

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 детским садом № 36
 _____ Н.А. Нестеренко
 Приказ №216 от 28.09.2022

Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 3-7 лет								
Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макаронны запеченные с яйцом и сыром		1\150	9,32	9,85	24,24	232,28	420,421 сб.рец.
	макаронные изделия	26		2,55	0,73	22,58	111,69	
	яйцо	24		2,74	2,48	0,15	33,90	
	молоко	32		0,57	0,38	1,49	11,77	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	сыр	20		3,45	2,97	0,00	45,13	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	50	1\50	0,20	0,20	4,90	23,50	847 сб.рец.
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.

	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\200	4,89	6,32	10,14	119,11	16 кар.раск.
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	яйцо	12		1,51	1,04	0,08	18,8	
	Картофель	65		0,50	0,28	5,74	33,49	
	свекла	42		0,38	0,03	2,13	9,40	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	5		0,15	0,00	0,56	3,42	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш в соусе		1\70	14,79	11,69	3,67	183,25	591 сб.рец.
	мясо говядина	71		14,23	8,15	0,00	136,97	
	морковь	6		0,03	0,00	0,20	0,84	
	лук	12		0,07	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	4		0,12	0,00	0,46	1,94	
	мука пшеничная	3		0,34	0,04	2,56	10,00	
	масло растительное	3,5		0,00	3,50	0,00	31,50	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Каша гречневая вязкая		1\130	3,82	3,47	21,78	124,51	681 сб.рец.
	крупа гречневая	32		3,81	0,18	21,76	94,72	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты		1\50	1,10	2,56	2,43	39,19	115 алгоритм
	капуста квашеная	56		1,01	0,05	1,68	12,90	
	лук	11		0,09	0,01	0,75	3,79	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,50	39,95	859 сб.рец.
	свежие фрукты	38		0,10	0,10	2,50	11,95	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				28,71	24,75	78,62	654,61	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		1\70	4,57	4,11	35,77	168,61	51 азбука питания
	мука пшеничная	39/1		3,92	0,18	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	5,5		0,00	0,00	5,50	22,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	

	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
Итого за завтрак:				12,54	16,10	62,47	443,93	
Обед:								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\180	4,29	5,37	7,49	119,09	200 сб. рец.
	мясо говядина	35		3,66	2,26	0,00	62,38	
	Картофель	65		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	бульон	130		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рыба тушеная в томате с овощами		1\75	11,38	5,58	3,95	117,33	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	120		10,77	0,54	0,00	44,29	
	морковь	32		0,23	0,02	1,98	9,30	
	лук	12		0,05	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	7		0,33	0,00	1,52	7,44	
	масло растительное	5		0,00	5,00	0,00	45,00	
	Картофельное пюре		1\130	3,46	3,87	21,20	139,79	694 сб. рец.
	Картофель	137		2,40	0,48	19,42	97,46	
	молоко	32		1,05	0,91	1,76	19,93	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	62	1\50	0,36	0,04	0,76	5,85	77 алгоритм
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				24,33	15,51	79,65	595,66	
Полдник:								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		1\130\10	15,18	13,26	21,33	249,00	57 кар. раск., 45 аз. Пит.
	творог	94		12,00	8,05	1,87	152,23	
	мука	20		2,22	0,29	14,64	35,17	
	яйцо	6,5		0,74	0,67	0,04	9,08	
	сахар	4		0,00	0,00	4,00	16,00	
	масло сливочное	3,5		0,01	2,87	0,02	25,98	
	для соуса:							
	сметана	10		0,16	0,97	0,42	5,15	
	мука	1		0,05	0,00	0,34	1,65	
	масло сливочное	0,5		0,00	0,41	0,00	3,74	
	Молоко кипяченое	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	94 алгоритм
Итого за полдник:				19,53	17,01	28,53	330,00	
Итого за день				56,40	48,62	170,65	1369,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 3</i>								
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная		1\180	5,96	6,67	25,18	162,23	96 алгоритм
	крупа гречневая	23		2,18	0,13	15,64	48,44	

	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб. пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	30	1\30	0,96	0,84	21,10	96,00	120 алгоритм
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Борщ зимний со сметаной на м\б.		1\200	3,47	6,64	9,18	131,35	170 сб. рец.
	мясо говядина	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	свекла	35		0,05	0,01	1,18	10,46	
	капуста квашеная	20		0,36	0,02	0,60	4,60	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	4,10	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	

	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	19,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему		1\180	12,91	11,71	24,34	243,80	118 орг.дет.пит.
	мясо говядина	71		10,28	6,87	0,00	99,79	
	Картофель	165		2,31	0,36	22,77	95,86	
	морковь	14		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	3		0,10	0,00	0,35	1,89	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком		1\50	1,19	2,55	2,66	40,04	28 азбука пит. стр. 91 орг.дет.пит.
	квашенная капуста	45		0,81	0,04	1,35	10,40	
	горошек зеленый	17		0,32	0,01	0,70	4,35	
	лук	7		0,06	0,00	0,61	2,79	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,50	39,95	859 сб.рец.
	свежие фрукты	38		0,10	0,10	2,50	11,95	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			21,68	21,61	76,78	603,74	

Полдник:								
	Омлет натуральный		1\150	12,24	13,28	3,66	183,32	438 сб. рец.
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра кабачковая	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				14,80	15,48	26,27	306,65	
Итого за день:				51,28	54,18	185,75	1450,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: первая								
День 4								
Завтрак:								
	Каша манная молочная		1\200	4,26	7,87	26,98	204,71	97 алгоритм
	крупа манная	23		0,23	0,12	16,85	86,26	
	молоко	160		4,02	4,46	6,61	74,66	

	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
Итого за завтрак:				6,58	12,60	56,62	379,81	
Обед:								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1/200	7,00	5,84	14,15	171,26	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	35		3,46	2,85	0,00	50,45	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	горох луцценый	10		2,08	0,15	3,24	33,66	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	хлеб пшеничный	13		0,66	0,05	4,86	12,26	
	вода	140		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета рыбная запеченная с соусом		70\20	12,65	4,84	5,97	114,05	54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.

	рыба св/м минтай	120		11,33	0,54	0,00	49,87	
	лук	11		0,06	0,00	0,41	1,55	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	молоко	10		0,11	0,06	0,48	3,04	
	хлеб	6		0,45	0,04	2,37	8,53	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,67	3,29	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	0,00	
	Рис отварной с овощами		1\130	2,22	3,89	31,91	133,08	112 орг.дет.пит.
	крупа рисовая	40		2,08	0,60	30,92	99,36	
	морковь	14		0,06	0,00	0,46	1,62	
	лук	14		0,07	0,00	0,51	2,31	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	75		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты со свеклой		1\50	1,04	2,55	3,17	41,20	28 азб. пит.
	капуста квашенная	42		0,75	0,04	1,26	9,66	
	свекла	22		0,24	0,01	1,47	7,04	
	лук	5		0,05	0,00	0,44	2,00	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб. рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	

	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				27,75	17,77	101,45	673,19	
Полдник:								
	Пирожок с яблоками печеный		1\70	4,66	3,97	33,61	189,15	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	15		0,17	0,01	0,76	4,82	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	для начинки:							
	яблоки свежие	42		0,10	0,10	5,03	22,99	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				10,12	9,12	47,09	311,42	
Итого за день:				44,45	39,49	205,16	1364,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		

Неделя: первая								
День 5								
Завтрак:								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		130\20	14,08	10,83	20,18	224,26	42 азб. Пит.
	творог	93		12,00	6,53	1,79	101,28	
	макаронные изделия	15		0,72	0,15	6,73	30,62	
	яйцо	6,5		0,64	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	сметана	4		0,05	0,15	0,05	1,66	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	хлеб пшеничный	2		0,10	0,00	0,39	2,39	
	сгущенное молоко	20		0,56	0,04	7,66	35,44	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				21,42	19,92	58,58	502,61	
Обед:								

	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\200	1,99	4,11	15,56	96,31	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	Картофель	64		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для лапши:							
	мука пшеничная	11		1,18	0,23	8,05	31,74	
	яйцо	3		0,17	0,12	0,01	1,90	
	вода	2,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Куриные оладьи		1\80	13,23	14,90	9,75	216,21	113 методич.сб.
	мясо птицы	105		12,50	10,30	0,00	134,35	
	кефир	15		0,39	0,39	1,44	9,38	
	лук	11		0,05	0,00	0,41	1,83	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	крахмал	10		0,00	0,00	7,87	31,48	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	Рагу из овощей		1\130	4,02	3,67	16,44	108,16	321 сб.рец.
	Картофель	74		0,71	0,12	7,47	28,48	
	капуста	62		0,68	0,05	2,10	10,96	
	морковь	21		0,12	0,00	0,79	3,76	
	лук	12		0,05	0,01	0,43	1,60	
	фасоль	40		2,26	0,01	4,91	25,65	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	2		0,01	1,48	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	

	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,66	40,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	38		0,10	0,10	2,66	20,70	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				23,35	23,39	82,51	609,98	
Полдник:								
	Кондитерское изделие	70	1\70	2,24	1,96	52,36	228,41	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\200	3,77	3,25	13,02	98,00	95 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				6,01	5,21	65,38	326,41	
Итого за день:				50,78	48,52	206,47	1439,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая с соусом красным		1\125\25	4,05	5,43	21,10	146,25	384, 759 сб.рец.
	крупа гречневая	31		3,79	0,13	21,08	92,51	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	

	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,68	3,29	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Икра кабачковая	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром		25\5\15	5,40	6,73	12,84	154,70	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сыр	15		3,48	2,40	0,00	54,60	
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
	2-ой завтрак:							
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
	Итого за завтрак:			10,43	14,56	53,05	406,03	
	Обед:							
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\200	4,41	7,48	8,11	129,82	175 сб. рец.
	мясо говядины	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	3,04	26,97	
	капуста	30		0,85	0,02	1,23	13,22	
	свекла	25		0,03	0,01	0,23	6,65	

	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,07	0,01	0,45	2,26	
	фасоль	15		0,52	0,00	1,29	10,08	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	4,10	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мясо тушеное		1\70	14,65	13,04	4,21	182,71	586 сб.рец.
	мясо говядины	71		14,23	8,15	0,00	148,49	
	морковь	12		0,04	0,00	0,50	1,78	
	лук	12		0,06	0,00	0,55	2,00	
	томат-паста	4		0,09	0,00	0,60	2,44	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	мука пшеничная	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронны отварные с маслом		1\90	3,20	2,85	20,42	120,40	414 сб. рец.
	макаронные изделия	29		2,97	2,81	17,86	110,00	
	масло сливочное	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	Капуста тушеная		1\50	1,08	2,55	3,33	41,44	68 алгоритм
	капуста свежая	65		0,99	0,12	2,84	16,56	
	морковь	8		0,03	0,00	0,20	0,87	
	лук	7		0,03	0,00	0,18	1,03	
	томат	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.

	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				28,18	26,57	82,32	687,97	
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\70	4,37	4,46	36,27	170,61	51 азб.пит.
	мука пшеничная	39\1		3,72	0,53	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар\ для отделки	5\1		0,00	0,00	6,00	24,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				8,72	8,21	43,47	251,61	
Итого за день:				47,33	49,34	178,84	1345,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 7</i>								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная		1\180	5,45	6,67	26,99	195,76	98 алгоритм
	крупа пшеничная	23		1,67	0,13	17,45	81,97	

	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Суп с зеленым горошком и яйцом		1\200	4,88	7,28	8,64	120,87	59 алгоритм
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	Картофель	72		0,60	0,42	6,38	28,85	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	горошек зеленый	15		0,42	0,02	0,83	5,18	
	яйцо	12		1,51	1,04	0,08	18,8	
	сметана	8		0,16	0,30	0,14	5,65	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	

	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\200	14,70	17,70	16,65	289,90	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	70		11,19	12,06	0,00	172,48	
	крупа рисовая	10		0,68	0,08	10,18	35,85	
	капуста	180		2,10	0,40	3,92	24,78	
	лук	10		0,11	0,01	0,64	3,41	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	для соуса:							
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,23	1,35	
	сметана	13		0,21	0,48	0,07	4,37	
	мука	2		0,22	0,02	1,60	5,66	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	Овощи порционные	62	1\50	0,36	0,04	0,76	5,85	77 алгоритм
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,66	40,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	38		0,10	0,10	2,66	20,70	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			24,05	25,73	66,81	605,92	
	Полдник:							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком		120\30	14,76	8,02	37,84	255,73	467 сб. рец.
	творог	90		10,67	3,78	1,77	84,22	
	мука	17		2,12	0,28	12,44	29,10	

	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	курага	15		0,83	0,04	8,15	37,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	молоко сгущенное	30		0,84	0,06	11,94	55,28	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				19,11	11,77	45,04	336,73	
Итого за день:				56,61	53,87	178,20	1434,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 8</i>								
Завтрак:								
	Каша из крупы геркулес молочная		1/180	4,76	7,27	24,58	192,78	96 алгоритм
	крупка геркулесовая	23		0,98	0,73	15,04	78,99	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25/5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1/200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	

	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
Итого за завтрак:								
				11,88	16,54	59,74	444,03	
Обед:								
	Щи из свежей капусты		1\200	2,95	6,11	9,45	105,89	187 сб.рец.
	мясо говядины	19		1,95	1,35	0,00	12,49	
	Картофель	68		0,44	0,11	6,02	35,15	
	капуста	38		0,05	0,03	1,11	9,05	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	6		0,08	0,00	0,45	3,00	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,24	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бефстроганов в томатном соусе		1\70	10,16	9,70	2,78	153,24	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	81		9,80	7,67	0,00	126,00	
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	2,12	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Каша пшеничная вязкая		1\150	4,47	3,51	25,18	130,92	681 сб. рец.

	крупа пшеничная	37		4,46	0,22	25,16	101,13	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Овощи консервированные	62	1\50	0,28	0,03	0,60	4,62	50 сб.рец.
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1/27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1/35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				22,70	20,00	75,49	608,27	
Полдник:								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\150	3,59	4,33	19,74	134,29	346, 798 сб. рец.
	Картофель	172		1,27	0,83	16,90	73,02	
	лук	19		0,28	0,00	1,69	7,52	
	мука пшеничная	2		0,22	0,00	0,36	5,58	
	сметана	13		0,21	0,00	0,79	5,37	
	сыр	10		1,61	0,00	0,00	11,30	
	масло растительное	4		0,00	3,50	0,00	31,50	
	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	Сок фруктовый	180	1\180	0,81	0,18	18,14	98,17	94 алгоритм
Итого за полдник:				6,38	4,71	51,18	297,71	
Итого за день:				40,96	41,25	186,41	1350,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 9</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Омлет натуральный		1\150	12,24	13,28	3,66	183,32	438 сб.рец.
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра кабачковая	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вада	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>								
				15,11	19,73	37,75	404,37	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\200	12,71	2,95	6,79	127,92	204, 471 сб.руц.
	рыба св\м минтай	120		11,33	0,54	0,00	49,87	
	Картофель	72		0,58	0,14	4,84	45,07	

	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	крупа перловая	10		0,58	0,00	0,74	3,12	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,27	0,01	15,00	
	бульон	140		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\70	11,35	14,31	7,30	181,76	84 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядины	65		10,37	6,87	0,00	118,12	
	лук	11		0,06	0,00	0,49	1,34	
	молоко	10		0,11	0,06	0,59	2,96	
	хлеб пшеничный	6		0,45	0,04	3,09	14,10	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	6,19	18,00	
	Картофель отварной		1\130	1,31	4,14	17,13	103,79	692 сб.рец.
	Картофель	174		1,29	0,84	17,10	73,87	
	масло сливочное	4		0,02	3,30	0,03	29,92	
	Икра свекольная		1\50	0,76	2,28	4,32	43,37	126 сб.рец
	свекла	56		0,56	0,05	3,30	18,87	
	лук	6		0,05	0,00	0,32	1,64	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,44	1,45	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1,5		0,01	1,23	0	11,22	

	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,66	40,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	38		0,10	0,10	2,66	20,70	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				30,24	24,39	76,30	646,14	
Полдник:								
	Пирожок с творогом		1\70	9,10	6,11	30,52	194,88	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	16		0,17	0,01	0,76	4,82	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	3,00	12,00	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	масло сливочное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для начинки:							
	творог	23		4,55	2,72	0,96	40,22	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				14,56	11,26	44,00	317,15	
Итого за день:				59,91	55,38	158,05	1367,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 10</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Суп молочный с вермишелью		1\200	7,39	7,10	20,14	186,27	101 алгоритм
	макаронные изделия	20		3,61	0,56	10,60	72,48	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	30		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,05		0,14	1,24	0,00	7,74	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
<i>Итого за завтрак:</i>								
				14,51	16,37	55,30	437,52	
<i>Обед:</i>								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\200	2,40	3,85	16,00	98,67	213,1065 сб рец.

	Картофель	68		0,60	0,17	6,73	32,95	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	1		0,00	0,72	0,00	7,00	
	масло растительное	1,5		0,00	1,50	0,00	16,50	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для клеток:							
	мука пшеничная	11		1,21	0,16	8,05	16,67	
	масло сливочное	2		0,01	1,05	0,01	15,00	
	яйцо	3		0,37	0,25	0,01	4,69	
	вода	25		0,00	0,00	0,00		
	Плов с куриным мясом		1/150	11,63	10,29	30,33	252,89	114 методич.сб.
	мясо птицы	80		9,20	6,32	0,00	101,48	
	крупа рисовая	35		2,05	0,30	27,05	103,34	
	морковь	23		0,17	0,01	1,55	7,11	
	лук	17		0,20	0,01	1,72	7,96	
	вода	70		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Капуста тушеная		1/50	1,08	2,55	3,33	41,44	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	65		0,99	0,12	2,84	16,56	
	морковь	8		0,03	0,00	0,20	0,87	
	лук	7		0,03	0,00	0,18	1,03	
	томат	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Кисель из кураги		1\180	0,84	0,04	22,97	96,30	874 сб.рец.
	курага	13		0,83	0,04	8,10	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	

	крахмал	10		0,01	0,00	8,00	31,30	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				19,96	17,34	103,73	637,90	
Полдник:								
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\60	0,96	3,78	4,52	56,52	152 ор.пит.
	свекла	52		0,54	0,77	3,20	20,70	
	горошек зеленый	17		0,35	0,01	0,71	6,02	
	лук	7		0,07	0,00	0,61	2,80	
	растительное масло	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Хлеб ржаной	30	1\30	1,68	0,33	14,80	70,00	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
Итого за полдник:				9,32	10,11	64,00	381,47	
Итого за день:				43,79	43,82	223,03	1456,89	
Итого за 10 дней:				501,31	481,58	1875,39	13935,18	
Среднее за 10 дней:				50,13	48,16	187,54	1393,52	