

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ детский сад №55

Е.Д. Колпакова

2023 г



**Примерное
10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3-х лет
при 9-ти часовом рабочем дне
в Муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном учреждении
детский сад №55**

День 1 понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,272	17,502	62,265	454,29		
<i>наша геркулесовая</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.111	160								
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
геркулес		20	20	2,62	1,24	13,14	71		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	150								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30(9)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				40,858	26,849	176,696	1071,336	0,035	
<i>Суп-пюре</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.186	170								30
мясо говядина		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		110	95	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		120	105	2,4	0,12	23,64	99,6		
Морковь		20	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Гренки</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.96	10								31
хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
<i>Греча отварная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.108	80								32
греча		30	30	3,78	0,78	20,4	98,7		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
<i>Биточки паровые</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.15	50								33
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
<i>Соус томатный с морковкой</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.247	10								49
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Морковь		30	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
<i>Компот из чернослива</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	150								15
чернослив		10	10	0,23	0	6,56	26,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				8,992	17,512	45,944	372,256		
<i>Булочка домашняя</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.83	50								59
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
<i>снежок</i>	150								
снежок		150	150	4,5	9	6,15	127,5		
<i>яблоко</i>	50								
яблоко		50	50	0,2	0	5,65	23		
Всего за день				65,122	61,863	284,905	1897,882	0,035	

92

День 2 вторник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				29,949	28,562	59,958	605,815	0,095	
Пудинг из творога со сгущенным молоком Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.66	150								24
творог		130	130	21,71	11,7	1,69	202,8		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
крупа манная		7	7	0,791	0,049	5,131	22,82		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
молоко сгущенное		15	15	1,08	1,275	8,4	47,25		
Какао-напиток на молоке Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.122	150								25
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
какао		2	2	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Хлеб пшеничный с маслом	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				53,239	28,894	808,295	1639,396		
Щи по-уральски Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.197	170								26
мясо говядина		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		100	85	2	0,1	19,7	83		
Морковь		20	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа перловая		7	7	0,651	0,077	5,159	22,68		
капуста свежая		35	25	0,63	0	1,89	9,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Пюре картофельное Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.157	70								47
Картофель с 01.09. по 31.10		140	120	2,8	0,14	27,58	116,2		
картофель с 31.10. по 31.12		160	140	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.12 по 28.02		200	180	4	0,2	39,4	166		
картофель с 29.02 по 01.09		220	200	4,4	0,22	43,34	182,6		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
тефтели мясные Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С. 38	50								28
мясо говядина		70	50	13,23	8,68	0	130,9		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Соус томатный с морковкой Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.247	10								49
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Салат из помидор и с репчатым луком Рецептура Блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.231	40								29
помидоры свежие		40	30	0,24	0	1,16	5,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Напиток из сухофруктов Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.130	150								7
сухофрукты		10	10	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				8,504	5,316	81,88	389		
Печенье	20								
печенье		20	20	0,064	0,56	16,02	68,4		
молоко	150								
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
груша	80								
груша		80	80	0,32	0	8,56	33,6		
Всего за день				87,766	63,216	999,481	2493,811	0,095	

День 3 среда

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				10,276	18,755	49,179	395,68		
<i>Суп молочный с вермишелью</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.172	90								41
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
вермишель		8	8	0	0	0	0		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Чай сладкий с молоком</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								10
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,55	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>		100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				45,225	16,483	226,185	1183,274		
<i>Суп рыбный со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.193	170								3
рыба		40	30	6,36	0,28	0	28		
картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		100	85	2	0,1	19,7	83		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа рис		7	7	0,49	0,042	5,159	22,61		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/16	1/16	0,008	0,008	0,004	0,098		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Рагу из овощей</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.159	70								27
картофель с 01.09. по 31.10		50	40	1	0,05	9,85	41,5		
картофель с 31.10. по 31.12		70	60	1,4	0,07	13,79	58,1		
картофель с 31.12 по 28.02		80	70	1,6	0,08	15,76	66,4		
картофель с 29.02 по 01.09		110	90	2,2	0,11	21,67	91,3		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
капуста		30	20	0,54	0	1,62	8,4		
<i>Котлета рыбная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.202	50								
рыба минтай		100	80	15,9	0,7	0	70		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
<i>Салат из репчатого лука</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.233	30								14
Лук репчатый		50	30	0,85	0	4,75	21,5		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
<i>Компот из изюма и чернослива</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.131	150								39
чернослив		5	5	0,115	0	3,28	13,2		
изюм		5	5	0,115	0	3,56	13,95		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				15,172	16,912	41,714	371,156		
<i>Ватрушка с творогом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.86	50								35
творог		40	40	6,68	3,6	0,52	62,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
<i>Молоко</i>	150								
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
<i>апельсин</i>	50								
апельсин		50	50	0,45	0	4,2	19		
Всего за день				70,679	62,15	317,078	1950,11	0,035	

День 4 четверг

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК									
омлет натуральный Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.75	150			8,441	11,372	31,975	257,78	0,035	16
Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6		
Яйцо		2	2	0,254	0,23	0,14	3,14		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Чай сладкий с лимоном Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
лимон		5	5	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Хлеб пшеничный с сыром	30(9)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
II ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
Обед									
Салатник с мясом и со сметаной Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.175	170			56,593	31,039	907,992	1656,296		52
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	89		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	89		
картофель с 31.12 по 28.02		110	100	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		130	120	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
свекла		60	40	1,02	0	6,48	28,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Запеканка картофельная, фаршированная отварной говядиной с овощами Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.25	110								19
Картофель с 01.09. по 31.10		160	160	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.10. по 31.12		180	160	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 31.12 по 28.02		180	160	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 29.02 по 01.09		180	160	3,6	0,18	35,46	149,4		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Соус молочный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.245	20								20
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		20	15	0,26	0,02	1,4	6,6		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Салат из капусты с кукурузой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.220	30								21
капуста		60	40	1,08	0	3,24	16,8		
кукуруза		10	10	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Кисель из муки Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.124	150								22
курага		10	10	0,52	0	6,59	27,2		
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК									
Пирожок с яблоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.89	50			17,742	17,512	57,144	417,756		23
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
яблоко		50	40	0,2	0	5,65	23		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Йогурт	150								
Йогурт		150	150	4,5	9	6,15	127,5		
Банан	50								
банан		50	50	0,75	0	11,2	45,5		
Всего за день				72,776	59,817	396,511	2331,832	0,035	

День 5 пятница

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				32,536	18,895	69,899	660,88		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.110	160							54	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа манная		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.132	150							2	
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				38,82	26,928	175,188	1062,25		
<i>Суп-лапша на курином бульоне</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.181	170							18	
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		110	90	2,2	0,11	21,67	91,3		
картофель с 29.02 по 01.09		130	120	2,6	0,13	25,61	107,9		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
вермишель		8	8	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Плов из говядины</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.32	130							43	
мясо говядина		80	60	15,12	9,92	0	149,6		
крупа рис		30	30	2,1	0,18	22,11	96,9		
Морковь		60	45	0,78	0,06	4,2	19,8		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
<i>Салат из свеклы с маслом</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.235	30							6	
Свекла		60	40	1,02	0	6,48	28,8		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
<i>Компот из изюма</i> Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.127	150							50	
изюм		10	10	0,23	0	7,12	27,9		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				0,094	0,56	25,97	105,8		
<i>Печенье</i>	20								
Печенье		20	20	0,064	0,56	16,02	68,4		
<i>чай</i>	150								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>груша</i>	50								
груша		50	50	0,2	0	5,35	21		
Всего за день				51,45	46,383	264,997	1628,93	0,035	

День 6 понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамины С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
I ЗАВТРАК				12,856	19,015	63,519	460,08	0,035	
Каша ячневая молочная Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.114	160								9
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа ячневая		20	20	2,08	0,26	14,34	64,4		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								10
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Хлеб пшеничный с маслом	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0	0	
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				41,798	28,538	184,456	1124,226	0,035	
Суп борщ с мясом и сметаной Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.166	170								11
Мясо говядина		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		100	85	2	0,1	19,7	83		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Свекла		60	40	1,02	0	6,48	28,8		
капуста свежая		50	40	0,9	0	2,7	14		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
рис припущенный Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.121	80								12
крупа рис		30	30	2,1	0,18	22,11	96,9		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Котлета мясная Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.15	50								33
Мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Салат из отварной моркови Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.228	30								34
Морковь		50	40	0,65	0,05	3,5	16,5		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Соус молочный Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.245	20								20
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Компот из чернослива Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.131	150								15
чернослив		10	10	0,23	0	6,56	26,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0,035		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				9,512	17,512	47,014	379,656		
пирожок с повидлом Рецептура блюдо Т.В. Плотникова 2015г. С.88	50								44
повидло		15	15	0	0	0	0		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
яйца		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
Снежок	150								
снежок		150	150	4,5	9	6,15	127,5		
опельсин	80								
опельсин		80	80	0,72	0	6,72	30,4		
Всего за день				63,666	65,065	294,988	1963,962	0,035	

День 7 вторник

Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
				29,943	28,562	59,556			
ЗАВТРАК									
Творожная запеканка со сгущенным молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.61	150								51
творог		130	130	21,71	11,7	1,69	202,8		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
крупа манная		7	7	0,791	0,049	5,131	22,82		
сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
молоко сгущенное		15	15	1,08	1,275	8,4	47,25		
Чай сладкий с молоком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								10
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Хлеб пшеничный с маслом	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД									
				37,348	27,653	148,66	959,1		
Суп крестьянский Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.182	170								37
мясо говядина		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		100	85	2	0,1	19,7	83		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа перловая		7	7	0,651	0,077	5,159	22,68		
капуста свежая		30	25	0,54	0	1,62	8,4		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Гуляш из говядины в томатном соусе Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.20	50								5
мясо говядина		80	70	15,12	9,92	0	149,6		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
Макаронные отварные с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.52	80								4
макаронны		30	30	0	0	0	0		
масло сливочное		5	5	0,036	4,95	0,054	44,88		
Салат из свеклы с маслом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 235	30								6
свекла		60	40	1,02	0	6,48	28,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Компот из сухофруктов Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.130	150								7
сухофрукты		10	10	0	0	0	0		
Сахар		8	8	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный		30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
				9,912	13,312	46,334	334,056		
ПОЛДНИК									
Пирожок с капустой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 87	50								8
капуста свежая		60	50	1,08	0	3,24	16,8		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,1		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
яйцо		1/8.	1/8.	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
молоко	150								
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
яблоко	80								
яблоко		80	80	0,32	0	9,04	36,8		
Всего за день				77,203	69,527	254,55	1898,571	0,035	

День в Среда

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				15,052	16,842	82,985	450,09		
каша пшенная Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.113	160								45
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
пшено		20	20	2,4	0,58	13,86	66,8		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Кофейный напиток Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	150								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Хлеб пшеничный с сыром	30(9)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
сыр		9	9	2,412	2,457	0	32,49		
в ЗАВТРАК				0	0	0	0		
Сок фруктовый	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				56,194	19,201	303,493	1542,313		
суп рыбный со сметаной Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.193	170								3
рыба минтай		40	30	6,36	0,28	0	28		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		100	85	2	0,1	19,7	83		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа рис		7	7	0,49	0,042	5,159	22,61		
яйцо		1/16.	1/16.	0,008	0,008	0,004	0,098		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
Пюре картофельное Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.157	70								47
Картофель с 01.09. по 31.10		140	120	2,8	0,14	27,58	116,2		
картофель с 31.10. по 31.12		160	140	3,2	0,16	31,52	132,8		
картофель с 31.12 по 28.02		200	180	4	0,2	39,4	166		
картофель с 29.02 по 01.09		220	200	4,4	0,22	43,34	182,6		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Судле рыбное Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С. 212	50								48
рыба минтай		100	80	15,9	0,7	0	70		
яйцо		1/2	1/2	0,064	0,058	0,004	0,785		
морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29		
мука		7	7	0,721	0,063	5,194	22,89		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Соус томатный с морковкой Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 247	10								49
мука		30	20	0,721	0,063	5,194	22,89		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Салат из огурцов с репчатым луком Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.231	30								29
огурцы свежие		40	30	0,28	0	0,72	4		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Компот из изюма Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.127	150								50
изюм		10	10	0,23	0	7,12	27,9		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				15,372	16,912	41,714	371,336		
Ватрушка с творогом Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С. 86	50								35
творог		40	40	6,68	3,6	0,52	62,4		
сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,96		
яйцо		1/8.	1/8.	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
молоко		150							
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
Банан	80								
банан		80	80	1,2	0	17,92	72,8		
Всего за день				86,418	52,955	408,132	2363,339	0,035	

День 9 четверг

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамины	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				12,796	19,275	62,779	461,48		
<i>Коша гречневая молочная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	160								1
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа греча		20	20	2,52	0,52	13,6	65,8		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Кофейный напиток</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.132	150								2
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4		
Кофейный напиток		2	2	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30(6)								
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2		
масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				34,162	20,235	149,087	882,13	0,035	
<i>Суп гороховый</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.177	170								55
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		110	90	2,2	0,11	21,67	91,3		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа горох		15	15	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Капуста тушеная с курой</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.141	140								53
кура		50	40	10,4	4,4	0,3	82,5		
капуста		220	180	3,96	0	11,88	61,6		
Масло сливочное		5	5	0,036	4,95	0,054	44,88		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Кисель</i> Рецептура блюда Т.В. Плотникова 2015г. С.124	150								22
крахмал		7	7	0	0	0	0		
Сахар		12	12	0,036	0	11,94	44,88		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30			2,31	0,72	16,02	76,2		
<i>Хлеб ржаной</i>	40			1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				14,402	13,582	91,984	527,056		
<i>Ватрушка с картошкой</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.86	50								40
Картофель с 01.09. по 31.10		50	40	1	0,05	9,85	41,5		
картофель с 31.10. по 31.12		60	50	1,2	0,06	11,82	49,8		
картофель с 31.12 по 28.02		80	60	1,6	0,08	15,76	66,4		
картофель с 29.02 по 01.09		80	60	1,6	0,08	15,76	66,4		
дрожжи		0,6	0,6	0	0	0	0		
молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
Масло сливочное		6	6	0,036	4,95	0,054	44,88		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
яйцо		1/8	1/8	0,016	0,014	0	0,196		
мука		30	30	3,09	0,27	22,26	98,1		
<i>Молоко</i>	150								
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
<i>яблоко</i>	50								
яблоко		50	50	0,2	0	5,65	23		
Всего за день				61,36	53,092	303,85	1870,666	0,035	

День 10 Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Пищевые вещества, (грамм)			Энерг. ценность, (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК				6,995	9,065	41,835	265,95		
<i>Каша манная</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.110	160								54
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87		
крупа манная		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Чай сладкий с лимоном</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.135	150								17
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
лимон		5	5	0,045	0	0,18	1,55		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30(9)								
Хлеб пшеничный		30	30						
сыр		9	9						
II ЗАВТРАК				0	0	0	0		
<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0	0	0	0		
ОБЕД				49,261	26,265	294,537	1543,83		
<i>Рассольник со сметаной</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.169	170								46
кура		30	20	5,67	3,72	0	56,1		
Картофель с 01.09. по 31.10		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.10. по 31.12		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 31.12 по 28.02		100	85	2	0,1	19,7	83		
картофель с 29.02 по 01.09		110	90	2,2	0,11	21,67	91,3		
Морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
крупа перловая		7	7	0,651	0,077	5,159	22,68		
огурцы соленые		20	20	0	0	0	0		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
соль йодированная		4	4	0	0	0	0		
зелень сухая		0,5	0,5	0	0	0	0		
лавровый лист		0,15	0,15	0	0	0	0		
сметана		7	7	0,21	0,7	0,203	8,12		
<i>Жаркое по-домашнему</i> Рецептура Блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.21	130								56
мясо говядина		70	50	13,23	8,68	0	130,9		
Картофель с 01.09. по 31.10		140	120	2,8	0,14	27,58	116,2		
картофель с 31.10. по 31.12		180	160	3,6	0,18	35,46	149,4		
картофель с 31.12 по 28.02		200	180	4	0,2	39,4	166		
картофель с 29.02 по 01.09		220	200	4,4	0,22	43,34	182,6		
масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4		
морковь		30	20	0,39	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
томатная паста		3	3	0	0	0	0		
масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
<i>Салат из свеклы с маслом</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.235	30								6
свекла		60	40	1,02	0	6,48	28,8		
Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
Лук репчатый		20	15	0,34	0	1,9	8,6		
<i>Компот из свежих яблок</i> Рецептура блюд Т.В. Плотникова 2015г. С.129	150								58
свежие яблоки		50	40	0,2	0	5,65	23		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
Аскорбиновая кислота		0,035	0,035	0	0	0	0	0,035	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	1,54	0,48	10,68	50,8		
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК				0,094	0,56	25,97	105,8		
<i>печенье</i>	20								
печенье		20	20	0,064	0,56	16,02	68,4		
<i>Чай</i>	150								
чай		0,4	0,4	0	0	0	0		
Сахар		10	10	0,03	0	9,95	37,4		
<i>банан</i>	50								
банан		50	50	0,75	0	11,2	45,5		
Всего за день				55,95	35,89	362,342	1915,58	0,035	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166489

Владелец Колпакова Елена Дмитриевна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025