

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Большешипинский детский сад"
Р.М.Иванова
01.09.2019г.



**Примерное десятидневное меню по МБДОУ "Большешипинский ДС" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях.**

день 1	наименование блюд	выход блюда	брутто	рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	168						
	рис		20		1,4	0,198	14,22	65,34		
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78		
	сахар		3				2,1	7,5		
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20		
	соль поваренная йодиров.		1							
					5,67	7,578	23,54	170,8	0	
	чай с молоком	180		394						
	чай		0,7							
	молоко иодированное 2,5%		100		2,82	2,5	4,73	52	1,3	
	сахар		12				11,97	45,48		
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5		3						
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6		
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09		
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,2	
					5,1	5,77	0,71	137	0,2	
2 завтрак	Бананы	86	86	368	1,2	0,058	15	52,4	5,9	
					14,79	15,91	8,87	457,7	7,4	
обед	салат морковный	70		41						
	морковь		90		1,17	0,072	5,18	24,48	3,6	
	сахар		3				1,99	11,37		
					1,17	0,072	7,17	35,85	3,6	
	щи из свежей капусты на мк/б	200		67						
	картофель 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17	
	капуста белок		100		0,9	0,04	1,92	10,8	18	
	лук репчатый.		10		0,14		0,75	3,45	0,8	
	морковь 01.01		17		0,22	0,01	1,14	4,62	0,7	
	масло растит		3			2,99		26,97		
	мясо говядина		20		3,74	2,41		32,85		
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,078	19,83		
	сметана		15		0,196	1,4	0,22	14,42	0	
	зелень		2		0,11			0,78	2,4	
	соль поваренная йодиров.		2							

					7,73	9,37	19,05	182,1	37
	гуляш из говядины	40							
	мясо говядина		40		7,44	4,8		65,4	
	масса отв мяса								
			26		0,34	0,021	1,49	7,07	1
	лук репчатый		13		1,82		0,99	4,48	1,1
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	мука пшеничн 1 сорт		3		0,32	0,04	2,03	9,93	
	соль поваренная йодиров.		2						
	томатное пюре		6		0,29		1,14	5,94	
					10,23	7,041	6,43	112,7	2,1
	макаронны отварные	130		317					
	макар изделия		35		3,64	0,39	24,39	118	
	компот из св яблок	200		376					
	яблоки		30		0,12	0,11	2,58	11,88	44
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,12	0,11	14,56	57,36	44
	хлеб ржаной	38	38		2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20		2,5	0,43	0,41	59,71	
					27,89	17,91	72,51	634,4	86
полдник	коржик молочный	75							
	масло растительное.		3			0,24		167,6	
	мука пшен.		32		3,1	0,33	20,7	60,12	
	сахар		2				2,1	8,5	
	масло сливочное		2		0,08	7,25	0,26	1,9	
	яйцо		0,4		0,26	0,24	0,01		
	молоко иодированное2,5%		10		0,21	0,24	0,36	5,9	
	яйцо для смазки		0,2		0,11	0,1	1,41		
					3,76	8,4	24,84	244	0
	кисель из плодова ягодного конц.	200		384					
	кисель		15		0,09		20,8	81,12	
	сахар		1				0,99	3,7	
					0,09	0	21,79	84,82	0
					3,85	8,4	46,63	328,8	0
	итого				46,53	42,22	128	1421	94

день 2	наименование блюд	вых бл	брутто	№ рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшонная	200		168					
	крупа пшонная.		20		2,2	1,24	10,28	61	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		1			2,1	8,95		
	масло сливочное		3		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,51	10,72	26,45	159,05	1,95
	чай с молоком	200							
	чай		0,7						
	сахар		12				9,98	39,48	
	молоко пастериз.2,5%		100		2,82	3,75	7,09	78	1,95
					2,82	3,75	17,07	117,48	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	123,97	0,16
2 завтрак	груша	86	86	368	0,34	0,22	6,4	32,5	3,6
					14,77	20,46	50,63	433	7,66
обед	Салат из капусты			20					
	капуста белокочанная		150		0,9	0,04	1,92	10,8	18
	морковь	10	10		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72
	сахар	1	1				1,996		7,58
	масло растительное	1	1			1,998		6	17,98
					1,03	2,046	4,596	17,2	46,28
	суп с рисов. круп на мк/б	200		73					
	картофель01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа рисовая		8		2	0,11	6,6	25,6	
	морковь с01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	огурцы соленые		20		0,13	0,01	0,25	2,08	0,8
	мясо говядина		20		5,44	2,8		35,4	
	соль поваренная йодиров.		2						
	масло сливочное		2		0,016	1,45	0,052	13,22	
	масло растит		2			1,99		17,98	
	сметана		10		0,14	1	0,16	10,3	0,015
	томатное пюре		2		0,1	0,38		1,98	
					10,556	8,089	23,762	183,07	19,605
	жаркое по -домашнему	200		276					
	говядина		40		7,44	4,8		65,4	

[illegible]

день 3	наименование блюд	вых блк	брутто	№рецепту	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5		93					
	макаронные изделия		20		2,1	0,22	0,4	67,4	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	
	сахар песок		5				4,99	18,95	
	масло сливочное		5		0,04	3,53	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,41	7,5	12,61	197,4	0
	чай с молоком	180		395					
	чай		0,7						
	сахар		12				11,98	45,48	
	молоко пастериз иодированн.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	
					4,27	3,75	19,07	123,48	0
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
					16,6	17,14	37,26	481,85	36,3
обед	салат свекольный с луком	60		28					
	свекла		130		0,9	0,05	4,54	21,17	5,04
	лук репчатый		6				0,51	2,33	0,54
	масло растит		3			2,99		26,97	
	сахар		3				2,99	11,37	
					0,9	3,04	8,04	61,84	5,58
	Суп полевой на м/к бульоне	150		29					
	пшено		8		0,21	0,2	0,41	21,15	3,4
	картофель		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковьс 01.03		20		0,13	0,008	0,95	2,6	0,3
	лук репчатый		20		0,07		0,38	1,72	0,42
	масло растит		2			1,99		17,98	0
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	масло сливочное		2		0,01	1,45	0,052	13,22	
	соль йодированный		2						
					6,56	6,398	16,732	158,64	21,4
	рыбные котлеты	70		255					
	рыба		110		17,5	0,46		36,43	
	хлеб пшен.	12	12		1	0,18	0,17	25,08	
	молоко пастериз.2,5%		10		0,48	0,43	0,168	8,84	0,22
	яицо		0,4		0,03	0,02	0,0012	0,273	
	масло слив.		3		0,02	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
	лук репчатый		30		0,34		1,97	8,27	2,02
	масло растит		3			2,69		26,97	
					19,4	5,96	2,3872	125,69	2,24
	гречневая каша	150		313					
	крупа гречневая		20		4,25	0,9	0,28	66,3	
	масло сливочное		2		0,16	1,45	0,104	13,22	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,41	2,35	0,384	79,52	
	компот из сухофруктов	200		376					
	сухофрук		10		0,1	0,013	1,13	3,28	1,29
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,1	0,013	13,11	48,76	1,29
	хлеб пшеничный	8	8	1	0,7	0,12	0,1	16,72	0
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					3,2	0,62	0,6	85,52	0
					34,5	18,38	41,253	559,97	30,5
полдник	Сок яблочный	150	150		0,87		11,5	46	6

[illegible]

день 4	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецеп	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная с маслом	200/5		168					
	крупа манная		20		2,1	0,2	0,06	65,6	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		2				1,99	8,95	
	масло сливочное		5		0,04	3,53	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,41	7,48	9,27	185,6	1,95
	чай с молоком	180		397					
	чай		0,7						
	сахар		10				9,98	39,48	
	молоко пастериз.иодирован2,5%		150		4,27	3,75	7,09	78	
					4,27	3,75	17,07	117,48	0
	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	Груша	86	86	368	0,34	0,22	7,7	31,75	3,5
					16,12	17,22	34,75	471,8	5,61
обед	салат морковный	60		13					
	морковь		71						
	масло растит		2			3,99		15,96	
	соль поваренная йодиров.		1		1				
					1	3,99	0	15,96	0
	Борщ на мк/б	200		57					
	свекла		50		0,7	0,04	36	16,8	4
	капуста белок.свеж.		50		0,9	0,04	1,84	10,8	18
	картофельс 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковь		17		0,2	0,014	0,96	4,63	0,68
	лук репчатый		12		0,17	0,01	0,9	4,13	1,01
	масло растит		3			4,99		44,95	
	масло сливочное		2			1,99		17,98	
	мясо		20		3,74	2,41		32,85	
	сметана		7		0,2	1,4	0,45	14,42	0,21
	зелень		2			0,11		0,78	2,4
	томатное пюре		2		0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная йодиров.		1						
					8,41	11,72	55,09	218,44	43,6
	плов из говядины	200		304					
	мясо говядина		40		7,44	4,8		65,4	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,078	19,83	
	морковь с 01.01		16		0,21	0,01	1,076	4,35	0,64
	лук репчатый		11		0,154		0,921	3,79	0,92
	крупа рисовая		20		1,4	0,2	13,77	65	
	масло растит		2			3,99	35,96		
	соль поваренная йодиров.		1						
					9,228	11,18	51,805	158,37	1,56
	компот из сухофруктов	200		372					
	сухофрук		30						
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,00	0,00	11,98	45,48	
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8	
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					22,89	27,69	119,67	548,85	
полдн	сосиски в тесте	80		454					
	мука пшеничная		30		3,1	0,33	0,06	100,2	
	сахар		2				1,99	6,53	

[illegible]

день5	наименование блюд	вых блюд	брутто	№реце	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5		168					
	крупа геркулесовая		20		2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		2				1,99	8,95	
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
					6,27	7,64	22,5	171,15	0
	чай с молоком	180							
	чай		0,7						
	сахар		12				12	45,48	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	1,95
					4,23	3,75	19,1	123,48	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	яблоки	86	86	368	0,34	0,34	6,81	34,05	124,7
					15,9	17,5	49,1	465,65	126,8
обед	салат из свеж.капусты	60		15					
	капуста.		80		0,59	0,03	0,92	6,77	7,36
	морковь		80		0,26	0,03	0,68	3,78	2,41
	масло растительное		3			2,99		26,97	
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	соль поваренная йодиров.		1						
					1,02	3,05	2,58	41,65	10,78
	суп домашняя лапша на мк/б	200							
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	яицо		0,1		0,01	0,01	0	0,137	
	мука		25						
	картофельс 01.01		150		3	0,43	18,7	86,4	21,6
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	0,01
	морковь с 01.01		30		0,16	0,01	0,78	3,26	0,48
	масло сливочное		2		0,02	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1						
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					7,11	7,03	21,2	164,59	22,09
	Мясо отварное	200							
	говядина		40		7,44	4,8		65,4	
	масло растит		3			2,99		26,97	
	соль поваренная йодиров.		2						
	морковь с 01.01		20		0,16	0,01	0,78	3,26	0,48
	масло слив.		5		0,04	3,63	0,13	39,05	
	лук репчатый		20		0,21		1,15	5,17	1,26
					7,85	11,4	2,06	139,85	1,74
	карт. пюре	130							
	картофель		20		4,6	0,3	10,3	62	
	масло сливочное		3		0,24	2,18	0,78	19,83	
	молоко				4,84	2,48	11,1	81,83	0
	компот из с/фр	200							
	фрукты сушеные		10		0,22		4,7	17,5	
	сахар		12				12	45,48	
					0,22	0	16,7	62,98	0
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8	
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					4,25	0,8	0,79	110,6	0
					25,3	24,8	54,4	601,5	34,61
полд.	сок яблочный	200	200		1,04		18,3	76	5
	ватрушки	40	40		2,4	3	21	120,6	
	творог	120							
	молоко		50		16,7	9	2	159	0,5

	сахар		2				1,98	6,32	
	соль				16,7	9	3,98	165,32	0,5
	мука				20,1	12	43,2	361,92	5,5
	Итого:				61,4	54,3	147	1429,1	166,9

день 6	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	С
	омлет	200/5	1		5,08	4	0,24	54,64	
завтрак	яйцо .								
	песок		20						
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	соль поваренная йодиров.		1				0,99	3,95	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					9,35	11,38	8,45	169,64	0
	какао с молоком	180							
	какао порошок		2						
	сахар		10				10,97	39,48	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	18,06	117,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
					19,45	21,02	32,09	448,09	36,26
обед	салат морковный	70		42					
	морковь с 01.03		120		1,17	0,072	5,18	24,48	3,6
	растит.масло								
	сахар		3				2,99	11,37	
					1,17	0,072	8,17	35,85	3,6
	Суп гречневый на м/к бульоне	150		29					
	Гречка		20		0,41	0,4	0,91	59,3	6,8
	картофель		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковьс 01.03		20		0,13	0,008	0,95	2,6	0,3
	лук репчатый		15		0,07		0,38	1,72	0,42
	масло растит		2			1,99		17,98	0
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	масло сливочное		2		0,01	1,45	0,052	13,22	
	соль йодированный		2						
					6,76	6,598	17,232	196,79	24,82
	гуляш из говядины	80							
	мясо говядина		80		14,88	9,6		130,8	
	масса отв мяса								
	морковьс 01.01		30		0,34	0,021	1,49	7,07	1,04
	лук репчатый		20		1,82		0,99	4,48	1,09
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	мука пшеничн 1 сорт		3		0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растит		3			3,01		26,97	
	соль поваренная йодиров.		2						
	томатное пюре		10		0,29		1,14	5,94	
					17,674	14,851	6,43	205,02	2,13
	макароньы отварные	130		317					
	макар изделия		35		3,64	0,39	24,39	117,98	
	масло сливочное		2						
					3,64	0,39	24,39	117,98	0

	компот из сухофруктов	200							
	сухофрук		30		0,12	0,11	2,58	11,88	43,6
	сахар		12				11,98	45,48	
					0,12	0,11	14,56	57,36	43,6
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	4,2	0,29	41,9	
					33,614	26,721	71,572	723,7	74,15
полдн.	чай сладкий	180							
	чай		0,7						
	сахар		12		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	булочка домашн	80	12				11,97	45,48	
	мука	35			2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
	дрожжи	1	40		3,2	4	28	160,8	
	песок				6,02	6,50	44,70	258,28	1,30
	Итого				59,08	54,24	148,36	1430,07	111,71

день7	наименование блюд	блюд	о	цент	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша гречневая молочная с ма	200/5		168					
	крупа гречневая		20		1,9	0,45	13,12	64,48	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		2				1,99	8,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль йодиров.		1						
					6,17	7,83	22,33	171,48	0
	чай с молоком	180							
	чай		0,7						
	сахар		10				10,97	39,48	
	молоко		100		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	18,06	117,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5		3					
	хлеб пшеничный	40	40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,10	5,77	0,71	123,97	0,16
2 завтрак	сок яблочныйый	200							
	сок яблочныйый		200		1,04		9,6	96	9
					15,5	17,35	41,1	412,93	0,16
обед	салат из свеклы	80		33					
	свекла		130		1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
	масло растит		2			4,99		14,95	
	сахар		2				1,99	7,58	
					1,6	5,07	10,54	58,48	8,56
	щи на мк/б	200		76					
	картофель01.01	150	120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	капуста		20		2	0,11	6,6	31,68	
	морковь с01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	огурцы соленые		20		0,13	0,01	0,25	2,08	0,8
	мясо говядина		30		5,44	2,8		35,4	
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло сливочное		2		0,016	1,45	0,052	13,22	
	масло растит		2			1,99		17,98	
	сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,02
					10,456	7,709	23,762	187,17	19,6
	рыбные котлеты	70							
	рыба минтай		110		19,08	0,5		31,74	
	хлеб пшен.		10		0,87	0,15	3,86	20,9	
	молоко пастериз.2,5%		10		0,48	0,43	0,8	8,84	0,22
	масло слив.		3		0,03	2,55	0,091	23,27	
	масло растит		2			3,99		17,6	
	яицо		0,1		0,013	0,1	0,00061	0,14	
	соль поваренная йодиров.		1						

	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	1,01
	масса полуфабриката								
					20,643	7,72	5,73161	106,62	1,23
	картофельное пюре	100		321					
	картофель с01.01		180		3,6	0,52	23,27	103,67	25,9
	молоко		40		1,12	1	1,89	20,8	0,52
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,048	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,744	3,7	25,208	144,3	26,4
	компот из сухофруктов	200		372					
	сухофрук		30		0,12	0,11	2,77	11,88	43,6
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,12	0,11	14,74	57,36	43,6
	хлеб пшеничный	10	10	1	0,88	2,1	0,14	20,9	
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					40,943	26,91	80,62161	643,63	99,4
полдник	сосиски в тесте	80		454					
	мука пшеничная		30		3,09	0,33	20,7	100,2	
	сахар		2				1,98	8,74	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	яйцо		0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
	соль поваренная йодиров.		1						
	дрожжи		1,1						
	сосиски		8		0,11		0,68	2,75	0,67
	сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,02
	молоко		20		1,41	1,25	2,37	12	0,65
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					4,799	6,77	26,6713	172,07	1,34
	кисель	180							
	кисель		0,6						
	сахар		12				11,97	45,48	
					0	0	11,97	45,48	0
					4,799	6,77	38,6413	217,55	1,34
	Итого:				61,242	51,03	160,3629	1274,11	101

день8	наименование блюд	вых блюдо	брут то	энерг цент уры	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	168					
	рис		20		1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		1				1,99	8,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					5,67	7,578	23,43	172,34	0
	чай с молоком	180							
	чай		0,6						
	молоко иодированное2,5%		100		2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		11				11,97	45,48	
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр голландский		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	груша	26	26	368	0,34	0,22	6,4	8,5	3,6
					13,93	16,07	47,24	415,29	5,06
обед	салат из св капусты	60		14					
	капуста свежие		80		0,96	0,05	1,55	11,14	12,1
	лук репчатый		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло растительное		3			3,01		26,97	
	соль йодированный.		1						
					1,12	3,069	2,33	41,37	12,58
	суп домашняя лапша на мк/б	200							
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	яйцо		0,1		0,013	0,01	6E-04	0,137	
	мука		25		2,09	0,23	15,4	83	
	картофельс 01.01		150		3	0,43	18,68	86,4	21,6
	лук репчатый		20		0,17		0,98	4,13	0,01
	морковь с 01.01		20		0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1						
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					9,197	7,259	36,62	247,59	22,09
	овощное рагу с мясом	200		137					
	капуста белокоч		80		1,44	0,064	3,12	17,28	28,8
	морковь с 01.01		40		0,52	0,032	2,32	10,88	1,6
	картофель с01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		20		0,21		1,14	5,17	1,6
	масло растит		2			3,99		17,6	
	мясо говядины		70		13	8,4		114,5	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана 20 %		13		0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль йодиров.		1						
					17,81	16,61	22,56	270,86	49,32
	компот из сухофрук	200							
	курага		10		0,78		8,25	25,1	
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,78	0	20,22	70,58	0

	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	12	12	1	1	0,2	0,15	20,2	
					3,5	0,7	0,65	89	0
					32,41	27,63	82,38	719,4	83,99
полд									
	пудинг из творога с яблоками	130		236					
	творог		150		16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		60		0,24	0,21	5,17	23,26	87,1
	сахар		2				1,98	8,32	
	яйца		0,3		0,038	0,03	2E-04	0,41	
	масло растит		3			1,99		17,98	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,05	
	ванилин		0,01						
	мука		5		0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8		0,63	0,02	6E-04	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1						
	сметана 20 %		8		0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
					18,38	16,54	12,98	275,34	87,62
	чай сладкий	200							
					2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12						
	заварка		0,6						
					2,82	2,5	4,73	52	1,3
					21,2	19,04	17,71	327,34	88,92
	Итого:				67,54	62,74	147,3	1462	178

день 9	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецеп туры	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая манная с маслом	200/5		168					
	крупа манная		20		2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		2				0,99	8,95	
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
					6,27	7,64	21,51	171,15	0
	чай с молоком	180							
	чай		0,7						
	сахар		10				9,97	38	
	молоко пастериз.2,5%		100		4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	17,06	116	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	сок яблочный	200	200		1,14		20,8	87,4	4,6
					16,74	17,16	60,08	511,52	4,76
обед	салат из свеклы	60		33					
	свекла с 01.01		75		1,13	0,06	6,1	25,2	6
	масло растительное		4			3,99		35,96	
					1,13	4,05	6,1	61,16	6
	суп картофельный с рыбными фрикад	200		36					
	картофель с 01.01		120		2,4	0,35	4,3	69,12	17,28
	морковь с 01.01		20		0,26	0,016	1,34	5,44	0,8
	лук репчатый		10		0,14		2,17	3,44	0,84
	крупа пшенная		4		0,62	0,07	7,8	15,14	
	рыба		70		16,8	3,25		59,21	
	масло сливочное		3		0,024	2,18	0,78	19,83	
	зелень		2				0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1						
	масло растительное		3			1,99		17,98	
					20,24	7,86	16,43	190,16	19,56
	ленивые голубцы	200		298					
	мясо говядины		80		14,88	15,88	16,88	17,88	18,88
	лук репчатый		16		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26
	капуста		130		6,24	6,25	6,26	6,27	6,28
	рис		20		1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
	масло сливочное		3		0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		5		0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	соль поваренная йодиров.		2						
					22,904	23,924	24,944	25,964	26,98
	компот из сухофруктов	200		376					
	фрукты сушеные		10		0,22		4,48	17,5	0,17
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,22	0	16,45	62,98	0,17
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
	хлеб пшеничный	20	20	1	1,75	0,3	0,29	41,8	
					4,25	0,8	0,79	110,6	0
					48,748	36,63	64,709	450,864	52,71
полдник	кыстыбый	80		469					

	мука пшеничная		30		3,09	0,33	20,7	100,2	
	масло сливочная		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	картофель с 01.01		2				1,98	8,32	
	сметана		5		0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		4			3,99		35,96	
	яицо		0,2		0,025	0,02	0,0013	0,27	
	молоко пастериз.2,5%		50		1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,705	10,22	27,691	202	0,665
	Бананы	86	86		0,6	0,03	8	34	3
	чай сладкий	180		391					
	чай		0,6						
	сахар		12				11,97	45,48	
					0	0	11,97	45,48	
					5,305	10,25	47,661	281,48	3,665
	итого				70,793	64,04	172,45	1243,86	61,14

день 10	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5		168					
	крупа пшено		10		1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупа рис		10		0,7	0,01	7,12	32,67	
	молоко пастериз.2,5%		150		4,23	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		1				1,99	3,95	
	масло сливочное		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
	соль поваренная йодиров.		1						
					6,12	7,72	22,91	169,1	1,95
	чай с молоком	200							
	чай		0,7		0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		10				10	40,48	
	молоко пастериз.2,5%		100		4,27	3,75	7,09	78	1,95
					4,75	4,1	17,16	119	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/6		3					
	хлеб пшеничный		40		3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5		1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	137	0,16
2 завтрак	мандарин	62	62	368	0,43	0,17	2,87	13,1	13,04
					16,4	17,76	43,65	438,2	17,1
обед	салат из моркови с яблоками	60		38					
	морковь с 01.01		112		0,78	0,048	4,16	16,32	2,4
	яблоки		17		0,07	0,059	1,72	6,73	24,68
	сахар		1				1,99	7,58	
	масло растительное.		3				2,99	26,97	
					0,85	0,107	10,86	57,6	27,08
	борщ на м/б	200		67					
	мясо говядины		20		3,74	2,41		32,85	
	Капуста свежая		80		1,12	0,5	2,32	13,39	22,3
	картофельс 01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		20		0,17		0,99	4,13	1,01
	морковь с 01.01		20		0,13	0,008	0,8	2,72	0,4
	масло сливочное		3		0,02	2,18	0,78	19,83	
	свекла		10		1,1	0,62	5,13	30,5	
	соль йодированное.		2						
	масло растительное		2			1,99		17,98	
					8,68	8,048	24,96	190,5	41,01
	мясные котлеты	70		282					
	говядина		50		7,88	5,6		65,8	
	хлеб пшеничный.	12	12		1,04	0,18	5,85	25,08	
	молоко иодированное2,5%		15		0,42	0,38	0,71	7,8	0,2
	сухари		7		0,61	0,11	2,79	14,63	
	яицо		0,1		0,01	0,01	6E-04	0,137	
	масса полуфабриката								
	лук репчатый		15		0,17		0,99	4,13	1,01
	соль поваренная йодиров.		1						
					10,1	6,28	10,34	117,6	1,21

	картофельное пюре	100		321					
	картофель с01.01		180		3,6	0,52	23,27	103,7	25,92
	молоко		40		1,12	1	1,89	20,8	0,52
	масло сливочное		3		0,02	2,18	0,048	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1						
					4,74	3,7	25,21	144,3	26,44
	компот из с/фр	200		376					
	фрукты сушеные		10		0,22		4,48	17,5	0,17
	сахар		12				11,97	45,48	
					0,22	0	16,45	62,98	0,17
	хлеб пшеничный	8	8	1	0,7	0,12	0,1	16,72	0
	хлеб ржаной	38	38	1	2,5	0,5	0,5	68,8	
					27,8	18,76	88,42	658,5	95,91
полдник	дучмак с картофелем	75							
	масло растительное.		1			0,24		6,6	
	мука пшен.		35		3,1	0,33	20,7	60,12	
	сахар		3				2,1	8,2	
	масло сливочное		3		0,08	7,25	0,26	3,9	
	картофель		0,2		0,26	0,24	0,01	4,37	
	молоко иодированное2,5%		5		0,21	0,24	0,36	5,9	
	яйцо для смазки		0,2		0,11	0,1	1,41		
					3,76	8,4	24,84	89,09	0
	чай сладкий	180		393					
	чай заварка		0,6					45,48	
	сахар		12				11,97	1,39	1,68
						0,004			
					0	0,004	11,97	46,87	1,68
					3,76	8,404	36,81	136	1,68
	ИТОГО:				48	44,92	168,9	1233	114,7