				
Выход	50		1,4	1,25	2,35	29	50		1,4	1,25	2,35	29
ОБЕД Рассольник Петербургский № 197 стр.83												
Картофель	80	60	1,5	3	12,97	60,69	60	45	0,9	1,8	7,78	36
Крупа (рис, перловая)	4	4	0,54	0,05	3,4	16,7	3	3	0,31	0,03	2	10,05
Морковь	10	8	0,18		0,17	2,7	7	7	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	4,8	4	0,1		0,28	1,6	4	3	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	4	4		5		45	3	3		3		27
Томат	5	5					3	3				
Огурцы соленые	13,4	12					10	9				
Вода	150	150					113	113				
Выход	200		2,61	8,05	7,76	130,5	150		1,6	4,83	10,7	77,96
Печень по - строгановски № 582 стр 263												
Печень говяжья	89	74	0,72		18,8	10,8	53	44	0,43	0,56	1,13	6,5
Масло растительное	6	6		8		53	3,6	3,6		8		53

Масса готовой печени		50						30				
Соус № 800		50						30				
Сметана	11,3	11,3	0,14		0,35	2	6,75	6,75	0,08		0,21	1,22
Мука	3,4	3,4	0,28		0,3	20,6	2	2	0,22		0,24	16,5
Бульон	33,7	33,7					20,2	20,2				
	5	5					5	5				
Лук	10,7	9	0,3		0,51	3,2	7,14	7,14	0,26		0,47	2,9
Масло сливочное	0,9	0,9		0,9		0,81	0,6	0,6		0,7		0,69
Томат	5	5					5	5				
Выход	50/50		1,44	8,9	19,96	90,41	30/30		0,99	9,26	2,05	80,8 1
Макаронны отварные с маслом № 413 стр.179												
Макаронны	52	52	5,6	0,52	35,4	174,2	42	42	4,5	0,42	28,6	140, 7
Масло сливочное	5	5	0,03	4,52	0,04	41,2	4	4	0,02	3,71	0,04	33,7
Выход	150		5,63	5,04	35,44	215,4	120		4,52	4,13	28,64	174, 4
Овощи соленые												
Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40					33	30				
Сок фруктовый												
Сок фруктовый	200	200					150	150				
Выход	200						150					
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4
ПОЛДНИК												
Каша гречневая жидкая № 390 стр. 169												
Крупа гречневая	20	20	2,14	0,2	13,6	67	15	15	1,6	0,15	10,2	50,2 5
Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,1 6
Масло сливочное	5	5	0,03	4,54	0,04	41,2	4	4	0,02	3,71	0,04	33,7
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		5,6	7,74	24,34	190,0 5	150		4,12	6,16	18,54	146, 41
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	211	200	5,6	5	9,4	104	158	150	4,2	3,75	7,5	78
Булочка сдобная №1024 стр.422												
Мука	43,2	43,2	5	0,54	34,1	165	37	37	4,44	0,47	29,8	144, 3
Сахар	5	5			10	37,9	4	4			8	30,3 2
Молоко 2,5%	20	20	0,64	0,58	1,1	1,96	17	17	0,56	0,5	0,94	10,4
Масло сливочное	3	3	0,02	3,55	0,034	32,2	2,8	2,8	0,02	3,13	0,03	28,4
Яйцо	1/10	4	0,5	0,46	0,028	6,28	1/1 0	4	0,5	0,46	0,028	6,28
Дрожжи	1	1	0,1		0,1	1	1	1	0,1		0,1	1
Масло растительное	0,3	0,3		0,3		2,7	0,3	0,3		0,3		2,7
Выход	70		6,26	5,4	45,4	257	60		5,62	4,86	38,9	223, 4
Кондитерские изделия (ПРЯНИКИ ,ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)												

Печенье, пряники, вафли	30	0,21	3	22,8	123	30	1,05	1,5	11,14	61,5
Итого за день		89,98	89,5 4	312,7 4	2315, 73		72,2 8	68,3 3	267,72	196 6,28

4 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К												
Каша пшеничная вязкая № 384 стр.167												
Крупа пшеничная	25	25	2,7	0,25	17	83,75	18	18	1,9	0,18	12,24	60,3
Молоко 2,5 %	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	4	4	0,025	3,31	0,032	29,92
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,16
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		6,13	7,38	27,74	203	150		4,42	6,19	20,6	152,68
Бутерброд с маслом сливочными сыром российским №3 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	6	6	0,55	9,07	0,09	82,28	5	5	0,045	7,43	0,072	67,86
Сыр российский	13	13					8	8				
Выход	49		2,86	9,97	15,09	157,88	43		2,355	8,33	15,072	143,46
Кофейный напиток №958 стр. 403												
Кофейный напиток	3	3					2	2				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53,06
Молоко 2,5 %	55	50	1,4	1,25	23,5	26	47	42	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,4	1,25	39,5	86,64	150		1,2	1,1	15,97	74,9
О Б Е Д												
суп картофельный с макаронными изделиями № 208 стр.88												
Картофель 30 %	80	60	1,5	3	12,97	60	60	45	0,9	0,56	7,78	11,2
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	8	6	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	9,6	8	0,19		0,48	2,8	7,2	6,1	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	2	2		2,5		22,5	1,5	1,5		1,5		13,5
Вермишель	8	8	1,07	0,1	6,8	33,5	6	6	0,55	0,06	3,5	20,1
Вода		150						112,5				
Выход	200		2,96	5,6	20,86	127,5	150		1,66	3,6	11,86	72,8
Голубцы ленивые стр.265 №298 «Дели принт»												
Капуста свежая	121	96	5,14	0,58	35,45	159,42	90	72	5,14	0,58	35,45	159,42
Говядина	62,5	60	0,02	3,46	0,04	31,29	46,9	45	0,02	3,46	0,04	31,29
Крупа рисовая	8	8		1,18		10,78	6	6		1,18		10,78
Лук репчатый	16	13	0,97	0,87	1,63	20,07	12	10	0,97	0,87	1,63	20,07
Масло сливочное	4	4	0,86	0,86	0,05	11,52	3	3	0,86	0,86	0,05	11,52
Масса припущенного лука		14						10				

Яйцо	1/8	5	0,2		4,3	17,35	1/10	4	0,2		4,3	17,35
Масса полуфабриката	193						145					
Масса тушеных голубцов		160						120				
Выход	160		7,33	6,95	48,48	277,32	120		7,33	6,95	48,48	277,32

Соус сметанный с томатом №799 стр.350

Бульон или вода	11,3	11,3					22,5	22,5				
Томат	1,5	1,5	0,02		0,06	7,2	3	3	0,03		0,11	14,4
Сметана	3,75	3,75	0,34	0,38	0,15	4,4	7,5	7,5	0,23	0,8	0,3	8,9
Мука	1,13	1,13	0,11	0,01	0,8	3,8	2,3	2,3	0,23	0,03	1,6	7,7
Выход	15		0,47	0,39	1,01	19,4	30		0,49	0,83	2,01	31

Овощи соленые

Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1
	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1

Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372

Сухофрукты	20	20	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,64	150		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

ПОЛДНИК

Рыба тушеная в томате с овощами № 486 стр.213

Минтай 24%	80	61	16,5	0,38		71,4	48	35	13,2	0,3		57
Морковь	23	18					15,8	10,8				
Лук репчатый	13	10					7,8	6				
Паста томатная	4	4					2,4	2,4				
Масло растительное	5,3	5,3					3,2	3,2				
Сахар	1,6	1,6					1	1				
Вода	18	18					10,8	10,8				
Масса тушеной рыбы		50						30				
Масса овощей тушеных		50						30				
Выход	50/50		16,54	0,38	0,094	71,94	30/30		13,23	0,3	0,075	57,43

Пюре картофельное № 694 стр.319

Картофель	171	128	2,56	5,12	22,1	102,7	137	102,5	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	24	22	0,62	0,55	1	11,44	16	15	0,42	0,37	0,71	7,8
Выход	150		3,12	9,8	23,14	151,2	120		2,5	7,8	18,14	119,8

Чай с молоком № 945 стр.398

Чай	1	1	0,2			1,15	0,75	0,75				1
Сахар	15	15			16	60,6	13	13			14	53,06
Молоко 2,5%	75	50	1,4	1,25	2,35	26	55	43	1,2	1,1	2	22,4
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,6	1,25	18,35	81,75	150		1,24	1,1	16	76,6

Хлеб

Хлеб белый	20	20					20	20				
Плоды и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	170,5	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
Итого за день			65,6	59,4 8	281,4 3	1792, 8			49,5	45,5 6	202,7	138 3,16

5 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К												
Каша пшённая вязкая №384 стр. 167												
Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
Крупа пшено	25	25	3,6	0,34	2,4	113,9	18	18	3	0,28	19,04	93,8
Масло сливочное	5	5	0,025	4,12	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9
Сахар	4	4			4	15,16	3	3			3	11,4
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		7,03	7,46	12,14	229,3 6	150		5,52	5,88	26,37	182, 4
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	32,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	10	10	0,03	4,95	0,05	44,9	8	8	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	41		3,38	3,51	15,05	120,5	39		2,34	5,03	15,04	113
Кофейный напиток №958 стр.403												
Кофейный напиток	3	3					2	2				
Сахар	15	15			16	60,6	13	13			14	53,0 6
Молоко 2,5%	55	50	1,4	1,25	2,35	26	47	42	1,2	1,1	1,97	21,8 4
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,4	1,25	18,35	86,6	150		1,2	1,1	15,97	74,9
10 час.- Фрукты и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	170	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Или бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Или мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Или апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
О Б Е Д												
Суп картофельный с бобовыми № 206 стр.87												
Картофель	53,4	40	1	2	8,65	40	40	30	0,6	1,2	5,2	24
Горох лущеный	16,2	16	2,14	0,2	13,6	67	12	12	1,3	0,12	8,2	4,02
Лук репчатый	9,6	8	0,18		0,47	2,7	8	6	0,11		0,28	1,62
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	7	6	0,11		0,28	1,62
Петрушка	2,6	2					2	1,5				
Масло растительное	4	4		5		45	3	3		3		27
Вода	140	140						105				
Выход	200		3,5	7,2	23,19	157,4	150		2,12	4,32	14	94,4
Жаркое по – домашнему №292стр276 дели принт												
Говядина	99	97	15,8	7,74		132,7	66,5	65	12,6	6,2		105, 9
Картофель	175	131	1,94	3,9	16,8	77,8	155	116	1,54	3,1	14	61,6
Лук	13	11	0,22		0,58	3,4	12	10	0,18		0,49	2,7
Масло сливочное	6	6		5		45	4	4		4		36
Томатная паста	10	10	0,13		0,34	1,94	6	6	0,12		0,27	1,6
Масса отварного мяса		60						40				
Масса готовых овощей		140						110				

Выход	200	18,73	16,7	20,6	276	150	14,8 6	13,3 2	17,3	220		
Овощи соленые												
Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40				33	30					
Кисель из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	12	12	0,4		12,6	52	10	10	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Крахмал картофельный	9	9					6,7	6,7				
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,6 4	150		0,3		23,4	92,0 6
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4
ПОЛДНИК Суфле творожное № 469 стр.201												
Творог 9 %	135	135	24,9	13,5	1,8	234	112,5	110,2	23,2	12,6	1,68	218,4
Мука пшеничная	12,6	12,6	2,06	0,22	13,8	66,8	10,5	10,5	1,92	0,2	12,9	62,4 5
Молоко 2,5%	37,8	37,8				30,3	31,5	31,5			7	26,5 3
Яйцо куриное	18	18	0,63	0,57	8	7,8	15	15	0,63		5	7,8
Сахар	10,8	10,8		5	5	45	9	9		0,57		40,5
Масло сливочное	1,8	1,8			25	94,7	1,5	1,5		4,5	20	40,4
Выход	200		27,6	19,3	53,6	478,6	150		25,8	17,9	46,6	396, 08
Соус молочный сладкий №351 стр.293												
Молоко 2,5 %	25	25	1,4	1,25	2,35	29	25	25	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	2,3	2,3					2,3	2,3				
Мука пшеничная	2,3	2,3					2,3	2,3				
Вода	25	25					25	25				
Сахар	4	4					4	4				
Выход	50		1,4	1,25	2,35	29	50		1,4	1,25	2,35	29
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	211	200	5,6	5	9,4	104	158	150	4,2	3,75	7,5	78
Кондитерские изделия(печенье пряники вафли)												
Печенье, вафли, пряники	30	30	2,1	3	22,8	123	30	30	2,1	3	22,8	123
Яйца отварные стр.218												
Яйцо	1	40	4,38	4	0,25		1	40	4,38	4	0,25	
Выход		1шт						1шт				
Икра кабачковая												
Икра кабачковая	85	80					75	70				
Итого за день			80,28	71,3 1	247,1	1913, 62			62,9 6	58,8 7	224,3	153 5,6

6 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная на сгущенном молоке №390 стр.169												
Молоко сгущенное	40	40	1,12	1	1,88	20,8	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
Крупа манная	22	22	2,35	0,22	14,96	73,7	15	15	1,6	0,15	10,2	50,25
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Вода	175	170					125	120				
Выход		200	3,5	5,61	21,88	150,85	150		2,46	4,2	15,65	110,93
Батон	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15,02	75,6
Чай с сахаром и лимоном №544 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	1	1	0,2			1,15	0,75	0,75	0,2			1,1
Сахар	15	15			15	36,85	13	13			13	46
Лимон отход 10 %	8	7	0,03		0,7	3,15	7	6	0,024		0,6	2,7
Вода	205	200					155	150				
Выход		200/7	0,23		15,7	41,15	150/6		0,022		13,6	49,8
10 час.- Фрукты и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	170	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Или бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Или мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Или апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной № 18 стр.79												
Капуста	50	40	0,9		2,35	13,5	37,5	28,1	0,5		1,32	7,6
Картофель	32	24	0,6	1,2	5,2	24	24	18	0,36	0,72	3,1	14,4
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	7,5	6	0,11		0,28	1,62
Петрушка	2,6	2	0,045		0,12	0,68	2	1,8	0,03		0,085	0,49
Лук репчатый	9,6	8	0,18		0,47	2,7	7,2	6,1	0,12		0,29	1,65
Масло растительное	4	4		5		45	3	3		3		27
Томатное пюре	2	2	0,05		0,12	0,68	1,5	1,5	0,03		0,07	0,41
Сметана 15%	10	10	0,28	2	0,3	20,6	8	8	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода	150	150					120	120				
Выход		200/10	2,24	8,2	9,03	109,9	150/8		1,37	5,32	5,4	69,67
Макаронник №287 стр627												
Говядина	54,8	53,7	20,8	17,9		244,2	40,8	40	20,8	17,9		244,3
Масло сливочное	2,7	2,7	0,08	2,25	0,13	22,1	2	2	0,08	2,25	0,13	22,1
Масса готового мяса		34						44				
Макаронны	48,3	139	104	1,1	74,9	337	36	104	104	1,1	74,9	337
Лук репчатый	14	12	0,2		1,1	8	11	9	0,2		1,1	8
Масса припущенного лука		6						4,5				
Яйца	1/8	5	0,5	0,6	0,01	18	1/1	4	0,5	0,6	0,01	18

							0						
Сухари	3	3					2,5	2,5					
Масса полуфабриката		187						140					
Масса готового изделия		160						120					
Выход	160		126,1 8	24,7 5	76,25	649,3		120	126, 18	24,7 5	76,25	649, 3	
Соус красный основной №759 стр.336													
Вода	30	30					30	30					
Масло сливочное	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49	
Мука пшеничная	1,5	1,5			1,2	4,45	1,5	1,5			1,2	4,45	
Томатное пюре	3	3	0,05		0,21	0,99	3	3	0,05		0,21	0,99	
Морковь	3	2,4	0,04		0,16	0,79	3	2,4	0,04		0,16	0,79	
Лук репчатый	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2	
Сахар	0,5	0,5			0,5	1,86	0,5	0,5			0,5	1,86	
Выход	30		0,16	0,5	2,13	12,77		30	0,16	0,5	2,13	12,7 7	
Овощи соленые													
Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1	
	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1	
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372													
Сухофрукты	15	15	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4	39	
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53	
Вода	203	200					153	150					
Выход	200		0,4		28,6	112,6 4		150	0,3		23,4	92,0 6	
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4	
ПОЛДНИК Омлет натуральный №438 стр. 189													
Яйцо	2	80	10,16	9,2	0,56	125,6	1,45	58	10,1 6	9,2	0,56	125, 6	
Молоко 2,5%	30	30	0,84	0,75	1,4	15,6	22	22	0,84	0,75	1,4	15,6	
Масло сливочное	4	4	0,025	3,3	0,032	29,92	3	3	0,02 5	3,3	0,032	29,9 2	
Выход	105		11	13,2 5	2	171,1 2		76	11	13,2 5	2	171, 2	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским №3 стр.8													
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6	
Масло сливочное крестьянское	6	6	0,155	9,07	0,09	82,28	5	5	0,04 5	7,43	0,072	67,3 2	
Сыр «Российский»	13	13											
Выход	49		2,465	9,97	15,09	157,8 8		43	2,35	8,33	15,07 2	142, 9	
Молоко кипяченое													
Молоко 2,5 %	200	200	1,4	1,25	23,5	26	150	150	1,2	1,1	1,97	21,8 4	
Выход	200		1,4	1,25	39	86,64		150	1,2	1,1	15,97	74,9	
Консервы овощные													
Консервы овощные 20% (зеленый)	117	94	4,7	0,19	12		88	70	3,5	0,14	8,9		

горошек, фасоль, кукуруза)												
Итого за день			66,2	69,2	279	2021, 7			44,2	51,2 1	241,01	145 3,25

7 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК каша геркулесовая вязкая № 167 стр. 384												
Геркулес	25	25	3,3	0,3	19	93	18	18	3	0,2	17	81
Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,1 6
Масло сливочное	5	5	0,25	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9 2
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		6,725	7,43	29,74	212,2 5	150		5,52	5,7	2,332	173, 38
Бутерброд с маслом сливочным и сыром №3 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	6	6	0,055	9,07	0,09	82,28	5	5	0,04 5	7,43	0,072	67,3 2
Сыр	13	13					8	8				
Выход	49		2,365	9,97	15,09	157,8 8	43		2,35 5	8,33	15,07 2	142, 92
Какао с молоком № 959 стр.403												
Какао – порошок	4	4					3	3				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	56,8 5
Молоко 15 %	100	95	2,8	2,5	4,7	52	75	70	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	110	105					83	78				
Выход	200		2,8	2,5	20,7	112,6 4	150		1,96	1,75	17,29	93,2 5
10 час. -кефир												
Кефир	207	200					154	150				
ОБЕД Суп картофельный с клецками №85 стр.135 «Дели принт» 2012												
Картофель	53,4	40	1	2	8,7	41	40	30	0,6	1,2	5,19	24
Морковь	10	8	0,18		0,17	2,7	7,5	6	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	9,6	8,1	0,18		0,47	2,7	7,2	6,1	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	2	2		2,5		22,5	1,5	1,5		1,5		13,5
Вода	150	150					112, 5	112, 5				
Выход	200		1,36	4,5	9,34	68	150		0,8	2,7	5,75	40,0 7
Клецки мучные № 120 стр. 150 «дели принт» 2012												
Мука пшеничная	15,2	15,2	1,6	0,17	10,5	50,8	11,4	11,4	1,17	0,13	7,9	38,1
Масло сливочное	1,7	1,7	0,009	1,4	0,014	12,72	1,3	1,3	0,00 7	1,1	0,01	9,72
Яйца	1/7	5,7	5,08	4,6	0,28	62,8	1/1 2	3,4	5,08	4,6	0,28	62,8
Вода или молоко	23,8	23,8					18	18				
Соль	0,00 4	0,00 4					0,00 3	0,00 3				
Масса теста	44,4	44,4					27	27				

Выход	40	6,69	6,17	10,8	126,3 2	30	6,26	1,51	8,19	110, 62	
Гуляш № 591 стр.268											
Мясо говядина 1 к.	82	79	19,6	9,6		164,6 4	75	72	15,3	7,5	128, 7
Лук репчатый	18	15	0,31		0,8	4,6	16	14	0,27		0,705 4,05
Томатное пюре	12	12	0,25		0,66	3,8	11	11	0,21		0,56 3,24
Мука пшеничная	4	4	0,52	0,55	3,4	16,7	3,5	3,5	0,24	0,04	2,76 13,3 6
Масло растительное	5	5		6		54	4,5	4,5		5	45
Масса тушеного мяса		50						46			
Масса соуса		75						69			
Выход с соусом	50/75		20,68	16,1 5	4,86	243,7 4	46/69		16,1 3	12,5 4	4,025 194, 35
Каша гречневая рассыпчатая № 679 стр. 315											
Крупа гречневая	62,5	62,5	5,9	0,55	37,5	184,9	50	50	4,5	0,42	28,6 140
Масло сливочное	5,4	5,4	0,025	4,12	0,04	37,4	4,3	4,3	0,02	3,3	0,032 29,9
Вода	118, 5	118, 5					94,8	94,8			
Выход	150		5,93	4,67	37,54	222,3	120		4,52	3,72	28,63 169, 9
Овощи соленые											
Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40					33	30			
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372											
Сухофрукты	15	15	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4 39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14 53
Вода	203	200					153	150			
Выход	200		0,4		28,6	112,6 4	150		0,3		23,4 92,0 6
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6 72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10 52,4
ПОЛДНИК Рыба припущенная № 478 стр.207											
Рыба потр. б/г 35%	112	73					75	49			
Лук репчатый	3,2	2,6					2,2	1,8			
Выход	60						40				
Картофель и овощи тушеные № 320 стр. 134											
Картофель	185	140	2,8	5,6	24,2	112	148	111	2,22	4,44	19,2 88,8
Морковь	7,8	6,3	0,11		0,3	1,7	6,2	5,1	0,09		0,24 1,4
Лук репчатый	7,5	6,2	0,1		0,29	1,67	6	5	0,09		0,24 1,35
Масло растительное	6	6		6		5,4	4	4		4	36
Выход	150		3,01	11,1 6	24,8	169,4	120		2,4	8,44	19,7 127, 6
Кофейный напиток № 956 стр.403											
Кофейный напиток	3	3					2	2			
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14 53,0 6
Молоко 2,5 %	55	50	1,4	1,25	23,5	26	47	42	1,2	1,1	1,97 21,8 4
Вода	150	145					108	103			
Выход	200		1,4	1,25	39	86,64	150		1,2	1,1	15,97 74,9
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10 52,4
Фрукты и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012											

Яблоки свежие 12%	170,5	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
Итого за день			77,85	78,57	306,9	2104,51			60,42	55,61	200,34	1636,6

8 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК каша пшеничная вязкая № 316 стр. 167												
пшеничная крупа	25	25	3,21	0,3	20,4	100,5	15	15	2,14	0,2	13,6	67
Молоко 2,5%	125	120	3,39	3,02	5,68	62,92	95	90	2,55	2,27	4,28	47,3
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,1
Масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,03	29,9 2
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		6,62	7,45	31,12	219,5 1	150		4,71	5,79	21,91	159, 32
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб белый	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	10	10	0,03	4,95	0,04	37,4	8	8	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	40		2,34	5,85	15,04	113	38		2,34	5,03	15,04	113
Чай с молоком №945 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	1	1	0,2			1,15	0,75	0,75	0,1			1
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53,0 6
Молоко 15 %	75	75	2	1,9	3,3	36,4	55	50	1,4	1,25	2,35	26
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		2,2	1,9	19,3	98,19	150		1,4	1,25	17,35	80
О Б Е Д Суп картофельный с макаронными изделиями №208 стр.88												
Картофель	80	60	1,5	3	12,97	60	60	45	0,9	1,8	7,78	36
Вермишель	8	8	1,07	0,1	6,8	33,5	6	6	0,55	0,06	3,5	20,1
Морковь	10,4	8,3	0,18		0,47	2,7	8	6	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	9,6	8	0,19		0,48	2,8	7,2	6,1	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	2	2		2,5		22,5	1,5	1,5		1,5		13,5
Вода	150	150					112, 5	112, 5				
Выход	200		2,96	5,6	20,86	127,5	150		1,66	3,6	11,86	72,8
Плов из курицы № 321 стр.285 дели принт												
Бройлер-цыпленок 26%	157	116	16,38	11,1 9		169,6 2						
Масло растительное	8	8		8,25		75,45						
Лук репчатый	11	9	0,16		0,67	3,29						
Морковь	16	13	0,27		0,11	5,46						
Томат	7	7										
Крупа рисовая	46	46	4,7	1,27	32,9	155,1						
Масса тушенной 31%		80										
Масса готового риса с овощами		130										
Выход	80/130		21,51	20,7 1	33,68	408,9 2						
Котлета рубленая из птицы № 668стр 309												
Бройлер –цыпленок							85	35	8	5,6		83

Хлеб пшеничный							8	8	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							12	12	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							5	5	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								59				
Масса жареной котлеты								50				
Масло растительное							3	3		3,5		32
Выход							50		9,67	9,69	9,42	163,5

Рис припущенный №683 стр.316

Крупа рисовая							42	42	1,5	3	12,97	60,69
Масло сливочное							4,2	4,2	0,54	0,05	3,4	16,7
Выход							120		2,61	8,05	7,76	130,5

Овощи соленые

Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40					33	30				
---------------------------------	----	----	--	--	--	--	----	----	--	--	--	--

Сок фруктовый

Сок фруктовый	200	200					150	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,64	150		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

П О Л Д Н И К

Запеканка морковная с творогом «Делипринт» 2012 стр168 №154

Морковь	113	90	1,17	0,09	6,48	27	75	60	0,78	0,06	4,32	18
Масло сливочное	8	8	0,72	6,53	1,17	59,5	5	5	0,48	4,35	0,78	39,7
Молоко	23	23	0,64	0,74	1	13,3	15	15	0,42	0,48	0,7	8,7
Масса припущенной моркови		83						55				
Крупа манная	8	8	0,82	0,08	5,4	26,2	5	5	0,52	0,05	3,38	16,2
Яйца	1/3	15	4	3,73	0,23	5,1	1/4	10	2,8	2,6	0,16	3,5
Творог	57	56	9,4	5,0	1,12	89	38	37	6,18	3,33	0,74	58,8
Сахар	7	7			7	27	5	5			5	19
Сухари	5	5					3	3				
Сметена	5	5	0,14	1	0,16	10,3	3	3	0,084	0,6	0,096	6,18
Масса полуфабриката		177						118				
Масса готового изделия		150						100				
Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33	5	5	0,04	3,63	0,07	33
Выход		155	16,93	20,8	23,62	290,4		105	11,304	15,04	15,246	176,88

Соус молочный № 795 стр.348

Молоко 2,5 %	25	25	1,4	1,25	2,35	29	25	25	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	2,3	2,3					2,3	2,3				
Мука пшеничная	2,3	2,3					2,3	2,3				
Вода	25	25					25	25				
Сахар	4	4					4	4				
Выход	50		1,4	1,25	2,35	29	50		1,4	1,25	2,35	29

Какао с молоком № 959 стр. 403

Какао – порошок	4	4					3	3				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	56,8 5
Молоко 15 %	100	95	2,8	2,5	4,7	52	75	70	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	110	105					83	78				
Выход	200		2,8	2,5	20,7	112,6 4	150		1,96	1,75	17,29	93,2 5

Плоды и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012

Яблоки свежие 12%	170, 5	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
Итого за день			74,46	72,9 6	258,1 8	1906, 78			65,7 1	50,3 9	185,81	152 6,39

9 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями №235 стр.100												
Вермишель	16	16	1,71	0,16	10,88	53,6	12	12	1,28	0,12	8,16	40,2
Молоко 2,5%	105	100	2,8	2,5	4,7	52	82	79	2,21	1,97	3,71	41
Сахар	2	2			2	7,58	1,5	1,5			1,5	5,6
Масло сливочное	5	5	0,025	4,12	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9 2
Вода	88	80					66	60				
Выход	200		4,53	6,78	17,62	150,5 8	150		3,51	5,39	13,4	110, 12
Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским №3 стр.8												
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	6	6	0,055	9,1	0,091	82,2	5	5	0,04 5	7,42	0,072	67,8 6
Сыр Российский	13	13					8	8				
Выход	49		2,365	10	15,09 1	157,8	43		2,35 5	8,32	15,07 2	157, 8
Кофейный напиток № 956 стр.403												
Кофейный напиток	3	3					2	2				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53,0 6
Молоко 2,5 %	55	50	1,4	1,25	23,5	26	47	42	1,2	1,1	1,97	21,8 4
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,4	1,25	39	86,64	150		1,2	1,1	15,97	74,9
ОБЕД Борщ с капустой и картофелем , со сметаной № 170 стр.71												
Свекла	40	32	0,72		18,8	10,8	30	24	0,43		1,13	6,5
Картофель 30 %	21,4	16	0,42	0,84	3,63	16,8	17	14	0,28	0,56	2,42	11,2
Капуста	20	16	0,36		0,94	5,4	15	12	0,22		0,56	3,24
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	8	6	0,11		0,28	1,62
Лук репчатый	9,6	8	0,19		0,47	2,84	7	6	0,11		0,28	1,62
Масло растительное	4	4		5		45	2	2		3		20,7
Томат пюре	6	6	0,14		0,35	2	4,5	4,5	0,08		0,21	1,22
Сметана 15 %	10	10	0,28	2	0,3	20,6	8	8	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода	160	160					120	120				
Петрушка	2,6	2					2	1,5				
Выход	200/10		2,29	7,84	10,55	117,9 3	150/8		1,57	5,16	6,62	74,6
Птица в соусе №643 стр 297												
Цыпленок –бройлер 28%	118	85	15,3	15,3	0,59	204,8						
Масло сливочное	2,4	2,4	0,01	1,65	0,01	14,9						
Масса жаренной птицы		60										
Соус красный основной 759 стр336												
Масло сливочное	1	1	0,05	0,82	0,008	7,48						

Мука	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02						
Томатная паста	5	5	0,09		0,23	1,35						
Лук	1	1	0,01		0,04	0,27						
Морковь	5	4	0,07		0,18	1,08						
Сахар	1	1			1	3,7						
Бульон или вода		50										
Выход	60/50		15,83	17,8	4,128	293,6						

Котлета рубленая из птицы № 668стр 309

Бройлер –цыпленок							85	35	8	5,6		83
Хлеб пшеничный							8	8	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							12	12	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							5	5	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								59				
Масса жареной котлеты								50				
Масло растительное							3	3		3,5		32
Выход							50		9,67	9,69	9,42	163,5

Пюре картофельное № 694 стр.319

Картофель	171	128	2,56	5,12	22,1	102,7	137	102,5	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	24	22	0,62	0,55	1	11,44	16	15	0,42	0,37	0,71	7,8
Выход	150		3,12	9,8	23,14	151,2	120		2,5	7,8	18,14	119,8

Овощи соленые

Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40					33	30				
---------------------------------	----	----	--	--	--	--	----	----	--	--	--	--

Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372

Сухофрукты	15	15	0,4		12,6	52	15	15	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,64	150		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

ПОЛДНИК

Булочка сдобная №450 стр.348 дели принт

Мука	47,2	47,2	5	0,54	34,1	165	33,8	33,8	4,44	0,47	29,8	144,3
Сахар	8	8			10	37,9	5,8	5,8			8	30,32
Молоко 2,5%	21	21	0,64	0,58	1,1	1,96	15	15	0,56	0,5	0,94	10,4
Масло сливочное	6	6	0,02	3,55	0,034	32,2	4,3	4,3	0,02	3,13	0,03	28,4
Яйцо	1/16	2,8	0,5	0,46	0,028	6,28	1/20	2	0,5	0,46	0,028	6,28
Дрожжи	1	1	0,1		0,1	1	0,68	0,68	0,1		0,1	1
Масло растительное	0,3	0,3		0,3		2,7	0,3	0,3		0,3		2,7
Выход полуфабриката		82						58,5				
Выход	70		6,26	5,4	45,4	257	50		5,62	4,86	38,9	223,4

Каша пшеничная вязкая №384 стр. 167

Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
-------------	-----	-----	-----	---	-----	------	----	----	-----	-----	-----	------

Пшеничная	25	25	3,6	0,34	2,4	113,9	18	18	3	0,28	19,04	93,8
Масло сливочное	5	5	0,025	4,12	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9
Сахар	4	4			4	15,16	3	3			3	11,4
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		7,03	7,46	12,14	229,3 6	150		5,52	5,88	26,37	182, 4
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	211	200	5,6	5	9,4	104	158	150	4,2	3,75	7,5	78
Кондитерские изделия(печенье пряники вафли)												
Печенье, вафли, пряники	30	30	2,1	3	22,8	123	30	30	2,1	3	22,8	123
Итого за день			60,6	73,5 2	367,7	2019, 36			47,4 8	53,9 1	236,1	152 2,73

10 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК Каша гречневая жидкая № 390 стр. 169												
Крупа гречневая	20	20	2,14	0,2	13,6	67	15	15	1,6	0,15	10,2	50,25
Молоко 2,5%	125	120	3,4	3	5,7	62,9	95	90	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	5	5			5	18,95	4	4			4	15,16
Масло сливочное	5	5	0,03	4,54	0,04	41,2	4	4	0,02	3,71	0,04	33,7
Вода	80	80					60	60				
Выход	200		5,6	7,74	24,34	190,05	150		4,12	6,16	18,54	146,41
Какао с молоком № 959 стр. 403												
Какао – порошок	4	4					3	3				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	56,85
Молоко 15 %	100	95	2,8	2,5	4,7	52	75	70	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	110	105					83	78				
Выход	200		2,8	2,5	20,7	112,64	150		1,96	1,75	17,29	93,25
Бутерброд с маслом сливочным												
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	75,6	30	30	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	10	10	0,055	9,07	0,09	82,28	8	8	0,045	7,43	0,072	67,32
Выход	49		2,365	9,97	15,09	157,88	43		2,355	8,33	15,072	142,92
Фрукты свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие	170,5	150	0,6		15	67,5	114	100	0,4		10	45
Бананы 40%	250	150	0,6		15	67,5	167	100	0,4		10	45
Мандарины 26%	202	150	0,6		15	67,5	135	100	0,4		10	45
Апельсины 33%	223	150	0,6		15	67,5	149	100	0,4		10	45
ОБЕД Суп картофельный с бобовыми №206 стр.87												
Горох	16,2	16	2,14	0,2	13,6	67	12	12	1,3	0,12	8,2	40,2
Картофель	53,4	40	1	2	8,65	40	40	30	0,6	1,2	5,2	24
Морковь	10	8	0,18		0,47	2,7	8	6	0,11		0,28	1,62
Лук репчатый	9,6	8	0,18		0,47	2,7	8	6	0,11		0,28	1,62
Масло растительное	4	4		5		45	3	3		3		27
Петрушка	2,6	2					2	1,5				
Вода	160	160					112,5					
Выход	200		3,5	7,2	23,2	157,4	150		2,11	4,32	13,96	94,24
Тефтели мясные №287 стр.259 «Дели принт» 2012												
Рис	7	7	4,38	0,41	27,9	197,4	5	5	3,53	0,33	22,44	110,6
Масса готового риса		20	15,8	7,74		132,72		15	12,6	6,17		105,84
Говядина 1 кат.	54	51	0,12		0,32	184	42	38	0,09		0,24	1,35

Вода	8	8					6	6				
Лук репчатый	18	15	0,17		0,44	2,6	13	11	0,08		0,22	1,3
Масло сливочное	3	3	0,16		0,43	2,43	2	2	0,13		0,34	1,94
Масса припущенного лука		12						9				
Мука пшеничная	5	5					4	4				
Масса полуфабриката		95						71				
Масло сливочное	3	3					2	2				
Выход	80		20,36	13,1	29,14	321,89	60		16,45	10,5	23,28	256,93

Макаронны отварные с маслом № 413 стр.179

Макаронны	52	52	5,6	0,52	35,4	174,2	42	42	4,5	0,42	28,6	140,7
Масло сливочное	5	5	0,03	4,52	0,04	41,2	4	4	0,02	3,71	0,04	33,7
Выход	150		5,63	5,04	35,44	215,4	120		4,52	4,13	28,64	174,4

Соус красный основной №759 стр.336

Вода	30	30					30	30				
Масло сливочное	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49	0,6	0,6	0,07	0,5	0,01	4,49
Мука пшеничная	1,5	1,5			1,2	4,45	1,5	1,5			1,2	4,45
Томатное пюре	3	3	0,05		0,21	0,99	3	3	0,05		0,21	0,99
Морковь	3	2,4	0,04		0,16	0,79	3	2,4	0,04		0,16	0,79
Лук репчатый	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2	0,7	0,6	0,01		0,06	0,2
Сахар	0,5	0,5			0,5	1,86	0,5	0,5			0,5	1,86
Выход	30		0,16	0,5	2,13	12,77	30		0,16	0,5	2,13	12,77

Овощи соленые

Овощи соленые (капуста, огурцы)	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1
	44	40	0,54		1,88	10,8	33	30	0,45		1,41	8,1

Кисель из смеси сухофруктов № 868 стр. 372

Сухофрукты	12	12	0,4		12,6	52	10	10	0,3		9,4	39
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53
Крахмал картофельный	9	9					6,7	6,7				
Вода	203	200					153	150				
Выход	200		0,4		28,6	112,64	150		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	50	50	3,35	0,5	17	90,5	40	40	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	15	78,6	20	20	1,54	0,6	10	52,4

П О Л Д Н И К

Рыба тушеная в томате с овощами № 486 стр.213

Минтай24%	80	61	16,5	0,38		71,4	48	35	13,2	0,3		57
Морковь	23	18					15,8	10,8				
Лук репчатый	13	10					7,8	6				
Паста томатная	4	4					2,4	2,4				
Масло растительное	5,3	5,3					3,2	3,2				
Сахар	1,6	1,6					1	1				
Вода	18	18					10,8	10,8				
Масса тушеной рыбы		50						30				
Масса овощей тушеных		50						30				
Выход	50/50		16,54	0,38	0,094	71,94	30/30		13,23	0,3	0,075	57,43

Пюре картофельное № 694 стр.319

Картофель	171	128	2,56	5,12	22,1	102,7	137	102,5	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	4	4	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	24	22	0,62	0,55	1	11,44	16	15	0,42	0,37	0,71	7,8
Выход	150		3,12	9,8	23,14	151,2	120		2,5	7,8	18,14	119,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,09	1,5	78,6	20	20	1,54	0,6	1	52,4

Кофейный напиток № 956 стр.403

Кофейный напиток	3	3					2	2				
Сахар	15	15			16	60,64	13	13			14	53,06
Молоко 2,5 %	55	50	1,4	1,25	23,5	26	47	42	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	150	145					108	103				
Выход	200		1,4	1,25	39	86,64	150		1,2	1,1	15,97	74,9
Кондитерские изделия	30						30					
Итого за день			67	51,2	377,7	2273,3			52,13	41,3	298	1741,12