

Утверждаю
Заведующий МДОУ №11
Бойко А.А.

1 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый			200	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,3	1,3	238,7	1,09	101
	Молоко	140	120											
	Вода	60	60											
	Геркулес	15	12											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Печенье с маслом			35	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	1
	Масло	5	5											
	Печенье	30	30											
	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Кофейный напиток	3	3											
	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
	Итого				14,43	19,6	57,41	463,8	0,27	0,47	2,47	362,82	1,93	
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой			200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25	88
	Картофель	100	90											
	Крупа гречневая	15	15											
	Морковь	15	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Масло растительное	3	3											
	Бульон или вода	175	175											
	Рыба отварная			80/5	14,08	1,91	0,62	74	0,07	0,06	0,4	14,1	0,6	256
	Минтай	130	115											
	Лук репчатый	15	15											
	Морковь	10	7											
	Масло сливочное	3	3											
	Рис припущенный			150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,01		1,36	0,52	332
	Крупа рис	45	45											
	Масло сливочное	5	5											
	Вода	270	270											
	Салат из капусты белокочанной с морковью			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21
	Капуста белокочанная	60	47											
	Морковь	15	12											
	Вода кипяченая	6	6											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Чай с лимоном			180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	412
	Чай	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Лимон	8	7											
	Вода	150	150											
	Итого				24,68	13,78	86,53	567,99	24,8	1,21	24,31	78,62	11,96	
	Икра кабачковая			80	3,57	8,08	21,10	171,8	0,1	0,1	17,13	59,65	1,68	362
	Икра кабачковая	85	80											
	Яйцо отварное			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Яйцо отварное	48	40											
	Батон			40	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	413
	Вареники ленивые с маслом и сахаром			100/10/5	5,82	10,01	43,14	286,4	0,09	0,05	0	15,84	1,04	
	Творог	85	80											
	Мука пшеничная	50	50											
	Яйца	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Сахар	10	10											
	Кефир	185	180	180	5,22	4,5	7,56	76	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	419
	Соль на день			5								0,2		
	Итого					24,84	19,98	65,15	540,7	0,17	0,46	14,19	157,84	2,85
	Итого за день	69,21	63,55	226,11	1755	0,841	1,319	98,02	793,4	15,92				



2 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный рисовый			200	6,02	6,35	21,04	165,5	0,075	0,24	62,5	198,5	0,31	101
	Молоко	140	130											
	Вода	60	60											
	Рис	15	15											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Бутерброд с сыром			58	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр Российский	13	12											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	41
	Какао - порошок	1,5	1,5											
	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
	Итого				16,37	17,99	56,25	452,5	0,195	0,49	64,04	477,9	1,7	
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Борщ летний со сметаной			200	2,11	5,07	13,19	106,75	0,08	0,06	11,5	42,4	1,48	70
	Свекла	65	50											
	Лук репчатый	15	10											
	Картофель	70	50											
	Морковь	20	15											
	Том паста	5	5											
	Масло растительное	3	3											
	Бульон или вода	175	175											
	Сметана	5	5											
	Котлеты рубленные			80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,0	1,20	299
	Говядина	80	59											
	Хлеб пшеничный	10	10											
	Молоко	20	19											
	Лук репчатый	10	8											
	Масло растительное	4	4											
	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06	372
	Сметана	5	5											
	Мука пшеничная	3	3											
	Вода или отвар	22	22											
	Каша гречневая			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	0	14,82	4,6	330
	Крупа гречневая	50	50											
	Масло сливочное	5	5											
	Вода	106	106											
	Салат из соленых огурцов с луком			60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36	20
	Огурцы соленые	60	50											
	Лук репчатый	15	10											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	412
	Сухофрукты	18	18											
	Сахар	7	7											
	Вода	183	150											
	Итого				27,5	25,58	94,61	719,61	0,466	0,359	17,79	150,68	9,97	
Уплотненный полдник	Рагу овощное			180	0,96	3,76	6,16	62,37	0,03	0,04	6	32	0,56	57
	Картофель	80	70											
	Морковь	40	30											
	Капуста	50	45											
	Лук репчатый	20	15											
	Том паста	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Батон			40	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59	244
	Булочка домашняя			80	10,53	6,26	33,3	230	0,09	0,14	0,05	58,05	1,02	441/501
	Мука пшеничная	50	50											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Яйцо	2	2											
	Дрожжи	2	2											
	Молоко	20	20											
	Чай с сахаром			180	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,10	1,11
	Чай заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Вода	171	171											
	Итого			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368
	Фрукты			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Соль за день				16,95	11,58	47,79	364,17	0,09	0,25	14,19	126,6	1,15	
	Итого													
	Итого за день				44,37	43,57	161	1214,33	0,671	0,859	83,83	635,58	13,07	418

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №1
Бойко А.А.

3 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг		
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	Макароны отварные с сыром			200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
	Макароны	50	50										
	Сыр твердый	11	10										
	Масло сливочное	5	5										
	Бутерброд с повидлом			60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	37,7
	Повидло	10	10										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
	Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Чай - заварка	0,7	0,7										
2 завтрак	Сахар	7	7										
	Молоко	100	90										
	Вода	80	80										
	Итого				17,1	16,65	75,23	519	0,18	0,24	1,42	232,4	39,58
	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Суп картофельный с бобовыми			200	5,49	5,26	16,3	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03
	Картофель	70	50										
	Горох	20	18										
	Лук репчатый	15	10										
	Морковь	20	15										
Обед	Масло растительное	3	3										
	Бульон или вода	175	175										
	Плов из отварной говядины			170	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
	Говядина	80	60										
	Рис	50	45										
	Морковь	15	10										
	Лук репчатый	10	5										
	Масло сливочное	3	3										
	Том. паста	5	5										
	Салат из свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
Уплотненный полдник	Свекла	70	60										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,01	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты	18	45										
	Сахар	7	7										
	Вода	183	183										
	Итого				37,58	17	84,35	645,09	0,543	0,48	20,84	142,37	9,93
	Рыба тушеная с овощами			160	15,86	9,1	4,4	162	0,12	0,12	3,6	48,8	1,12
	Рыба	130	98										
Итого за день	Вода	35	35										
	Морковь	40	35										
	Том. паста	5	5										
	Лук репчатый	20	15										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
	Кондитерское изделие			30	0,16	0,02	15,96	65		0,004		5	0,28
	Зефир	30	30										
	Кисель из концентрата			180	0	0	9	107,1				0,18	0,018
	Кисель концентрированный	22	22										
Итого за день	Сахар	7	7										
	Лимонная кислота	0,18	0,18										
	Вода	171	171										
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8		
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Итого			20,03	13,32	13,32	63,24	524,43	0,17	0,154	11,6	63,42	2,118
	Итого за день			54,5	46,97	46,97	232,92	1730,74	0,903	0,884	35,86	445,19	53,028



4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный манный			200	6,85	6,31	20,13	164,8	0,08	0,26	1,22	213,85	0,32	99
	Молоко	140	120											
	Вода	60	60											
	Манка	15	15											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр Российский	13	12											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Кофейный напиток	3	3											
2 завтрак	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
Завтрак	Итого				16,38	17,17	53,88	435,8	0,19	0,48	2,5	469,45	1,4	418
	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	89/129
Обед	Суп картофельный с говядиной			200	6,63	5,18	15,44	135	0,14	0,11	11,2	29	1,47	
	Картофель	100	95											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Том Паста	5	5											
	Масло растительное	3	3											
	Бульон или вода	160	160											
	Говядина	40	30											
	Запеканка из печени с рисом			180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07	311
	Печень говяжья	120	100											
	Крупа рисовая	20	20											
	Лук репчатый	40	35											
	Масло сливочное	3	3											
	Яйца	10	8											
	Сметана	5	5											
	Салат из кукурузы консервированной			60	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39	
	Кукуруза консервир	60	56											
	Масло растительное	4	4											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	392
	Лимоны	50	50											
	Сахар	15	15											
	Вода	120	120											
	Итого				34,5	18,71	92,26	677,32	0,62	2,49	38,84	115,97	11,09	
У плотненный полдник	Капуста тушеная			150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22	354
	Капуста свежая	200	180											
У плотненный полдник	Масло растительное	3	3											
	Томатная паста	5	5											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Мука пшеничная	5	5											
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Пудинг из творога с молочным соусом			100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97	249
	Творог	85	80											
	Крупа манная	8	8											
	Яйца	5	4											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Сметана	5	5											
	Соус молочный			30	0,62	1,57	2,13	25,14	0	0,02	0,09	19,75	0,05	368
	Молоко	15	15											
	Масло сливочное	1	1											
	Мука пшеничная	2	2											
	Вода	15	15											
	Сахар	0,3	0,3											
	Чай с сахаром			180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420
	Чай заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Вода	185	180											
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Итого				26,3	24,62	62,99	578,53	0,23	0,63	26,44	440,14	3,07	
	Итого за день				77,68	60,5	219,2	1733,87	1,05	3,61	69,78	1032,56	16,96	



5 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	белые вещества		Энергетическ		Витамины	Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша гречневая на молоке			200	7,0	10,44	25,77	224,28	0,16	0,54	1,54	198,32	1,94	
	Гречка	22	22											
	Молоко	100	100											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Вода	160	140											
	Будетброд с маслом			45	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	Какао - порошок	1,5	1,5											
	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
	Итого				13,54	22,5	58,76	491,08	0,26	0,74	2,97	346,24	3,09	
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Бульон из птицы с гречками			200	1,2	0,01	1,3	10,25	0,0	0,1	0,47	20,28	0,09	
	Курица	20	20											
	Морковь	15	10											
	Лук репчатый	10	8											
	Гречки пшеничные		25											
	Хлеб пшеничный	47	39											
	Птица, тушеная в соусе с овощами			210	11,94	8,64	20,88	209	0,24	0,14	9,24	51,2	1,86	
	Куры	110	105											
	Картофель	120	97											
	Морковь	40	30											
	Лук репчатый	20	15											
	Сметана	5	5											
	Салат из зеленого горошка			60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41	
	Горошек зеленый консер.	60	60											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	
	Лимоны	50	50											
	Сахар	15	15											
	Вода	120	120											
		Итого				18,63	12,45	73,22	481,15	0,4	0,32	27,92	129,02	4,52
	Винегрет овощной			150	2,04	9,27	12,66	142,2	0,08	0,06	15,37	34,8	1,28	
Уплотненный полдник	Картофель	55	38											
	Свекла	50	40											
	Морковь	30	25											
	Огурцы соленые	30	25											
	Лук репчатый	25	20											
	Масло растительное	4	4											
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Пирожки с повидлом			50	3,5	3,75	17,08	113,53	0,05	0,04				
	Мука	40	40											
	Сахар	3	3											
	Масло сливочное	2	2											
	Яйца	4	4											
	Дрожжи	2	2											
	Молоко	20	15											
	Повидло	10	10											
	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28	
	Чай - заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Вода	150	150											
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			
	Соль за день			5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
		Итого				9,61	17,24	73,61	486,06	0,18	0,13	23,4	54,04	2,26
		Итого за день				42,28	52,19	215,69	1500,51	0,85	1,2	56,29	536,3	11,27



6 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
					Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп			200	7,03	7,56	28,32	206	0,15	0,17	3,35	136,5	1,89	185
	Молоко	110	90											
	Гречка	12	12											
	Геркулес	15	15											
	Вода	60	50											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Печенье с маслом			35	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	1
	Масло сливочное	5	5											
	Печенье	30	30											
	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Кофейный напиток	3	3											
	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
	Итого				12,75	18,84	59,85	456,8	0,24	0,34	4,52	260,62	2,73	
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Суп с клецками на курином бульоне			200	2,06	3,1	12,57	87,25	0,08	0,05	5,75	23,47	0,82	91/128
	Картофель	70	50											
	Морковь	20	15											
	Лук	15	10											
	Масло растительное	3	3											
	Клецки													
	Мука пшеничная	8	8											
	Яйца	3	3											
	Вода	12	12											
	Биточки рубленные из птицы			80	11,93	12,13	7,23	183	0,05	0,08	0,32	13,6	1,24	323
	Куриные окорочка	100	59											
	Хлеб пшеничный	15	15											
	Молоко	15	20											
	Масло сливочное	3	3											
	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06	372
	Сметана	5	5											
	Мука пшеничная	3	3											
	Вода или отвар	2	2											
	Макаронные изделия отварные			150/5	5,68	4,36	27,75	171	0,06	0,03		5	1,14	218/372
	Макаронные изделия	50	55											
	Масло сливочное	5	5											
	Вода	315	315											
	Салат из капусты с луком			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21
	Капуста белокочанная	60	47											
	Лук репчатый	15	10											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
	Сухофрукты	18	45 ¹											
	Сахар	7	7											
	Вода	183	183											
	Итого				24,63	24,75	95,58	704,02	0,299	0,235	27,41	129,16	6,65	
		Фиш-кейк			80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88
Уплотненный полдник	Минтай неразделанный	110	53											
	Хлеб пшеничный	15	18											
	Лук репчатый	7	6											
	Яйцо	3	2											
	Молоко	20	15											
	Сыр	4	4											
	Сметана	4	4											
	Масло растительное	3	3											
	Картофель отварной			150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16	336
	Картофель	200	150											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28	411
	Чай - заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Кондитерское изделие			30	1,85	2,2	41,6	115	0,04	0	0	3,4	0,22	376
	Пряник	30	30											
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Итого					20,03	13,32	63,24	524,43	0,17	0,154	11,6	63,42	2,118
	Итого за день					54,5	46,97	232,92	1730,74	0,903	0,884	35,86	445,19	53,028

Утверждаю
Заведующий МДОУ № 1
Бойко А.А.

9 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины В1	Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
					Б	Ж	У			В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный слизистый			200	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,30	1,3	238,7	1,09	98
	Молоко	140	130											
	Вода	60	60											
	Геркулес	20	20											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр	13	12											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Чай с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Чай заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Молоко	100	90											
Итого				18,24	19,18	59,63	484	0,29	0,52	2,58	494,3	2,17		
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной			200	1,74	4,88	8,48	84,75	0,06	0,04	18,46	43,32	0,79	73
	Картофель	40	30											
	Капуста	60	55											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Томатная паста	5	5											
	Масло растительное	4	4											
	Бульон или вода	200	200											
	Сметана	5	5											
	Котлеты рубленые из кур, запеченные			107	10,11	14,27	8,51	203	0,05	0,10	0,32	70,7	1,03	324/370
	Куры	72	42											
	Хлеб пшеничный	10	11											
	Молоко	10	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Сыр	4	4											
	Соус молочный			30										
	Молоко	15	13											
	Масло сливочное	3	3											372
	Мука пшеничная	3	3											
	Вода	15	15											
	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	26,98	1,01	339
	Картофель	170	130											
	Молоко	20	15											
	Масло сливочное	3	3											
	Салат из свеклы с черносливом			60	0,06	3,11	11,79	78,9	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96	29
	Свекла	60	50											
	Чернослив	6	6											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	392
	Лимоны	50	50											
	Сахар	15	15											
	Вода	120	120											
Итого				18,67	27,75	96,51	715,64	0,36	0,33	53,73	211	5,95		
Уплотненный полдник	Салат из моркови			100	1,24	0,09	11,61	52,3	0,05	0,06	4,8	26,06	0,68	42
	Морковь	120	96											
	Сахар	5	5											
	Сырники из творога			100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	245
	Творог	85	85											
	Мука пшеничная	13	13											
	Яйца	4	4											
	Сахар	6	6											
	Сметана	5	5											
	Масло растительное	3	3											
	Соус молочный			30										372
	Молоко	15	15											
	Масло сливочное	1,6	1,6											
	Мука пшеничная	1,6	1,6											
	Вода	15	15											
	Сахар	0,3	0,3											
	Йогурт			180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420
	Йогурт	185	180											
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Итого				25,15	17,26	30,21	376,3	0,19	0,64	6,31	397,86	1,63	
	Итого за день				62,56	64,19	196,5	1618,16	0,85	1,5	64,62	1110,16	11,15	



8 ДЕНЬ															
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая			170	8,6	6,09	38,64	234,75	0,21	0,11		14,82	4,56	330	
	Масло сливочное	5	5												
	Сахар	5	5												
	Гречка	50	50												
	Вода	140	140												
	Бутерброд с маслом			45	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72		
	Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный	40	40												
	Кофейный напиток с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	416	
	Кофейный напиток	3	3												
2 завтрак	Итого				15,14	18,15	71,63	501,55	0,31	0,31	1,43	162,74	5,71		
	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418	
Обед	Суп картофельный с вермишелью			200	2,36	2,75	15,87	97,75	0,10	0,05	8,25	24,15	0,90	86	
	Картофель	100	80												
	Морковь	25	15												
	Лук репчатый	15	10												
	Вермишель	10	8												
	Масло растительное	3	3												
	Бульон или вода	190	190												
	Рыбная запеканка с рисом			85	9,4	5,47	1,94	95	0,04	0,06	0,09	49	0,47	266	
	Минтай	130	100												
	Мука	3	3												
	Рис	15	15												
	Лук репчатый	10	8												
	Яйца	7	6												
	Молоко	10	8												
	Масло сливочное	3	3												
	Салат из капусты белокочанной с морковью			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21	
	Капуста белокочанная	60	47												
	Морковь	15	12												
	Масло растительное	3	3												
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95		
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394	
	Сухофрукты	18	45												
	Сахар	7	7												
	Вода	183	183												
	Итого				6,21	12,02	71,7	492,33	0,15	0,114	26	46,37	2,088		
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые			100	2,04	7,8	12,86	129,9	0,1	0,08	18	31,95	1,09	23	
	Говядина	60	50												
	Капуста белокочанная	70	60												
	Лук репчатый	5	5												
	Морковь	5	5												
	Яйца	2	2												
	Сметана	5	5												
	Томатная паста	5	5												
	Рис	10	10												
	Растительное масло	4	4												
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7		
	Чай с сахаром			180	0	0	9	107,1				0,18	0,018	376	
	Чай заварка	0,7	0,7												
	Сахар	7	7												
	Кондитерское изделие			30	0,16	0,02	15,96	65		0,004		5	0,28		
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368	
	Соль за день			5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
	Итого				6,21	12,02	71,7	492,33	0,15	0,114	26	46,37	2,088		
	Итого за день				28,06	42,19	225,13	1528,43	0,62	0,548	55,43	262,48	11,286		

Утверждаю
Заведующий МДОУ № 1
Бойко А.А.

9 ДЕНЬ														
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины В1	Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
					Б	Ж	У			В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный слизистый			200	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,30	1,3	238,7	1,09	98
	Молоко	140	130											
	Вода	60	60											
	Геркулес	20	20											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	3	3											
	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр	13	12											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Чай с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Чай заварка	0,7	0,7											
	Сахар	7	7											
	Молоко	100	90											
Итого				18,24	19,18	59,63	484	0,29	0,52	2,58	494,3	2,17		
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной			200	1,74	4,88	8,48	84,75	0,06	0,04	18,46	43,32	0,79	73
	Картофель	40	30											
	Капуста	60	55											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Томатная паста	5	5											
	Масло растительное	4	4											
	Бульон или вода	200	200											
	Сметана	5	5											
	Котлеты рубленые из кур, запеченные			107	10,11	14,27	8,51	203	0,05	0,10	0,32	70,7	1,03	324/370
	Куры	72	42											
	Хлеб пшеничный	10	11											
	Молоко	10	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Сыр	4	4											
	Соус молочный			30										
	Молоко	15	13											
	Масло сливочное	3	3											372
	Мука пшеничная	3	3											
	Вода	15	15											
	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	26,98	1,01	339
	Картофель	170	130											
	Молоко	20	15											
	Масло сливочное	3	3											
	Салат из свеклы с черносливом			60	0,06	3,11	11,79	78,9	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96	29
	Свекла	60	50											
	Чернослив	6	6											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	392
	Лимоны	50	50											
	Сахар	15	15											
	Вода	120	120											
Итого				18,67	27,75	96,51	715,64	0,36	0,33	53,73	211	5,95		
Уплотненный полдник	Салат из моркови			100	1,24	0,09	11,61	52,3	0,05	0,06	4,8	26,06	0,68	42
	Морковь	120	96											
	Сахар	5	5											
	Сырники из творога			100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	245
	Творог	85	85											
	Мука пшеничная	13	13											
	Яйца	4	4											
	Сахар	6	6											
	Сметана	5	5											
	Масло растительное	3	3											
	Соус молочный			30										372
	Молоко	15	15											
	Масло сливочное	1,6	1,6											
	Мука пшеничная	1,6	1,6											
	Вода	15	15											
	Сахар	0,3	0,3											
	Йогурт			180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420
	Йогурт	185	180											
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Итого				25,15	17,26	30,21	376,3	0,19	0,64	6,31	397,86	1,63	
	Итого за день				62,56	64,19	196,5	1618,16	0,85	1,5	64,62	1110,16	11,15	



10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Высв. вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Суп молочный пшеничный			200	5,3	5,59	18,52	145,64	0,066	0,22	1,01	174,7	0,26	
	Молоко	140	120									*		
	Вода	70	70									*		
	Пшено	18	18											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Бутерброд с повидлом			60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	37,7	5
	Повидло	10	10											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	40	40											
	Какао с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	413
	Какао-порошок	1,5	1,5											
	Сахар	7	7											
	Молоко	140	120											
	Вода	60	60											
	Итого				11,23	11,96	61,97	400,64	0,176	0,39	2,29	301,1	38,33	
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418
Обед	Рассольник Ленинградский			200	2,1	5,11	16,6	120,7	0,09	0,06	7,5	26,45	0,97	123 в1
	Картофель	100	75											
	Крупа перловая	5	5											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	15	10											
	Огурцы соленые	18	15											
	Масло растительное	4	4											
	Бульон или вода	190	190											
	Фрикадельки из говядины в соусе			100	21,71	16,55	15,02	296,0	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09	290
	Говядина	80	70											
	Масло растительное	3	3											
	Лук репчатый	5	5											
	Соус томатный		30											
	Томат Паста	5	5											
	Мука пшеничная	5	5											
	Овощной отвар или бульон	57	57											
	Салат из кукурузы консервированной			60	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39	
	Кукуруза консервир.	60	56											
	Масло растительное	4	4											
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
	Сухофрукты	18	45 ¹											
	Сахар	7	7											
	Вода	183	183											
	Итого				29,21	22,97	63	546,68	2,383	2,366	13,24	107,7	7,65	
	Салат из соленых огурцов с картофелем			120	8,52	11,69	5,05	160	0,07	0,33	0,28	68,2	1,75	242
Уплотненный полдник	Огурцы соленые	50	50											
	Картофель	60	60											
	Морковь	25	25											
	Лук репчатый	10	10											
	Масло растительное	4	4											
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Ватрушка с творогом			80	10,53	6,26	33,3	230	0,09	0,14	0,05	58,05	1,02	441/501
	Мука пшеничная	50	50											
	Сахар	3	3											
	Масло сливочное	3	3											
	Яйцо	2	2											
	Дрожжи	2	2											
	Молоко	20	20											
	Фарш творожный			35	1,56	12,57	43	67	0,07	0,04	0,05	45,86	3,76	543
	Творог	30	30											
	Сахар	2	2											
	Яйцо	2	2											
	Мука пшеничная	2	2											
	Молоко кипяченое			180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	419
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Итого			24,84	19,98	65,15	0,17	540,7	19,98	65,15	0,17	0,46	14,19	
	Итого за день			69,21	63,55	226,1	1755	0,841	1,319	98,02	793,42	15,92	26,93	