

Утверждаю
Заведующий МДОУ №11
Бойко А.А.

п. Комсомольск
Белгородской области

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	Ca	Fe		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый			180	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,3	1,3	238,7	1,09	101	
	Молоко	120	100												
	Вода	60	60												
	Геркулес	12	10												
	Сахар	4	4												
	Масло сливочное	2	2												
	Печенье с маслом			25	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	1	
	Масло	4	4	24											
	Печенье	20	20												
	Кофейный напиток с молоком			150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414	
	Кофейный напиток	2	2												
Сахар	5	5													
Молоко	120	100													
	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			180	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25	88	
	Картофель	80	70												
	Крупа гречневая	12	10												
	Морковь	10	10												
	Лук репчатый	10	10												
	Масло растительное	2	2												
	Бульон или вода	175	175												
	Рыба отварная			60/5	14,08	1,91	0,62	74	0,07	0,06	0,4	14,1	0,6	256	
	Минтай	110	100												
	Лук репчатый	10	10												
	Морковь	8	8												
	Масло сливочное	2	2												
	Рис припущенный			120	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,01		1,36	0,52	332	
	Крупа рис	30	30												
	Масло сливочное	4	4												
	Вода	270	270												
	Салат из капусты белокочанной с морковью			40	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21	
	Капуста белокочанная	40	27												
	Морковь	10	10												
	Масло растительное	2	2												
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95		
	Чай с лимоном			150	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	412	
	Чай	0,5	0,5												
	Сахар	6	6												
	Лимон	5	5												
	Вода	150	150												
		Итого				24,68	13,78	86,53	567,99	24,8	1,21	24,31	78,62	11,96	
	Уплотненный полдник	Икра кабачковая			60	3,57	8,08	21,10	171,8	0,1	0,1	17,13	59,65	1,68	362
		Икра кабачковая	65	60											
Яйцо отварное				40	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7		
Яйцо отварное		48	40												
Батон				30	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	413	
Вареники ленивые с маслом и сахаром				85	5,82	10,01	43,14	286,4	0,09	0,05	0	15,84	1,04		
Творог		75	70												
Мука пшеничная		40	40												
Яйца		4	4												
Масло сливочное		2	2												
Сахар		8	8												
Кефир				150	5,22	4,5	7,56	76	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	419	
Соль на день				3								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			180	6,02	6,35	21,04	165,5	0,075	0,24	62,5	198,5	0,31	101
	Молоко	120	100											
	Вода	60	60											
	Рис	12	12											
	Сахар	4	4											
	Масло сливочное	2	2											
	Бутерброд с сыром			45	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр Российский	11	11											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Какао с молоком			150	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	416
	Какао - порошок	1	1											
	Сахар	5	5											
	Молоко	120	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			180	2,11	5,07	13,19	106,75	0,08	0,06	11,5	42,4	1,48	70
	Свекла	55	50											
	Лук репчатый	10	10											
	Картофель	60	50											
	Морковь	15	15											
	Том паста	3	3											
	Масло растительное	2	2											
	Бульон или вода	175	175											
	Сметана	3	3											
	Котлеты рубленые			60	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,0	1,20	299
	Говядина	60	50											
	Хлеб пшеничный	8	8											
	Молоко	10	10											
	Лук репчатый	5	5											
	Масло растительное	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	22	22											
	Каша гречневая			120	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	0	14,82	4,6	330
	Крупа гречневая	40	40											
	Масло сливочное	4	4											
	Вода	106	106											
	Салат из соленых огурцов с луком			40	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36	20
	Огурцы соленые	40	40											
	Лук репчатый	10	10											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			150	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	412
	Сухофрукты	15	15											
	Сахар	5	5											
	Вода	150	150											
Итого					27,5	25,58	94,61	719,61	0,466	0,359	17,79	150,68	9,97	
Уплотненный полдник	Рагу овощное			150	0,96	3,76	6,16	62,37	0,03	0,04	6	32	0,56	57
	Картофель	60	50											
	Морковь	25	20											
	Капуста	35	25											
	Лук репчатый	10	10											
	Том паста	3	3											
	Масло сливочное	2	2											
	Батон			30	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59	244
	Булочка домашняя			60	10,53	6,26	33,3	230	0,09	0,14	0,05	58,05	1,02	441/501
	Мука пшеничная	40	40											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	2	2											
	Яйцо	1	1											
	Дрожжи	1	1											
	Молоко	10	10											
	Чай с сахаром			150	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,10	1,11
	Чай заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Вода	171	171											
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368
	Соль за день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
Итого					16,95	11,58	47,79	364,17	0,09	0,25	14,19	126,6	1,15	
Итого за день					44,37	43,57	161	1214,33	0,671	0,859	83,83	635,58	13,07	418

3 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	Макароны отварные с сыром			150	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	218/220
	Макароны	45	45											
	Сыр твердый	10	10											
	Масло сливочное	4	4											
	Бутерброд с повидлом			42	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	37,7	5
	Повидло	8	8											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Чай с молоком			150	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	413
	Чай - заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Молоко	80	80											
	Вода	70	70											
	Итого				17,1	16,65	75,23	519	0,18	0,24	1,42	232,4	39,58	
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 бобовыми			180	5,49	5,26	16,3	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03	87
	Картофель	60	50											
	Горох	15	15											
	Лук репчатый	10	10											
	Морковь	15	15											
	Масло растительное	2	2											
	Бульон или вода	150	150											
	Плов из отварной говядины			140	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03	292
	Говядина	60	50											
	Рис	30	30											
	Морковь	10	5											
	Лук репчатый	8	8											
	Масло сливочное	2	2											
	Том. паста	3	3											
	Салат из свеклы			40	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8	34
	Свекла	50	50											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			150	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,01	0,36	28,6	1,12	394
	Сухофрукты	15	15											
Сахар	5	5												
Вода	95	95												
	Итого				37,58	17	84,35	645,09	0,543	0,48	20,84	142,37	9,93	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами			120	15,86	9,1	4,4	162	0,12	0,12	3,6	48,8	1,12	261
	Рыба	110	98											
	Вода	26	26											
	Морковь	30	30											
	Том. паста	3	3											
	Лук репчатый	15	15											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Кондитерское изделие			20	0,16	0,02	15,96	65		0,004		5	0,28	
	Зефир	20	20											
	Кисель из концентрата			150	0	0	9	107,1				0,18	0,018	376
	Кисель концентрированный	18	18											
	Сахар	5	5											
	Лимонная кислота	0,15	0,15											
	Вода	143	143											
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368
	Соль за день			3	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	

Утверждаю
Заведующий МДОУ № 111
Бойко А.А.
Сад № 1
Белгородской области



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			180	6,85	6,31	20,13	164,8	0,08	0,26	1,22	213,85	0,32	99
	Молоко	120	100											
	Вода	40	40											
	Манка	10	10											
	Сахар	4	4											
	Масло сливочное	2	2											
	Бутерброд с сыром			45	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр Российский	11	11											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Кофейный напиток с молоком			150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Кофейный напиток	2	2											
	Сахар	5	5											
	Молоко	120	100											
	Итого				16,38	17,17	53,88	435,8	0,19	0,48	2,5	469,45	1,4	
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 говядиной			180	6,63	5,18	15,44	135	0,14	0,11	11,2	29	1,47	89/129
	Картофель	80	75											
	Морковь	15	10											
	Лук репчатый	10	5											
	Том. Паста	3	3											
	Масло растительное	2	2											
	Бульон или вода	140	140											
	Говядина	30	20											
	Запеканка из печени с рисом			150	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07	311
	Печень говяжья	90	80											
	Крупа рисовая	15	15											
	Лук репчатый	30	25											
	Масло сливочное	2	2											
	Яйца	8	8											
	Сметана	3	3											
	Салат из кукурузы консервированной			40	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39	
	Кукуруза консервир	50	45											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			150	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	392
	Лимоны	40	40											
	Сахар	12	12											
	Вода	95	95											
	Итого				34,5	18,71	92,26	677,32	0,62	2,49	38,84	115,97	11,09	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная			100	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22	354
	Капуста свежая	150	100											
	Масло растительное	2	2											
	Томатная паста	3	3											
	Морковь	15	10											
	Лук репчатый	10	5											
	Мука пшеничная	3	3											
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Пудинг из творога с молочным соусом			70	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97	249
	Творог	60	60											
	Крупа манная	4	4											
	Яйца	3	3											
	Сахар	4	4											
	Масло сливочное	2	2											
	Сметана	3	3											
	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			150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420
	Чай заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Вода	150	150											
	Соль за день			3	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	Сырые вещества		Энергетическ		Витамины	Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	Са	Ст	Fe
Завтрак	Каша гречневая на молоке			150	7,0	10,44	25,77	224,28	0,16	0,54	1,54	198,32		1,94
	Гречка	18	18											
	Молоко	80	80											
	Сахар	4	4											
	Масло сливочное	2	2											
	Вода	100	100											
	Будетброд с маслом			34	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92		0,72
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Какао с молоком			150	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0		0,43
	Какао - порошок	1	1											
	Сахар	5	5											
	Молоко	120	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 гренками			180	1,2	0,01	1,3	10,25	0,0	0,1	0,47	20,28		0,09
	Курица	15	15											
	Морковь	10	5											
	Лук репчатый	8	5											
	Гренки пшеничные		25											
	Хлеб пшеничный	37	30											
	Птица, тушенная в соусе с овощами			180	11,94	8,64	20,88	209	0,24	0,14	9,24	51,2		1,86
	Куры	90	80											
	Картофель	100	90											
	Морковь	30	20											
	Лук репчатый	15	10											
	Сметана	3	3											
	Салат из зеленого горошка			40	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87		0,41
	Горошек зеленый консер.	45	45											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5		1,95
	Компот из сухофруктов			150	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17		0,21
	Сухофрукты	15	15											
	Сахар	5	5											
	Вода	150	150											
	Итого				18,63	12,45	73,22	481,15	0,4	0,32	27,92	129,02		4,52
	Винегрет овощной			120	2,04	9,27	12,66	142,2	0,08	0,06	15,37	34,8		1,28
Уплотненный полдник	Картофель	45	38											
	Свекла	35	30											
	Морковь	25	20											
	Огурцы соленые	25	20											
	Лук репчатый	20	15											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24		0,7
	Пирожки с повидлом			40	3,5	3,75	17,08	113,53	0,05	0,04				
	Мука	30	30											
	Сахар	3	3											
	Масло сливочное	2	2											
	Яйца	3	3											
	Дрожжи	1	1											
	Молоко	10	10											
	Повидло	8	8											
	Чай с сахаром			150	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0		0,28
	Чай - заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Вода	150	150											
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			
	Соль за день			3	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		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп			180	7,03	7,56	28,32	206	0,15	0,17	3,35	136,5	1,89	185
	Молоко	90	80											
	Гречка	10	10											
	Геркулес	10	10											
	Вода	60	50											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	2	2											
	Печенье с маслом			24	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	1
	Масло сливочное	4	4											
	Печенье	20	20											
	Кофейный напиток с молоком			150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Кофейный напиток	2	2											
	Сахар	5	5											
	Молоко	120	100											
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 клёшками на курином бульоне			180	2,06	3,1	12,57	87,25	0,08	0,05	5,75	23,47	0,82	91/128
	Картофель	60	50											
	Морковь	15	10											
	Лук	10	10											
	Масло растительное	2	2											
	Клецки													
	Мука пшеничная	6	6											
	Яйца	2	2											
	Вода	10	10											
	Биточки рубленные из птицы			60	11,93	12,13	7,23	183	0,05	0,08	0,32	13,6	1,24	323
	Куриные окорочка	80	59											
	Хлеб пшеничный	10	10											
	Молоко	10	10											
	Масло сливочное	2	2											
	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			125	5,68	4,36	27,75	171	0,06	0,03		5	1,14	218/372
	Макаронные изделия	45	45											
	Масло сливочное	4	4											
	Вода	270	270											
	Салат из капусты с луком			40	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21
	Капуста белокочанная	40	40											
	Лук репчатый	10	5											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			150	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
	Сухофрукты	15	15											
	Сахар	5	5											
	Вода	95	95											
	Итого				24,63	24,75	95,58	704,02	0,299	0,235	27,41	129,16	6,65	
	Финш-кейк			70	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88	134
Уплотненный поддник	Минтай неразделанный	100	65											
	Хлеб пшеничный	10	10											
	Лук репчатый	5	4											
	Яйцо	2	2											
	Молоко	10	10											
	Сыр	3	3											
	Сметана	3	3											
	Масло растительное	2	2											
	Картофель отварной			120	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16	336
	Картофель	170	120											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Чай с сахаром			150	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10,0	0,28	411
	Чай - заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Кондитерское изделие			20	1,85	2,2	41,6	115	0,04	0	0	3,4	0,22	376
	Пряник	20	20											
	Соль за день			3	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	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	



7 ДЕНЬ															
Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины В1	Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
					Б	Ж	У			В2	С	Ca	Fe		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый			180	7,18	6,5	23,5	181,5	0,1	0,25	1,13	202,02	0,64	99	
	Молоко	120	100												
	Вода	60	60												
	Вермишель	15	15												
	Сахар	5	5												
	Масло сливочное	2	2												
	Бутерброд с сыром			45	6,68	8,45	19,4	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3	
	Сыр	11	11												
	Масло сливочное	4	4												
	Хлеб пшеничный	30	30												
	Какао с молоком			150	3,67	3,19	15,8	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	416	
	Какао-порошок	1	1												
	Сахар	5	5												
	Молоко	120	100												
	Итого				17,53	18,14	58,8	468,5	0,22	0,5	2,67	481,42	2,03		
2 завтрак	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	418	
Обед	Борщ со сметаной			180	9,89	7,27	13,7	160	0,12	0,14	15,62	62,25	2,2	68	
	Свекла	40	30												
	Капуста свежая	25	20												
	Лук репчатый	8	6												
	Морковь	20	18												
	Картофель	60	50												
	Томатная паста	3	3												
	Масло растительное	3	3												
	Сметана	3	3												
	Бульон или вода	150	150												
	Бестроганов из отварного мяса с соусом			80	20,68	16,57	4,38	249	0,04	0,14	0,01	44,5	1,32	294/372	
	Говядина	80	70												
	Соус сметанный			30											
	Сметана	3	3												
	Мука пшеничная	3	3												
	Вода или отвар	50	50												
	Каша рассыпчатая гречневая			100	8,6	6,09	38,6	243,75	0,02	0,11	0	14,82	4,6	330	
	Крупа гречневая	40	40												
	Масло сливочное	4	4												
	Вода	90	90												
	Салат из соленых огурцов с луком			40	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36	20	
	Огурцы соленые	50	40												
	Лук репчатый	10	10												
	Масло растительное	2	2												
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95		
	Чай с лимоном			150	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	412	
	Чай	0,5	0,5												
	Сахар	6	6												
	Лимон	6	6												
	Вода	150	150												
	Итого				43,1	33,61	85,2	816,63	0,28	0,44	21,79	171,84	10,75		
Уплотненный полдник	Рагу овощное			150	3,57	8,08	21,10	171,8	0,1	0,1	17,13	59,65	1,68	362	
	Картофель	60	50												
	Морковь	30	20												
	Капуста белокочанная	40	30												
	Лук репчатый	15	10												
	Масло сливочное	2	2												
	Томат. Паста	3	3												
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,1	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7		
	Запеканка из творога			80	17,76	12,10	18,37	253	0,06	0,26	0,24	148	0,80	251	
	Творог	65	65												
	Мука пшеничная	5	5												
	Сахар	6	6												
	Сухари панировочные	3	3												
	Яйца	3	3												
	Масло сливочное	2	2												
	Сметана	3	3												
	Соус молочный			30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,0	0,02	0,09	18,81	0,05	369	
	Молоко	15	15												
	Масло сливочное	1,6	1,6												
	Мука пшеничная	1,6	1,6												
	Вода	15	15												
	Сахар	3	3												
	Кисель			150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420	
	Кисель	18	18												
	Сахар	6	6												
	Лимонная кислота	0,15	0,15												
	Фрукты			100	1,2	0,4	16,8	76,8			8			368	
	Соль на день			3								0,2			
	Итого				30,56	28,88	80,6	705,13	0,28	0,7	26,63	432,89	3,36		
	Итого за день				91,69	80,63	235	2032,48	0,79	1,65	53,09	1093,15	17,54		

8 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	Каша рассыпчатая гречневая			140	8,6	6,09	38,64	234,75	0,21	0,11		14,82	4,56	330	
	Масло сливочное	4	4									*			
	Сахар	4	4									*			
	Гречка	40	40									*			
	Вода	140	140												
	Бутерброд с маслом			34	2,87	8,87	17,17	159,8	0,05	0,03		10,92	0,72	1	
	Масло сливочное	4	4												
	Хлеб пшеничный	30	30												
	Кофейный напиток с молоком			150	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	416	
	Кофейный напиток	2	2												
	Сахар	5	5												
	Молоко	120	100												
	Итого				15,14	18,15	71,63	501,55	0,31	0,31	1,43	162,74	5,71		
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 вермишелью			180	2,36	2,75	15,87	97,75	0,10	0,05	8,25	24,15	0,90	86	
	Картофель	80	70												
	Морковь	20	15												
	Лук репчатый	10	5												
	Вермишель	8	8												
	Масло растительное	2	2												
	Бульон или вода	160	160												
	Рыбная запеканка с рисом			65	9,4	5,47	1,94	95	0,04	0,06	0,09	49	0,47	266	
	Минтай	100	60												
	Мука	2	2												
	Рис	10	5												
	Лук репчатый	8	8												
	Яйца	5	5												
	Молоко	8	8												
	Масло сливочное	2	2												
	Салат из капусты белокочанной с морковью			40	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32	21	
	Капуста белокочанная	40	40												
	Морковь	10	10												
	Масло растительное	2	2												
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95		
	Компот из сухофруктов			150	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394	
	Сухофрукты	15	15												
	Сахар	5	5												
	Вода	160	160												
		Итого				6,21	12,02	71,7	492,33	0,15	0,114	26	46,37	2,088	
	Голубцы ленивые			80	2,04	7,8	12,86	129,9	0,1	0,08	18	31,95	1,09	23	
Уплотненный полдник	Говядина	40	30												
	Капуста белокочанная	50	40												
	Лук репчатый	4	4												
	Морковь	4	4												
	Яйца	1	1												
	Сметана	3	3												
	Томатная паста	3	3												
	Рис	8	8												
	Растительное масло	3	3												
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7		
	Чай с сахаром			150	0	0	9	107,1				0,18	0,018	376	
	Чай заварка	0,5	0,5												
	Сахар	5	5												
	Кондитерское изделие			20	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			3	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	





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			180	8,71	8,32	25,88	213	0,18	0,30	1,3	238,7	1,09	98
	Молоко	120	100											
	Вода	60	60											
	Геркулес	15	15											
	Сахар	5	5											
	Масло сливочное	2	2											
	Бутерброд с сыром			45	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Сыр	11	11											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Чай с молоком			150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	414
	Чай заварка	0,5	0,5											
	Сахар	5	5											
	Молоко	80	80											
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			180	1,74	4,88	8,48	84,75	0,06	0,04	18,46	43,32	0,79	73
	Картофель	35	30											
	Капуста	50	45											
	Морковь	15	10											
	Лук репчатый	10	5											
	Томатная паста	3	3											
	Масло растительное	3	3											
	Бульон или вода	150	150											
	Сметана	3	3											
	Котлеты рубленные из кур, запеченные			80	10,11	14,27	8,51	203	0,05	0,10	0,32	70,7	1,03	324/370
	Куры	54	42											
	Хлеб пшеничный	8	8											
	Молоко	8	8											
	Масло сливочное	2	2											
	Сыр	3	3											
	Соус молочный			30										
	Молоко	15	13											
	Масло сливочное	3	3											372
	Мука пшеничная	3	3											
	Вода	15	15											
	Пюре картофельное			120	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	26,98	1,01	339
	Картофель	140	130											
	Молоко	15	10											
	Масло сливочное	2	2											
	Салат из свеклы с черносливом			40	0,06	3,11	11,79	78,9	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96	29
	Свекла	40	40											
	Чернослив	5	5											
	Масло растительное	2	2											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Лимонный напиток			150	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21	392
	Лимоны	40	40											
	Сахар	12	12											
	Вода	95	95											
	Итого				18,67	27,75	96,51	715,64	0,36	0,33	53,73	211	5,95	
		Салат из моркови			80	1,24	0,09	11,61	52,3	0,05	0,06	4,8	26,06	0,68
Уплотненный полдник	Морковь	100	96											
	Сахар	4	4											
	Сырники из творога			70	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	245
	Творог	65	65											
	Мука пшеничная	10	10											
	Яйца	3	3											
	Сахар	4	4											
	Сметана	3	3											
	Масло растительное	2	2											
	Соус молочный			30										
	Молоко	15	15											
	Масло сливочное	1,6	1,6											
	Мука пшеничная	1,6	1,6											
	Вода	15	15											
	Сахар	0,3	0,3											
	Йогурт			150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	420
	Йогурт	155	150											
	Соль за день			3	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	вые вещества			Энергетическая ценность	итаминийнеральные вещества, мг					Номер рецептуры
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Суп молочный пшениный			180	5,3	5,59	18,52	145,64	0,066	0,22	1,01	174,7	0,26	
	Молоко	120	100											
	Вода	60	60											
	Пшено	14	14											
	Сахар	4	4											
	Масло сливочное	2	2											
	Бутерброд с повидлом			42	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	37,7	5
	Повидло	8	8											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб пшеничный	30	30											
	Какао с молоком			150	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	413
	Какао-порошок	1	1											
	Сахар	5	5											
	Молоко	120	100											
	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			180	2,1	5,11	16,6	120,7	0,09	0,06	7,5	26,45	0,97	123 в1
	Картофель	80	75											
	Крупа перловая	4	4											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	10	5											
	Огурцы соленые	13	10											
	Масло растительное	3	3											
	Бульон или вода	150	150											
	Фрикадельки из говядины в соусе			80	21,71	16,55	15,02	296,0	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09	290
	Говядина	60	60											
	Масло растительное	2	2											
	Лук репчатый	4	4											
	Соус томатный		20											
	Томат Паста	3	3											
	Мука пшеничная	4	4											
	Овощной отвар или бульон	50	50											
	Салат из кукурузы консервированной			40	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39	
	Кукуруза консервир	40	40											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб ржаной			40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95	
	Компот из сухофруктов			150	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12	394
	Сухофрукты	15	15											
	Сахар	5	5											
	Вода	150	150											
	Итого				29,21	22,97	63	546,68	2,383	2,366	13,24	107,7	7,65	
	Салат из соленых огурцов с картофелем			100	8,52	11,69	5,05	160	0,07	0,33	0,28	68,2	1,75	242
Уплотненный полдник	Огурцы соленые	40	30											
	Картофель	50	50											
	Морковь	20	20											
	Лук репчатый	8	8											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб пшеничный			30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7	
	Ватрушка с творогом			70	10,53	6,26	33,3	230	0,09	0,14	0,05	58,05	1,02	441/501
	Мука пшеничная	40	40											
	Сахар	2	2											
	Масло сливочное	2	2											
	Яйцо	1	1											
	Дрожжи	1	1											
	Молоко	10	10											
	Фарш творожный			25	1,56	12,57	43	67	0,07	0,04	0,05	45,86	3,76	543
	Творог	20	20											
	Сахар	1	1											
	Яйцо	1	1											
	Мука пшеничная	2	2											
	Молоко кипяченое			150	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			3	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	