

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Зюринский
детский сад» Мамадышского муни-
ципального района РТ

Р.М.Абузарова



Десятидневное меню

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Зюринский детский сад"
 Р.М.Абузарова
01.09.2016г.

Примерное десятидневное меню по МБДОУ "Зюринский ДС" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2016 г. г.

день 1	наименование блюд	выход блюдо	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	

					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								
	морковь 01.01		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
	макаронь 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
дник	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 иодированное 2,5%		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

	наименование блюд	вых бл	брутто	№ рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
к	каша вязкая пшеничная с маслом	200		168					
	крупа пшеничная.		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
рак	груша	86	86	368	0,34	0,22	6,4	32,5	3,6
					14,77	20,46	50,63	433	7,66
	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
	Рассольник на мк/б	200		73					
	картофель01.01		120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая		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]

	наименование блюд	вых блк	брутто	№рецепту	Б	Ж	У	Ккал	С
к	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
рак	апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
					16,6	17,14	37,26	481,85	36,3
	салат свекольный с чернослив	60		28					
	свекла		130		0,9	0,05	4,54	21,17	5,04
	чернослив		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 гороховый на м/к бульоне	150		29					
	Горох лущенный		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 отв с маслом	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 кураги	200		376					
	курага		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
ик	Сок натуральный	150	150		0,87		11,5	46	6

печенье	40	40		2,4	5	35,13	201	0,75
				3,27	5	46,63	247	0
ИТОГО				54,3	40,52	125,14	1288,8	66,8

наименование блюд	вых блюд	брутто	№реце	Б	Ж	У	Ккал	С
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
Груша	86	86	368	0,34	0,22	7,7	31,75	3,5
				16,12	17,22	34,75	471,8	5,61
салат из св огурцов	60		13					
огурцы свежие		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 св яблок	200		372					
яблоки		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	
пироги с курагой	80		454					
мука пшеничная		30		3,1	0,33	0,06	100,2	
сахар		2				1,99	6,53	

масло сливочное		5		0,04	3,63	0,13	33,05	
яицо		0,4						
соль		1						
дрожжи		1,2						
курага		12		0,26		4,75	21,01	0,21
сметана		10		0,14	1	0,32	10,3	0,02
молоко пастериз.2,5%		50		1,41	1,25	4,72	26	0,65
масло растит		2			1,99			
				4,95	8,2	11,97	197,09	0,88
чай сладкий	180		395					
чай		0,7						
сахар		12				11,98	45,48	
				0	0	11,98	45,48	0
				4,95	8,2	23,95	242,57	0,88
итого				43,96	53,11	178,365	1263,2	6,49

	наименование блюд	вых блюд	брутто	№реце	Б	Ж	У	Ккал	С
	каша вязкая ячневая с маслом	200/5		168					
	крупа ячневая		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
ак	яблоки	86	86	368	0,34	0,34	6,81	34,05	124,7
					15,9	17,5	49,1	465,65	126,8
	салат из свежих помидор. и огурц.	60		15					
	помидоры св.		80		0,59	0,03	0,92	6,77	7,36
	огурцы св.		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
	гороховое пюре	130							
	горох лушенный		20		4,6	0,3	10,3	62	
	масло сливочное		3		0,24	2,18	0,78	19,83	
					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
д.	сок яблочный	200	200		1,04		18,3	76	5
	печенье	40	40		2,4	3	21	120,6	
	творог	120							
	творог		150		16,7	9	2	159	0,5

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

наименование блюд	вых блю	брутто	№реце птуры	Б	Ж	У	Ккал	С
яйцо вар.		1		5,08	4	0,24	54,64	
каша вязкая пшеничная с маслом	200/5		168					
крупа пшеничная		20						
молоко		150		4,23	3,75	7,09	78	
сахар		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
ак апельсин	86	86	368	0,77	0,12	4,87	24	36,1
				19,45	21,02	32,09	448,09	36,26
салат из моркови с курагой	70		42					
морковь с 01.03		120		1,17	0,072	5,18	24,48	3,6
курага		14		0,73		7,7	3,28	
сахар		3				2,99	11,37	
				1,9	0,072	15,87	39,13	3,6
Суп гороховый на м/к бульоне	150		29					
Горох лущенный		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
макаронны 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 св яблок	200							
яблоки		30		0,12	0,11	2,58	11,88	40,5
сахар		12				11,98	45,48	
				0,12	0,11	14,56	57,36	40,5
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	
				34,344	26,721	79,272	726,98	742,5
чай с молоком	180							
чай		0,7						
молоко пастериз.2,5%		90		2,82	2,5	4,73	52	11,3
сахар		12				11,97	45,48	
				2,82	2,5	16,7	97,48	11,3
печенье	40	40		3,2	4	28	160,8	
				6,02	6,50	44,70	258,28	11,30
Итого				59,81	54,24	156,06	1433,35	1111,70

	наименование блюд	блюд	о	цент	Б	Ж	У	Ккал	С
к	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
рак	сок абрикосовый	200							
	сок абрикосовый		200		1,04		9,6	96	9
					15,5	17,35	41,1	412,93	0,16
	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
	Рассольник "Ленинградский"	200		76					
	картофель01.01	150	120		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая		10		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 св яблок	200		372					
	яблоки		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
ик	пироги с яйцом с луком	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						
	лук репчатый		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
	чай сладкий	180							
	чай		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

наименование блюд	вых блюд	брут то	жир цент уры	Б	Ж	У	Ккал	С
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 йодированное 2,5%		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
груша	26	26	368	0,34	0,22	6,4	8,5	3,6
				13,93	16,07	47,24	415,29	5,06
салат из св помидоров	60		14					
помидоры 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	
картофель 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 с 01.01		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 кураги	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
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	
яица		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 с молоком	200							
молоко иодированное 2,5%		90		2,82	2,5	4,73	52	1,3
сахар		12				11,97	45,48	
заварка		0,6						
				2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
				21,2	19,04	29,68	372,82	88,92
Итого:				67,54	62,74	159,3	1507,5	178

9	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецеп туры	Б	Ж	У	Ккал	С
ак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5		168					
	крупа ячневая		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
рак	сок яблочный	200	200		1,14		20,8	87,4	4,6
					16,74	17,16	60,08	511,52	4,76
	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
к	Булочки сдобные	80		469					

мука пшеничная		30		3,09	0,33	20,7	100,2	
масло сливочная		2		0,04	3,63	0,13	20,05	
сахар		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	
дрожжи		1,1						
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

10	наименование блюд	вых блюд	брутто	№рецептур	Б	Ж	У	Ккал	С
ак	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
гражд	мандарин	62	62	368	0,43	0,17	2,87	13,1	13,04
					16,4	17,76	43,65	438,2	17,1
	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
	Щи из свежей капусты 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	
	крупа геркулес		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
ник	коржик молочный	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	
	яйцо		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