

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№2 «ДЕЛЬФИНЧИК»**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»

Кузнецова О.К. _____

Приказ № 87 от « 10 » 01 20 18 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ**

Наименование сборника рецептов:
Сборник технических нормативов —
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№2 «ДЕЛЬФИНЧИК»**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»

Кузнецова О.К.



Приказ № 87 от « 10 » 01 20 18 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

Наименование сборника рецептов:

Сборник технических нормативов —

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания детей в дошкольных организациях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

1 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Каша манная молочная			150	5,01	6,6	11,86	151,86		168
крупка манная	15	15							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Кофейный напиток с молоком			150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395
кофейный напиток	2	2							
сахар	90	90							
молоко	7	7							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из горошка зеленого консервированного			45	1,3	2,99	3,0	20,47	6,6	10
зеленый горошек	60	42							
масло растительное	3	3							
Щи из свежей капусты с курами и сметаной			200/5	4,4	5,0	6,7	90,5	14,77	67 108
курица	25	18							
картофель	30	25							
капуста	50	45							
морковь	10	8							
лук	9	8							
томатное пюре	2	2							
масло сливочное	3	3							
сметана	5	5							
Котлета мясная			60	9,91	12,23	7,5	179,77	0,408	282
мясо	60	36							
хлеб пшеничный	11	11							
молоко	14	14							
масло сливочное	4	4							
мука	6	6							
масло растительное	2	2							
лук	3	2,4							
Макаронные изделия отварные с маслом			100	3,67	2,28	17,58	111,32		205
Макаронные изделия	35	35							
масло сливочное	5	5							
Соус сметанный с луком			20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356
сметана	6	6							
мука пшеничная	2	2							
лук	5	4							
масло сливочное	0,5	0,5							
Компот из сушеных фруктов			150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
смесь сухофруктов	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Оладьи со сгущённым молоком			100	7,08	5,78	49,66	225,6	0,62	448 449
молоко	48	42							
масло растительное	2	2							
мука пшеничная	48	48							
яйцо	1/20	2							
сахар	2	2							
дрожжи	1,4	1							
сгущённое молоко	20	20							
Молоко кипяченое	158	150	150	4,2	4,8	6,3	87	2,05	400
Итого:				43,58	44,98	168,37	1191,9	28,04	

2 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Геркулесовая молочная каша			150	4,85	7,09	16,67	147,26		185
геркулес	13	13							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	2							
сахар	4	4							
Какао с молоком			150	1,82	2,08	11,03	67,62	1,2	397
какао порошок	2	2							
молоко	65	65							
сахар	8	8							
Бутерброд с маслом, сыром			40	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1 7
сыр	11	10							
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свеклы с растительным маслом			45	0,7	1,99	0,9	17,18	0,9	33
свекла	56	43							
масло растительное	2	2							
Рассольник ленинградский			200	5,6	4,43	10,92	122,79	6,6	76 108
курица	25	18							
картофель	75	60							
морковь	12	10							
лук	9	8							
огурец соленый	13	12							
перловка	4	4							
сметана	5	5							
масло растительное	2	2							
Соус сметанный с луком			20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356
сметана	6	6							
мука пшеничная	2	2							
лук	5	4							
масло сливочное	0,5	0,5							
Фрикадельки мясные в соусе			60	9,23	6,67	4,86	92,61	0,27	288
мясо	62	46							
хлеб пшеничный	9	9							
молоко	12	12							
масло подсолнечное	3	3							
лук	5	4							
Капуста тушеная			120	2,64	4,03	10,24	89,6	16,37	132
капуста свежая	180	130							
масло растительное	4	4							
морковь	3	2							
лук	6	5							
томат	2	2							
мука	1	1							
Кисель			150	0,07	0,03	14,6	78,9	1,37	437
кисель	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник:									
Чай с сахаром и молоком			150	2,52	2,88	14,31	89,6	1,19	394
чай заварка	0,4	0,4							
сахар	10	10							
молоко	90	90							
Пирог с повидлом			60	4,89	4,1	38	196,99	0,02	454 453
мука	35	35							
молоко	10	10							
сахар	3	3							
дрожжи	1	1							
масло сливочное	2	2							
повидло	20	20							
масло растительное	2	2							
яйцо	1/8	5							
Итого:				39,49	40,84	155,31	1134,8	30,99	

3 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Творожная запеканка с молочным соусом			90	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237
творог	80	80							351
манка	5	5							
сахар	8	8							
яйцо	1/8	5							
масло растительное	2	2							
Соус:			20						
молоко	20	20							
масло сливочное	3	3							
мука	3	3							
сахар	4	4							
Чай с молоком и сахаром			150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394
Чайная заварка	0,4	0,4							
молоко	90	90							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свежих огурцов			40	0,304	2,44	0,952	26,9	3,8	13
Огурцы свежие	47,5	38							
Масло растительное	2	2							
Борщ с мясом, сметаной			200	9,8	6,7	10,9	150,1	12,49	62
мясо	25	18							107
картофель	40	32							
капуста	50	40							
лук	9	8							
морковь	14	12							
свекла	30	25							
томатное пюре	2	2							
сметана	5	5							
масло растительное	3	3							
Картофельное пюре			150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321
картофель	180	130							
молоко	24	23							
масло сливочное	4	4							
Рыбная котлета «Любительская»			60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256
рыба свежая	80	60							
морковь	19	13							
хлеб пшеничный	5	5							
яйцо	1/6	7							
лук	7	4							
молоко	6	6							
мука	4	4							
масло сливочное	2	2							
Компот из свежих фруктов			150	0,10		11,04	42,37	4,3	372
Фрукты свежие	35	30							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Пшеничная молочная каша			150	4,96	6,81	16,48	146,26		185
пшено	15	15							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Чай с сахаром			150	0,07	0,02	9,10	44,44	0,02	392
чайная заварка	0,4	0,4							
сахар	10	10							
Вафли	15	15	15	1,2	0,8	10,3	52,8		
Итого:				39,49	40,84	155,31	1134,8	30,99	

4 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Рисовая молочная каша			150	4,38	6,71	17,88	145,26		168
рис	16	16							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Кофейный напиток с молоком			150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395
кофейный напиток	2	2							
молоко	90	90							
сахар	7	7							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свежих помидор с луком			40	0,452	1,28	1,89	31,6	8,17	14
Помидоры свежие	33,9	28,8							
Масло растительное	2,4	2,4							
Лук репчатый	11,5	9,2							
Суп картофельный с бобовыми и с курицей			200	9,2	4,63	14,13	105,23	4,65	81
курица	25	18							108
горох	20	20							
картофель	50	40							
морковь	19	10							
лук	9	8							
масло растительное	3	3							
Гуляш из отварного мяса			120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277
мясо	71	60							
лук репчатый	13	11							
морковь	14	11							
томатная паста	5	5							
мука	3	3							
масло сливочное	4	4							
Гречка рассыпчатая с маслом			100	1,17	0,91	5,30	32,0		313
гречка	35	35							
масло сливочное	4	4							
Сок	165	165	165	1,46		19,9	67	3,4	399
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Йогурт фруктовый в стаканчике	125	125	125						
Чай с сахаром			150	0,045	0,015	7,89	31,6	0,03	392
чайная заварка	0,4	0,4							
сахар	7,89	7,89							
вода	118	118							
Печенье	15	15	15	0,97	1,23	10,3	59,5	0,01	
Итого:				39,49	40,84	155,31	1134,8	30,99	

5 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Каша пшеничная молочная			150	4,96	6,81	16,49	146,36		168
пшено	16	16							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Какао с молоком			150	1,82	2,08	11,03	67362	1,2	397
какао	2	2							
сахар	65	65							
молоко	8	8							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из белокочанной капусты			45	0,63	1,99	4,02	35,8	1,35	20
капуста белокочанная	45	37							
морковь	5	4							
сахар	2	2							
масло растительное	2	2							
Суп с рыбными консервами			200	7,5	6,72	10,73	132,8	7,29	87
картофель	70	56							
морковь	15	16							
консервы	40	40							
лук	7	6							
рис	4	4							
масло растительное	2	2							
Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе			60	4,89	4,93	5,48	102	0,05	286 351
мясо	60	44							
масло сливочное	2	2							
мука	4	4							
хлеб пшеничный	8	8							
масло растительное	5	5							
лук	12	10							
рис	6	6							
яйцо	1/6	7							
сметана	5	5							
Компот из сухих фруктов			150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
смесь сухофруктов	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Омлет с зеленым горошком			65	7,36	9,8	4,1	132,9	20	219
яйцо	1,2	30,6							
молоко	15	15							
масло сливочное	3	3							
мука	4	4							
сметана	5	5							
горошек зеленый (консервы)	11,5	7,64							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,29	9,62	45,4		
Пряник	40	40	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
Питьевой йогурт	150	150	150	3,56	5,65	10,4	161	0,01	401
Итого:				40,85	43,08	144,73	1201,49	15,49	

6 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Гречневая молочная каша			150	6,92	6,85	16,93	145,66		168
гречка	16	16							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Кофейный напиток с молоком			150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	397
кофейный напиток	2	2							
молоко	90	90							
сахар	7	7							
Бутерброд с маслом, сыром			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из консервированной кукурузы			45	1,29	2,78	3,6	44,68	4,07	20
кукуруза	57	42							
сахар	1	1							
масло растительное	2	2							
Щи из свежей капусты с курицей, сметаной			200/5	4,4	5,0	6,7	90,5	14,77	87
курица	25	18							
картофель	30	25							
капуста свежая	50	45							
морковь	10	8							
лук	9	8							
томатное пюре	2	2							
масло растительное	3	3							
сметана	4	4							
Котлеты, рубленые из мяса птицы			60	11,99	9,25	9,03	157		286
грудка куриная	90	60							351
хлеб пшеничный	11	11							
молоко	16	16							
масло сливочное	2	2							
яйцо	1/6	7							
мука	6	6							
Рис отварной с маслом			100	2,4	2,68	24,98	133,54		315
Крупа рисовая	35	35							
масло сливочное	5	5							
Компот из ягод			150	0,24		15,58	70,32	0,3	375
смесь ягод	15	15							
сахар	8	8							
вода	130	130							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Чай с сахаром			150	0,045	0,015	7,89	31,6	0,03	392
чайная заварка	0,4	0,4							
сахар	7,89	7,89							
вода	118	118							
Булочка «Школьная»			65	6,63	3,97	23,07	164,02		472
мука	35	35							
молоко	10	10							
сахар	3	3							
дрожжи	1	1							
масло сливочное	2	2							
яйцо	1/8	5							
масло растительное	1	1							
Итого:				41,35	39,47	152,63	1114,53	28,16	

7 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Творожная запеканка со сгущённым молоком			100	12,56	16,8	11,36	246,82		237
творог	80	80							
манка	5	5							
сахар	8	8							
яйцо	1/8	5							
масло растительное	2	2							
сгущённое молоко	20	20	20						
Какао с молоком			150	1,36	1,66	10,7	64,8		397
какао	2	2							
молоко	65	65							
сахар	8	8							
Бутерброд с маслом			30	1,82	2,08	11,03	67,62	1,2	1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свеклы с соленым огурцом			45	0,86	1,99	1,41	37,23	2,3	36
свекла	40	33							
зеленый горошек (консервы)	10	10							
масло растительное	2	2							
соленый огурец	11,3	9							
лук репчатый	2,7	2,25							
Суп картофельный с бобовыми и сметаной			200	1,85	2,02	10,31	67,11	6,6	81
крупа (рис, пшенка)	5	5							
картофель	75	60							
морковь	9	8							
лук	9	8							
масло растительное	2	2							
сметана	10	10							
Гуляш из отварного мяса			120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277
мясо	71	60							
лук репчатый	13	11							
морковь	14	11							
томатная паста	5	5							
мука	3	3							
масло сливочное	4	4							
Гречка отварная рассыпчатая с маслом			100	1,17	0,67	5,3	32		313
гречка	35	35							
масло сливочное	5	5							
Компот из сухофруктов			150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
сухофрукты	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Рожки отварные с маслом, сыром			120	7,43	8,0	18,16	174,4	0,11	206
рожки	35	35							
масло сливочное	5	5							
сыр	22	20							
Компот из свежих фруктов			150	0,10		11,04	42,37	4,3	372
Фрукты свежие	35	30							
сахар	8	8							
Вафли	15	15	15	1,2	0,8	10,3	52,8		
Итого:				40,29	41,45	139,05	1106,47	17,58	

8 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Пшеничная молочная каша			150	5,96	6,81	16,49	146,36		168
пшено	13	13							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Чай с молоком и сахаром			150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394
чай	0,4	0,4							
молоко	90	90							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Сельдь с растительным маслом и репчатым луком			45	5,77	5,04	0,42	51,41		26 (178 Блюда для ДОУ, Москва)
сельдь	58	40							
лук	4	3							
масло растительное	2	2							
Борщ со сметаной			200	3,44	3,99	4,93	72,64	12,49	59
картофель	35	25							
капуста	42	35							
лук	9	8							
морковь	10	8							
свекла	35	30							
томатное пюре	2	2							
сметана	5	5							
масло растительное	3	3							
Картофельное пюре			150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	274
картофель	180	130							
молоко	24	23							
масло сливочное	4	4							
Мясные биточки			60	10,24	8,08	10,34	138	0,07	282
мясо	60	44							
хлеб пшеничный	11	11							
молоко	14	14							
масло сливочное	3	3							
мука	5	5							
масло растительное	2	2							
яйцо	1/8	4							
лук	5	4							
Сок	165	165	165	1,46		19,9	67	3,4	
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Омлет			65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
яйцо	1,2	48							
молоко	15	15							
масло сливочное	2	5							
мука	4	4							
сметана	6	6							
Компот из сухофруктов			150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
сухофрукты	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,29	9,62	45,4		
Итого:				42,03	40	134,25	1033,57	22,91	

10 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Рисовая молочная каша			150	4,38	6,41	17,88	145,26		185
рис	12	12							
молоко	130	130							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
Кофейный напиток с молоком			150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	393
кофейный напиток	2	2							
молоко	90	90							
сахар	7	7							
Бутерброд с маслом			30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
хлеб пшеничный	25	25							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из свежих огурцов и помидор			45	0,432	2,76	1,39	32,1		15
Помидоры (томаты)	25,4	21,6							
Огурцы	19,7	15,8							
Лук репчатый	6,75	5,4							
Масло подсолнечное	2,7	2,7							
Щи с мясом сметаной			200	7,4	4,6	4,7	92,2	14,77	67 108
мясо	20	11							
картофель	25	20							
капуста	42	35							
морковь	10	8							
лук	9	8							
сметана	5	5							
масло растительное	2	2							
Картофельное пюре			150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321
картофель	180	130							
молоко	24	23							
масло сливочное	4	4							
Рыбная котлета «Любительская»			60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256
рыба свежая	80	60							
морковь	19	13							
хлеб пшеничный	5	5							
яйцо	1/6	7							
лук	7	4							
молоко	6	6							
мука	4	4							
масло сливочное	2	2							
Кисель			150	0,07	0,03	14,6	78,9	1,37	437
кисель	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Молоко кипячёное	158	150	150	4,56	4,07	7,56	85	2,06	400
Йогурт 2.5% с фруктовым наполнителем	125	125	125	2,9	2,5	16,2	130,8	1,08	
Пряник	40	40	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
Итого:				44,01	36,17	164,24	1204,29	23,77	Итого:

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2
«ДЕЛЬФИНЧИК»**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»

Кузнецова О.К.

Приказ № 87 от « 10 » 01 20 18 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Наименование сборника рецептур:

Сборник технических нормативов —

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

1 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
Завтрак									
Каша манная молочная			200	6,53	8,54	25,75	201,12		168
крупка манная	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Кофейный напиток с молоком			200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
кофейный напиток	3	3							
сахар	10	10							
молоко	110	110							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из горошка зеленого консервированного			60	1,71	3,11	3,75	41,92	8,8	10
зеленый горошек	76	58							
масло растительное	2	2							
Щи из свежей капусты с курами и сметаной			250	4,7	5,9	8,4	107,4	18,77	67 108
курица	40	22							
картофель	50	40							
капуста	60	50							
морковь	12	10							
лук	12	10							
томатное пюре	5	5							
масло сливочное	3	3							
сметана	5	5							
Котлета мясная			80	13,21	16,3	10	239,7	0,544	282
мясо	80	48							
хлеб пшеничный	14	14							
молоко	19	19							
масло сливочное	5	5							
мука	8	8							
масло растительное	2	2							
лук	4	3							
Макаронные изделия отварные с маслом			130	4,19	4,46	25,13	150,2	0,7	205
Макаронные изделия	40	40							
масло сливочное	5	5							
Соус сметанный с луком			30	0,88	2,05	2,32	38,32	0,02	356
сметана	10	4							
мука пшеничная	4	5							
лук	6	5							
масло сливочное	3	3							
томатное пюре	2	2							
Компот из сушеных фруктов			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
смесь сухофруктов	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Оладьи со сгущённым молоком			120	10,66	8,54	45,58	252,6	0,75	448 449
молоко	58	58							
масло растительное	5	5							
мука пшеничная	58	58							
яйцо	1/6	7							
сахар	3	3							
дрожжи	1,7	1,7							
сгущённое молоко	25	25							
Молоко кипяченое	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	400
Итого:				56,11	56,79	216,09	1537,02	36,56	

2 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Геркулесовая молочная каша			200	6,88	9,56	25,64	210,44		185
геркулес	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Какао с молоком			200	4,20	3,63	17,28	187,66	1,6	397
какао порошок	2	2							
молоко	100	100							
сахар	12	12							
вода	120	120							
Бутерброд с маслом, сыром			55	6,92	4,54	20,88	148,56	0,09	17
сыр	16	15							
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	5	5							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свеклы			60	0,852	4,13	5,02	56,3	5,7	33
свекла	73	57							
масло растительное	3,6	3,6							
Рассольник ленинградский			250	6,72	5,61	16,9	141,62	6,1	76108
курица	40	22							
картофель	100	70							
морковь	12	10							
лук	12	10							
огурец соленый	25	20							
перловка	5	5							
сметана	5	5							
масло растительное	2	2							
Соус сметанный с луком			20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356
сметана	6	6							
мука пшеничная	2	2							
лук	5	4							
масло сливочное	0,5	0,5							
Фрикадельки мясные в соусе			80	12,46	8,8	5,96	109	0,35	288
мясо	83	61							
хлеб пшеничный	12	12							
молоко	16	16							
масло подсолнечное	5	5							
лук	6	5							
яйца	1/4	10							
Капуста тушеная			160	4,13	4,62	13,38	104,14	16,37	132
капуста свежая	204	170							
масло растительное	5	5							
морковь	5	4							
лук	7	6							
томат	5	5							
мука	2	2							
Кисель			200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	437
кисель	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник:									
Чай с сахаром и молоком			20	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
чай заварка	0,6	0,6							
сахар	10	10							
молоко	100	100							
Пирог с повидлом			70	6,0	6,77	48,69	206,42	0,02	454453
мука	40	40							
молоко	20	20							
сахар	5	5							
дрожжи	1,7	1,7							
масло сливочное	3	3							
повидло	1/6	7							
масло растительное	20	20							
яйцо	2	2							
Итого:				54,83	50,12	215,64	1483,04	32,24	

3 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Творожная запеканка с молочным соусом			130	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237 351
творог	100	100							
манка	5	5							
яйцо	¼	10							
масло растительное	2	2							
сахар	10	10							
Соус:									
молоко	50	50							
масло сливочное	1	1							
мука	5	5							
сахар	5	5							
Чай с молоком и сахаром			200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
Чайная заварка	0,6	0,6							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свежих огурцов			60	0,456	3,65	1,13	40,4	5,7	13
Огурцы свежие	71,3	57							
Масло растительное	3,6	3,6							
Борщ с мясом, сметаной			250	11,8	6,7	11,72	126,6	12,51	62 107
мясо	20	11							
картофель	40	30							
капуста	60	50							
лук	12	10							
морковь	18	15							
свекла	45	40							
томатное пюре	5	5							
сметана	5	5							
масло растительное	2	2							
Картофельное пюре			180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,15	321
картофель	220	150							
молоко	27	26							
масло сливочное	5	5							
Рыба, тушёная с овощами			100	13,6	5,42	10,75	145,21	1,8	247
рыба свежая	125	100							
морковь	25	20							
лук	11	9							
томатное пюре	5	5							
мука пшеничная	10	10							
масло растительное	2	2							
сметана	10	10							
Компот из свежих фруктов			200	0,1		14,95	61	6,4	372
Фрукты свежие	35	30							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Пшеничная молочная каша			200	5,68	5,35	35,17	210,5		185
пшено	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Чай с сахаром			200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	392
чайная заварка	20	20							
сахар	10	10							
Вафли	30	30	30	2,4	1,6	20,7	130,6		
Итого:				64,92	59,73	220,8	1667,8	36,38	

4 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Рисовая молочная каша			200	5,8	8,53	27,91	194,3		168
рис	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Кофейный напиток с молоком			200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
кофейный напиток	2	2							
молоко	110	110							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свежих помидор с луком			60	0,67	3,71	2,83	28,5	12,2	14
Помидоры свежие	52	47							
Масло растительное	3	3							
Лук репчатый	11	10							
Суп картофельный с бобовыми и с курицей			250	9,69	5,85	17,66	133,5	4,65	81 108
курица	40	22							
горох	30	30							
картофель	60	50							
морковь	24	20							
лук	12	10							
масло растительное	3	3							
Гуляш из отварного мяса			160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277
мясо	95	80							
лук репчатый	17	14							
морковь	19	15							
томатная паста	6	6							
мука	4	4							
масло сливочное	5	5							
Гречка рассыпчатая с маслом			130	1,53	0,88	6,89	41,6		313
гречка	40	40							
масло сливочное	50	5							
Сок	180	180	180	0,72		21,06	90	4	399
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Винегрет овощной			180	9,89	11,51	22,85	215,0	1,8	45
картофель	80	60							
свекла	45	35							
морковь	35	27							
лук	31	27							
огурец соленый	42	20							
зеленый горошек	35	20							
масло растительное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
Чай с сахаром			200	0,07	0,02	11,10	44,4	0,03	392
чайная заварка	0,6	0,6							
сахар	10	10							
вода	190	190							
Печенье	30	30	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02	
Итого:				52,63	48,64	204,75	1375,36	34,3	

5 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Каша			200	5,68	5,35	35,17	210,3		168
пшеничная молочная									
пшено	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Какао с молоком			200	4,2	3,63	17,28	187,6	1,6	397
какао	2	2							
сахар	10	10							
молоко	100	100							
Бутерброд с колбасой			75	27,085	3,53	17,505	185,25		9
хлеб пшеничный	35	35							
колбаса вареная	55	40							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из белокочанной капусты			60	0,89	1,99	6,48	45,8	1,8	20
капуста белокочанная	60	51							
морковь	6	5							
сахар	2	2							
масло растительное	2	2							
Суп с рыбными консервами			250	8,6	8,41	14,33	147,4	7,29	87
картофель	100	75							
морковь	24	20							
консервы	45	45							
лук	9	8							
рис	5	5							
масло растительное	2	2							
Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе			80	5,46	6,27	6,9	126,93	0,22	286
мясо	70	54							356
масло сливочное	2	2							
мука	5	5							
хлеб пшеничный	10	10							
масло растительное	7	15							
лук	18	7							
рис	7	10							
Соус:									
Сметана	10	10							
Лук репчатый	6	5	30	0,88	2,05	2,32	38,32	0,02	
Морковь	6	5							
Мука пшеничная	4	4							
Томатная паста	3	3							
Компот из сухих фруктов			150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
смесь сухофруктов	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		
Полдник									
Омлет с зеленым горошком			85	6,52	8,07	8,41	132	0,697	219
яйцо	40	40							
молоко	30	30							
масло сливочное	4	4							
мука	4	4							
горошек зеленый (консервы)	15	10							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
Пряник	40	40	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
Питьевой йогурт	180	180	180	5,45	6,79	12,53	194	1,08	401
Итого:				50,04	46,53	202,32	1541,51	16,63	

6 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Гречневая молочная каша			200	7,0	8,92	26,1	207,2		168
гречка	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,66	14,17	93,3	1,3	397
кофейный напиток	3	3							
молоко	110	110							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом, сыром			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из консервированной кукурузы			60	0,96	2,99	1,3	51,44	1,3	20
кукуруза	73	57							
сахар	1	1							
масло растительное	2	2							
Щи из свежей капусты с курицей, сметаной			250	4,7	5,9	8,4	107,4	18,77	87
курица	40	22							
картофель	50	40							
капуста свежая	60	48							
морковь	12	10							
лук	12	10							
томатное пюре	5	5							
масло растительное	3	3							
сметана	5	5							
Котлеты, рубленые из мяса птицы			80	12,64	13,14	13,46	183		286
грудка куриная	100	75							351
хлеб пшеничный	15	15							
молоко	21	21							
масло сливочное	3	3							
яйцо	¼	10							
мука	10	10							
Рис отварной с маслом			130	3,12	3,48	32,47	173,61		315
Крупа рисовая	40	40							
масло сливочное	7	7							
Соус сметанный с луком			20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356
сметана	6	6							
мука пшеничная	2	2							
лук	5	4							
масло сливочное	0,5	0,5							
Компот из ягод			200	0,3	0,08	16,95	68,8	6,3	375
смесь ягод	40	25							
сахар	10	10							
вода									
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Чай с сахаром			200	0,07	0,02	11,10	44,44	1,58	392
чайная заварка	0,6	0,6							
сахар	10	10							
вода									
Булочка «Школьная»			70	6,13	5,99	35,33	211,4		472
мука	40	40							
молоко	20	20							
сахар	5	5							
дрожжи	1	1							
масло сливочное	2	2							
яйцо	1/6	7							
масло растительное	2	2							
Итого:				44,84	51,10	215,06	1451,61	36,79	

7 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Творожная запеканка со сгущённым молоком			130	18,97	14,17	44,28	334	0,24	237
творог	95	95							
манка	6	6							
сахар	8	8							
яйцо	1/6	7							
масло растительное	3	3							
сгущённое молоко	25	25							
Какао с молоком			200	4,2	2,63	17,28	187,6	1,6	397
какао	2	2							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свеклы с соленым огурцом			60	0,864	3,66	4,01	52,4	5,1	36
свекла	46,1	36							
зеленый горошек (консервы)	9,24	6							
масло растительное	3,6	3,6							
соленый огурец	15	12							
лук репчатый	3,6	3							
Суп картофельный с бобовыми и сметаной			250	2,14	3,02	20,16	103,4	8,25	81
крупа (рис, пшенка)	5	5							
картофель	100	80							
морковь	12	10							
лук	12	10							
масло растительное	3	3							
сметана	10	10							
Гуляш из отварного мяса			160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277
мясо	95	80							
лук репчатый	17	14							
морковь	19	15							
томатная паста	6	6							
мука	4	4							
масло сливочное	5	5							
Гречка отварная рассыпчатая с маслом			130	1,53	0,88	6,89	42		313
гречка	40	40							
масло сливочное	5	5							
Компот из сухофруктов			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
сухофрукты	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Макаронные изделия отварные с маслом, сыром			130/20	9,29	10,01	22,12	218,0	0,14	206
рожки	40	40							
масло сливочное	5	5							
сыр	23	20							
Компот из свежих фруктов			200	0,1		14,95	61	6,4	372
Фрукты свежие	35	30							
сахар	10	10							
Вафли	30	30	30	2,4	1,6	20,7	105,6		
Итого:				57,56	50,47	229,36	1612,3	22,62	

8 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Пшениная молочная каша			200	5,68	5,35	35,17	210,5		168
пшено	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	4	4							
сахар	5	5							
Чай с молоком и сахаром			200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
чай	0,6	2							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Сельдь с растительным маслом и репчатым луком			60	4,63	1,64	0,43	65,33		26 (178 Блюда для ДОУ, Москва)
сельдь	75	55							
лук	4	3							
масло растительное	2	2							
Борщ со сметаной			250	3,8	1,64	13,75	83,55	15,62	59
картофель	50	40							
капуста	60	50							
лук	12	10							
морковь	12	10							
свекла	40	35							
томатное пюре	5	5							
сметана	5	5							
масло растительное	3	3							
Картофельное пюре			180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	274
картофель	220	160							
молоко	27	26							
масло сливочное	4	4							
Мясные биточки			80	12,4	9,24	12,6	183	0,12	282
мясо	80	59							
хлеб пшеничный	14	14							
молоко	19	19							
масло сливочное	3	3							
мука	5	5							
масло растительное	2	2							
лук	5	4							
Сок	180	180	180	0,72		21,06	90	4	399
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Омлет			85	5,86	11,69	5,05	160	0,10	228
яйцо	1,6	1,6							
молоко	40	40							
мука	5	5							
сметана	3	3							
Компот из сухофруктов			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
сухофрукты	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30	20	2,49	0,39	14,43	68,10		
Итого:				49,21	48,32	200,8	1466,46	28,58	

9 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Геркулесовая молочная каша			200	6,88	9,58	25,64	210,44		185
геркулес	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	5	5							
сахар	4	4							
Чай с лимоном			200	0,05		12,33	44,4	3,14	393
чай. заварка	0,6	2							
лимон	10	8							
сахар	12	12							
Бутерброд с маслом и сыром			55	6,92	4,54	20,88	148,5	0,14	1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	5	5							
сыр	16	15							
II. Завтрак									
Фрукт	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3	368
Обед									
Салат из свежих огурцов и помидор			60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15
Помидоры (томаты)	33,9	28,8							
Огурцы	26,3	21							
Лук репчатый	9	7,2							
Масло подсолнечное	3,6	3,6							
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей			250	4,21	3,63	17,38	141,2	6,6	82 108
курица	40	22							
макаронные изделия	10	10							
картофель	100	85							
морковь	12	10							
лук	12	10							
масло растительное	3	3							
Овощное рагу									137
картофель	60	50							
капуста свежая	60	50							
масло сливочное	5	5							
лук репчатый	12	8							
морковь	25	15							
Котлета мясная			80	12,44	9,24	12,56	183	0,09	282
мясо	80	59							
хлеб пшеничный	14	14							
молоко	19	19							
масло сливочное	3	3							
мука	5	5							
масло растительное	1/6	7							
яйцо	6	5							
лук	2	2							
Компот из свежих фруктов			200	0,12		15,4	63	1,07	372
Фрукты свежие	45	40							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Творожная запеканка с джемом			130	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237
творог	100	100							
манка	5	5							
сахар	¼	10							
яйцо	2	2							
масло растительное	10	10							
джем	20	20	20						
Чай с молоком и сахаром			200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
чайная заварка	0,6	0,6							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
Печенье	30	30	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02	
Итого:									

10 день

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рец -ры
-------------------------------	--------	-------	-------	---	---	---	--------------	-------	-----------

Завтрак									
Рисовая молочная каша			200	5,8	8,53	27,91	194,3		185
рис	18	18							
молоко	160	160							
масло сливочное	5	5							
сахар	4	4							
Кофейный напиток с молоком			200	3,12	2,66	14,18	93,3	1,3	393
кофейный напиток	2	2							
молоко	110	110							
сахар	10	10							
Бутерброд с маслом			41	2,93	5,41	16,88	124,3		1
хлеб пшеничный	35	35							
масло сливочное	6	6							
II. Завтрак									
Сок фруктовый	100	100	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399
Обед									
Салат из свежих огурцов и помидор			60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15
Помидоры (томаты)	33,9	28,8							
Огурцы	26,3	21							
Лук репчатый	9	7,2							
Масло подсолнечное	3,6	3,6							
Щи с мясом сметаной			250	4,22	4,47	9,43	83,63	18,47	67 108
мясо	30	22							
картофель	50	40							
капуста	60	50							
морковь	12	10							
лук	12	10							
сметана	5	5							
масло растительное	2	2							
Картофельное пюре			180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	321
картофель	220	160							
молоко	27	26							
масло сливочное	4	4							
Рыбная котлета «Любительская»			80	11,16	4,52	9,04	116	0,26	256
рыба свежая	100	80							
морковь	25	18							
хлеб пшеничный	6	6							
яйцо	¼	10							
лук	10	10							
молоко	6	5							
мука	2	2							
масло сливочное	7	7							
Кисель			200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	437
кисель	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
Полдник									
Молоко кипячёное	160	150	150	4,2	4,8	7,05	90		400
Йогурт 2.5% с фруктовым наполнителем	115	115	115	2,9	2,5	11,3	89,0	1,08	
Пряник	40	40	40	3,56		29,2	13,44	0,01	
Итого:				45,73	41,54	202,57	1343,09	31,14	