Утверждено:
Заведующий МКДОУ Детский сад 8
_____ В.С. Есакова

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ Детский сад 8
2020-2021 год
Осенне-зимний период

СОГЛАСОВАНО:
Технолог хозяйственно-эксплуатационного
отдела МКУ «Центра обслуживания отрасли образования
Грачевского муниципального района
_____ Л.Д. Катунина

День 1

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
121	**1.Суп молочный с крупой рисовой**			**200/150**				
	Молоко	100/75	100/75					
	Масло сливочное	1,6//1,2	1,6/1,2					
	Вода	110/82,5	110/82,5					
	Крупа рис	12/9	12/9					
	Сахар	2/1,5	2/1,5					
					3,6/2,7	3,9/2,9	15,7/11,7	112,6/84,4
375	**2. Чай с сахаром**			**200/150**				
376	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
	Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Чай заварка	50/37	50/37		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
1	**3.Бутерброд с маслом сливочным**			**30/10 20/6**				
	Масло сливочное	10/6	10/6					
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20		2,6/1,7	8,8/5,8	14,3/9,3	147/98
	ОБЕД							
103	**1.Суп картофельный с макаронами**			**250/150**				
	Картофель	100/60	75/45					
	Лук репчатый	12/7,2	10/6					
	Масло растительное	2,5/1,5	2,5/1,5					
	Макароны	10/6	10/6					
	Бульон или вода	212,5/127	212,5/127					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		2,6/1,5	2,7/1,6	24,2/14,5	132,5/79,5
312	**2 Пюре картофельное**			**150/120**				
	Картофель	171/136,8	128,25/102,6					
	Масло сливочное	5,25/4,2	5,25/4,2					
	Молоко	23,7/18,96	22,5/18					
	Соль йодированная	1,5/1,2	1,5/1,2		3,1/2,5	5,1/4,0	18,5/14,8	132,6/106

229	**3.Рыба тушенная в томате с овощами** Минтай	172,2/123	86,8/62	**120/100** **70/50 50/50**				
	Морковь	23/23	18/18					
	Лук	16/16	14/14					
	Соль йодированная	1,4/1	1,4/1					
	Томатная паста	10/10	10/10					
	Масло растительное	5/5	5/5					
	Вода	26,6/19	26,6/19					
	Сахар	2/2	2/2		10,9/9,1	5,7/4,8	5,7/4,8	118,8/99
	Масса готовой рыбы с тушенными овощами и соусом			**70/50 50/50**				
349	**4. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**5. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
г/п	**1. Кондитерское изделие**			**50/50**				
	Печенье	50/50	50/50					
375 376	**2.Чай с сахаром**			**200/150**				
	Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
	Сахар	15/11,25	15/11,25		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
	ИТОГО:				40,78	45,30	224	1473,7

День 2

№ рец	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
209	**1.Яйцо вареное**							
	Яйцо	1шт /1 шт	40/40	**1шт/1шт**				
					5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63
гп	**2.Икра кабачковая**			**40/30**				
	Икра	40/30	40/30					
					0,5/0,4	1,9/1,4	3,4/2,5	33,2/24,9
375 376	**3.Чай с сахаром**			**200/150**				
	Чай заварка сухая Чай заварка	0,5/0,37 50/37	0,5/0,37 50/37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
г/п	**4.Хлеб пшеничный**			**30/20**				
	Хлеб	30/20	30/20					
	ОБЕД							
82	**1.Борщ с капустой и картофелем**			**250/150**				
	Свекла	50/30	40/24					
	Капуста свежая	25/15	20/12					
	Картофель	26,75/16,06	20/12					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Лук репчатый	15,25/9,15	12,5/7,5					
	Томат паста	7,5/4,5	7,5/4,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Сахар	2,5/1,5	2,5/1,5					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		1,8/1,0	4,9/2,9	15,2/9,1	112,2/67,3
	Вода	200/120	200/120					
203	**2. Макаронные изделия отварные с маслом сливочным**			**150/7,5 120/6**				
	Макароны	52,5/42	52,5/42					
	Масло сливочное	7,5/6	7,5/6					
	Соль йодированная	2,6/2,1	2,6/2,1		5,4/4,3	6,3/5,0	36,6/29,2	225/180
278	**3.Тефтели**			**70/60**				

	Говядина (фарш)	60,66/52	44,33/38					
	Лук	28/24	23,3/20					
	Масло растительное	3,5/3	3,5/3					
	Молоко или вода	14/12	14/12					
	Мука пшеничная	4,66/4	4,66/4					
	Соль йодированная	0,6/0,5	0,6/0,5		9,8/8,4	14,2/12,2	14,5/12,5	225,1/193
	Хлеб пшеничный	9,33/8	9,33/8					
	Масло растительное	3,5/3	3,5/3					
331	**4.Соус сметанный с томатом**			**70/50**				
	Сметана	17,5/12,5	17,5/12,5					
	Мука пшеничная	5,25/3,75	5,25/3,75					
	Вода	52,5/37,5	52,5/37,5					
	Томатная паста	7/5	7/5					
	Соль йодированная	0,7/0,5	0,7/0,5		1,2/0,9	3,6/2,6	5,3/3,8	59,5/42,5
349	**5. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Лимонная кислота	0,2/0,15	0,2/0,15					
					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**6. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
400 401	**1.Оладьи со сгущенным молоком**			**100/20** **100/20**				
	Мука пшеничная	56,4/56,4	56,4/56,4					
	Яйца	2,8/2,8	2,8/2,8					
	Молоко	56,4/56,4	56,4/56,4					
	Дрожжи (сухие)	0,54/0,54	0,54/0,54					
	Сахар	2/2	2/2					
	Соль йодированная	1,05/1,05	1,05/1,05					
	Масло растительное	6/6	6/6					
	Сгущенное молоко	20/20	20/20		9,0/9,0	9,2/9,2	53,8/53,8	334,6/334,6
375 376	**2.Чай с сахаром**			**200/150**				
	Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Чай заварка	50/37	50/37					

	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15,0/11,2	60/45
	ИТОГО:				62,38	82,8	330,8	2321,2

День 3

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд а продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
223	**1. Запеканка из творога**			**120/70**				
	Манка	7,2/4,2	7,2/4,2					
	Сахар	9,6/5,6	9,6/5,6					
	Масло сливочное	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Творог	112,8/65,8	110,5/64,4					
	Соль йодированная	1,12/0,66	1,12/0,66					
	Яйцо	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Сметана	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Сухари	4,8/2,8	4,8/2,8		24,4/14,2	10,0/5,8	39,6/23,1	348/203
326	**2.Соус молочный**			**30/30**				
	Молоко	15/15	15/15					
	Масло сливочное	1,65/1,65	1,65/1,65					
	Мука пшеничная	1,65/1,65	1,65/1,65					
	Вода	15/15	15/15					
	Сахар	0,3/0,3	0,3/0,3		0,6/0,6	1,56/1,56	2,2/2,2	25,3/25,3
379	**3.Кофейный напиток с молоком** Вода	120/90	120/90	**200/150**				
	Кофейный напиток	5/3,75	5/3,75					
	Сахар	20/15	20/15					
	Молоко	100/75	100/75		3,5/2,6	2,6/2,4	28,3/21,2	151,8/113,8
	ОБЕД							
101	**1. Суп картофельный с рисом** Картофель	100/60	75/45	**250/150**				
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Рис	5/3	5/3					
	Лук репчатый	12/7,2	10/6					
	Масло растительное	2,5/1,5	2,5/1,5					
	Бульон или вода	187,5/112,5	187,5/112,5					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		2/1,2	2,7/1,6	20,9/12,5	116,2/69,75
171	**2.Каша рассыпчатая гречневая**			**150/10**				

				120/8				
	Крупа гречневая	71/56,8	71/56,8					
	Вода	150/140	150/140					
	Масло сливочное	10/8	10/8					
	Соль йодированная	1,5/1,2	1,5/1,2		6,7/5,3	10,6/8,4	49,8/39,8	321/256,8
268	**3.Котлета мясная**							
	Говядина	70/50	51,8/37	**70/50**				
	Хлеб пшеничный	12,6/9	12,6/9					
	Вода	16,8/12	16,8/12					
	Сухари	7/5	7/5					
	Масло растительное	4,2/3	4,2/3					
	Соль йодированная	1/0,71	1/0,71					
331	**4.Соус сметанный с томатом**			**50/50**				
	Сметана	12,5/12,5	12,5/12,5					
	Мука пшеничная	3,75/3,75	3,75/3,75					
	Вода	37,5/37,5	37,5/37,5					
	Томатная паста	5/5	5/5					
	Соль йодированная	0,5/0,5	0,5/0,5		10,9/7,8	10,3/7,4	15,5/11,1	198,8/142
349	**5. Компот из смеси сухофруктов**			**200/150**				
	Сухофрукты	20/15	50/37					
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
г/п	**6.Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**	0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
	ПОЛДНИК							
422	**1Булочка ванильная**			**75/75**				
	Мука пшеничная	49,16/49,16	49,16/49,16					
	Мука на подпыл	1,5/1,5	1,5/1,5					
	Сахар	8,62/8,62	8,62/8,62					
	Масло сливочное	6,41/6,41	6,41/6,41					
	Яйцо	2,96/2,96	2,96/2,96					
	Соль йодированная	0,71/0,71	0,71/0,71					
	Дрожжи (сухие)	1,01/1,01	1,01/1,01					
	Яйцо для смазки	1,5/1,5	1,5/1,5					
	Масло растительное для смазки листов	0,25/0,25	0,25/0,25					
	Вода	22,5/22,5	22,5/22,5					
	Ванилин	0,03/0,03	0,03/0,03		5,9/5,9	6,3/6,3	43,5/43,5	255,7/255,7
375 376	**2.Чай с сахаром** Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37	**200/150**				

	Чай заварка	50/37	50/37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
	ИТОГО:				97,31	77,52	417,50	2741,45

День 4

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
183	**1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы**			**200/10**				
	Молоко	140/105	140/105	**150/7,5**				
	Вода	30/22,5	30/22,5					
	Крупа гречневая	40/30	40/30					
	Сахар	6/4,5	6/4,5					
	Масло сливочное	10/7,5	10/7,5					
	Соль йодированная	1,2/0,9	1,2/0,9					
					6,3/4,7	13,1/9,8	47,5/35,6	333/249,7
377	**2. Чай с лимоном**			**200/150**				
	Чай (сухой)	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Лимон	8/6	8/6					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
					0,2/0,15	0/0	16,0/12	65/48,7
1	**3. Бутерброд с маслом сливочным**			**30/10**				
	Масло сливочное	10/6	10/6	**20/6**				
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20					
					2,6/1,7	8,8/5,8	14,3/9,3	147/98
	ОБЕД							
88	**1. Щи из свежей капусты с картофелем**			**250/150**				
	Картофель	40/24	30/18					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Лук репчатый	15,25/9,15	12,5/7,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Бульон или вода	200/120	200/120					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9					
	Капуста свежая	62,5/37,5	50/30					
	Томатная паста	2,5/1,5	2,5/1,5					
					1,6/0,9	4,9/2,9	11,5/6,9	96,7/58,0
291	**2. Плов из птицы**			**220/150**				
	Бройлер - цыпленок	134,4/96	95,2/68					

	Масло растительное	9,8/7	9,8/7					
	Соль йодированная	1,12/0,8	1,12/0,8					
	Томатная паста	7,5/5	7,5/5					
	Морковь	15/10	12/8					
	Лук	12/8	10,5/7					
	Рис	52,5/35	52,5/35					
	Вода	97,5/75	97,5/75		21,4/14,6	24,7/16,9	35,0/23,9	448,8/306
	Масса тушеной птицы			**70/50**				
	Масса готового риса с овощами			**150/100**				
349	**3. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15		0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**4. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
2	**1.Бутерброд с повидлом** Хлеб пшеничный	30/30	30/30	**30/5/20**				
	Повидло	20,2/20,2	20,2/20,2					
	Масло сливочное	5/5	5/5					
382	**2.Какао с молоком**			**200/150**				
	Какао-порошок	4/3	4/3					
	Сахар	20/15	20/15					
	Молоко	100/75	100/75					
	Вода	110/82,5	110/82,5		3,5/2,6	2,6/2,4	28,3/21,2	151,8/113,8
	ИТОГО:				60,39	91,9	299,6	2269,80

День 5

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
120	**1.Суп молочный с макаронными изделиями**			**200/150**				
	Молоко	100/75	100/75					
	Вода	84/63	84/63					
	Макароны	16/12	16/12					
	Масло сливочное	1,6/1,2	1,6/1,2					
	Сахар	1,2/0,9	1,2/0,9					
г/п	**2. Хлеб пшеничный**	30/20	30/20	**30/20**	3,4/2,5	4,7/2,8	16,5/12,4	114,2/85,65
376	**3.Чай с сахаром**			**200/150**				
375	Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
	Сахар	15/11,25	15/11,25		0,1/0,07	0/0	15,0/11,25	60/45
	ОБЕД							
102	**1.Суп картофельный с горохом**			**250/150**				
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Картофель	66,75/40,05	50/30					
	Лук репчатый	15,25/9,15	12,5/7,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Вода	175/105	175/105					
	Горох	20,25/12,15	20/12					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		5,0/3,0	5,3/3,2	23,8/14,3	163,7/98,2
289	**2.Рагу из птицы**			**220/150**				
	Масло растительное	2,8/2	2,8/2					
	Бройлер-цыпленок	134,4/96	95,2/68					
	Масса жареной птицы			**70/50**				
	Картофель	128,4/85,6	96/64					
	Морковь	25,2/16,8	20,4/13,6					

	Соль йодированная	1,12/0,8	1,12/0,8					
	Лук репчатый	14,4/9,6	12/8					
	Мука пшеничная	1,2/0,8	1,2/0,8					
	Масло растительное	4,8/3,2	4,8/3,2					
	Томатная паста	7,2/4,8	7,2/4,8		16,0/10,7	14,4/12,9	21,9/14,7	344,2/232,8
	Масса гарнира и соуса			**150/100**				
349	**3. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15		0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**4. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
	1.Кондитерское изделие			**50/50**				
гп	Печенье	50/50	50/50					
354	**2. Кисель из сухофруктов**			**200/150**				
	Сухофрукты	12/9	12/9					
	Сахар	24/18	24/18					
	Крахмал	8/6	8/6					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/015					
	Вода	216/162	216/162		0,4/0,3	0/0	39,3/29,5	139/119,2
	Итого:				41,61	43,3	236,75	1555,25

День 6

№ Рецептур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
181	**1.Каша жидкая молочная из манной крупы**			**200/10 150/7,5**				
	Молоко	100/75	100/75					
	Сахар	6/4,5	6/4,5					
	Масло сливочное	10/7,5	10/7,5					
	Вода	75/56,25	75/56,25					
	Крупа манная	31/23,25	31/23,25					
	Соль йодированная	1,2/0,9	1,2/0,9		6,1/4,5	11,3/8,4	33,5/25,1	260/195
375 376	**2.Чай сахаром**			**200/150**				
	Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
					0,1/0,07	0/0	15,0/11,2	60/45
2	**3.Бутерброд с повидлом**			**30/5/20**				
	Хлеб пшеничный	30/30	30/30					
	Повидло	20,2/20,2	20/20					
	Масло сливочное	5/5	5/5		2,6/2,6	4,6/4,6	27,4/27,4	161/161
	ОБЕД							
97	**1.Суп картофельный**			**250/150**				
	Картофель	150/90	112,5/67,5					
	Лук репчатый	12/7,2	10/6					
	Масло растительное	2,5/1,5	2,5/1,5					
	Вода	175/105	175/105					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9					
					2,3/1,4	2,8/1,6	24,4/14,6	132,2/79,3
203	**2.Макаронные изделия отварные с маслом сливочным**			**150/7,5 120/6**				
	Макароны	52,5/42	150/120					
	Масло сливочное	7,5/6	7,5/6					
	Соль йодированная	2,6/2,1	2,6/2,1		5,4/4,3	6,3/5,0	36,6/29,2	225/180

268	**3.Котлета мясная**			**70/50**				
	Говядина	70/50	51,8/37					
	Хлеб пшеничный	12,6/9	12,6/9					
	Вода	16,8/12	16,8/12					
	Сухари	7/5	7/5					
	Масло растительное	4,2/3	4,2/3					
	Соль йодированная	1/0,71	1/0,71					
331	**4.Соус сметанный с томатом**			**50/50**				
	Сметана	12,5/12,5	12,5/12,5					
	Мука пшеничная	3,75/3,75	3,75/3,75					
	Вода	37,5/37,5	37,5/37,5					
	Томатная паста	5/5	5/5					
	Соль йодированная	0,5/0,5	0,5/0,5		10,9/7,8	10,3/7,4	15,5/11,1	198,8/142
349	**5. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**6. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
г/п	**1. Кондитерское изделие**			**50/50**				
	Печенье	50/50	50/50					
375 376	**2. Чай с сахаром** Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37	**200/150**				
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
	ИТОГО:				48,38	62,3	335,30	2097,60

7 День

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК			**200/150**				
121	**1.Суп молочный с крупой геркулес**							
	Молоко	100/75	100/75					
	Масло сливочное	1,6/1,2	1,6/1,2					
	Вода	110/82,5	110/82,5					
	Геркулес	12/9	12/9					
	Сахар	2/1,5	2/1,5					
					4,0/3,0	4,4/3,3	14,7/11,0	115,4/86,5
г/п	**2. Хлеб пшеничный**	30/20	30/20	**30/20**				
375 376	**3. Чай с сахаром**			**200/150**				
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
	Чай заварка сухая	0,5/0,375	0,5/0,375					
	Чай заварка	50/37	50/37		0,1/0,07	0/0	15,0/11,2	60/45
	ОБЕД							
84	**1.Борщ с фасолью и картофелем** Свекла	50/30	40/24	**250/150**				
	Картофель	33,25/19,95	25/15					
	Фасоль	10/6	10/6					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Лук	15,25/9,15	12,5/7,5					
	Томатная паста	7,5/4,5	7,5/4,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Чеснок	1/0,6	1/0,6					
	Сахар	1,5/0,9	1,5/0,9					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9					
	Вода	200/120	200/120		3,6/2,2	5,1/3,0	20,3/12,2	141,5/84,9
234	**2.Котлеты рыбные** Минтай	98/70	46,2/33	**70/50**				
	Масло растительное	7/5	7/5					
	Сухари	7/5	7/5					
	Соль йодированная	1,5/1	1,5/1					
	Хлеб пшеничный	12,6/9	12,6/9					
	Вода	18,2/13	18,2/13					
330	**3.Соус сметанный**			**50/50**				

	Сметана	12,5/12,5	12,5/12,5					
	Мука пшеничная	3,75/3,75	3,75/3,75					
	Вода	37,5/37,5	37,5/37,5					
	Соль йодированная	0,5/0,5	0,5/0,5					
					10,3/7,4	11,4/8,2	10,7/7,7	187,6/134
142	**4. Картофель и овощи тушеные в соусе**			**200/170**				
	Картофель 40%	288,07/230,46	172,5/138					
	Морковь	10,5/8,4	7,5/6					
	Лук	9/7,2	7,5/6					
	Масло растительное	10,5/8,4	10,5/8,4					
	Лавровый лист	0,01/0,01	0,01/0,01					
	Соль йодированная	1,5/1,2	1,5/1,2					
	Соус№330	-/-	50/50					
	Масса готового картофеля и овощей тушеных в соусе			**150/50 120/50**	3,4/2,8	10,5/8,9	37,9/30,9	255,7/212,3
349	**5. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
г/п	**6. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
гп	**1.Кондитерское изделие**			**50/50**				
	Печенье	50/50	50/50					
379	**2.Кофейный напиток с молоком**			**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Молоко	100/75	100/75					
	Кофейный напиток	5/3,75	5/3,75					
	Вода	120/90	120/90					
					3,5/2,6	2,6/2,4	28,3/21,2	151,8/113,8
	ИТОГО:				43,11	59,8	259,2	1741,8

День 8

№ Рецептур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
223	**1. Запеканка из творога**			**120/70**				
	Манка	7,2/4,2	7,2/4,2					
	Сахар	9,6/5,6	9,6/5,6					
	Масло сливочное	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Творог	112,8/65,8	110,5/64,4					
	Соль йодированная	1,12/0,66	1,12/0,66					
	Яйцо	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Сметана	4,8/2,8	4,8/2,8					
	Сухари	4,8/2,8	4,8/2,8		24,4/14,2	10,0/5,8	39,6/23,1	348/203
326	**2.Соус молочный**			**30/30**				
	Молоко	15/15	15/15					
	Масло сливочное	1,65/1,65	1,65/1,65					
	Мука пшеничная	1,65/1,65	1,65/1,65					
	Вода	15/15	15/15					
	Сахар	0,3/0,3	0,3/0,3		0,6/0,6	1,56/1,56	2,2/2,2	25,3/25,3
379	**3. Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток	5/3,75	5/3,75	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Молоко	100/75	100/75					
	Вода	120/90	120/90		3,5/2,6	2,6/2,4	28,3/21,2	151,8/113,8
	ОБЕД							
96	**1 Рассольник ленинградский** Картофель	100/60	75/45	**250/150**				
	Рис	5/3	5/3					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Лук	6/3,6	5/3					
	Огурцы солёные	16,75/10,05	15/9					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9					
	Вода	187,5/112,5	187,5/112,5		2/1,2	5,1/3,0	20,6/12,3	136,5/81,5

312	**2.Пюре картофельное** Картофель	171/136,8	128,25/102,6	**150/120**				
	Масло сливочное	5,25/4,2	5,25/4,2					
	Молоко	23,7/18,96	22,5/18					
	Соль йодированная	1,5/1,2	1,5/1,2		3,1/2,5	5,1/4,0	18,5/14,8	132,6/106
278	**3. Тефтели мясные** Говядина(фарш)	60,66/52	44,33/38	**70/60**				
	Масло растительное	3,5/3	3,5/3					
	Лук репчатый	28/24	23,3/20					
	Молоко или вода	14/12	14/12					
	Соль йодированная	0,6/0,5	0,6/0,5					
	Хлеб пшеничный	9,33/8	9,33/8					
	Мука пшеничная	4,66/4	4,66/4					
	Масло растительное	3,5/3	3,5/3		9,8/8,4	14,2/12,2	14,5/12,5	225,16/193
331	**4.Соус сметанный с томатом**			**70/50**				
	Сметана	17,5/12,5	17,5/12,5					
	Мука пшеничная	5,25/3,75	5,25/3,75					
	Вода	52,5/37,5	52,5/37,5					
	Томатная паста	7/5	7/5					
	Соль йодированная	0,7/0,5	0,7/0,5		1,26/0,9	3,6/2,6	5,3/3,8	59,5/42,5
г/п	**5.Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
349	**6. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	15/10					
	Вода	200/150	200/150					
	Лимонная кислота	0,2/0,15	0,2/0,15		0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
ПОЛДНИК								
422	**1.Булочка ванильная**			**75/75**				
	Мука пшеничная	49,16/49,16	49,16/49,16					
	Мука пшеничная (подп.)	1,5/1,5	1,5/1,5					
	Сахар	8,62/8,62	8,62/8,62					
	Масло сливочное	6,41/6,41	6,41/6,41					
	Яйцо	2,96/2,96	2,96/2,96					
	Соль йодированная	0,71/0,71	0,71/0,71					
	Дрожжи (сухие)	1,01/1,01	1,01/1,01					
	Яйцо для смазки	1,5/1,5	1,5/1,5					
	Масло растительное для смазки листов	0,25/0,25	0,25/0,25					
	Вода	22,5/22,5	22,5/22,5					
	Ванилин	0,03/0,03	0,03/0,03		5,9/5,9	6,3/6,3	43,5/43,5	255,7/255,7
375	**2. Чай с сахаром** Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37	**200/150**				

376	Чай заварка	50/37	50/37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
	ИТОГО:				87,17	86,32	370,20	2613,66

День 9

№ Рецептур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК			**200/10 150/7,5**				
177	**1. Каша жидкая молочная рисовая с изюмом**							
	Молоко	100/75	100/75					
	Вода	55/41,25	55/41,25					
	Крупа рисовая	42/31,5	42/31,5					
	Сахар	6/4,5	6/4,5					
	Масло сливочное	10/7,5	10/7,5					
	Изюм	10,2/7,65	10/7,5					
	Соль йодированная	1,2/0,9	1,2/0,9					
					8,3/6,2	12,8/9,6	49,1/36,8	345/258,7
377	**2. Чай с лимоном**			**200/150**				
	Чай (сухой)	0,5/0,37	0,5/0,37					
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
	Лимон	8/6	8/6		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
1	**3. Бутерброд с маслом сливочным**			**30/10 20/6**				
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20					
	Масло сливочное	10/6	10/6					
					2,6/1,73	8,8/5,87	14,3/9,3	147/98
	ОБЕД							
102	**1.Суп картофельный с горохом**			**250/150**				
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Картофель	66,75/40,05	50/30					
	Лук репчатый	15,25/9,15	12,5/7,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Вода	175/105	175/105					
	Горох	20,25/12,15	20/12					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		5,0/3,0	5,3/3,2	23,8/14,3	163,7/98,2
290	**2. Птица тушеная в соусе**			**70/50**				
	Бройлер-цыпленок	138,6/99	99,4/71					
	Масло растительное	2,8/2	2,8/2					

	Соль йодированная	1/0,8	1/0,8					
331	**3.Соус сметанный с томатом** Сметана	17,5/12,5	17,5/12,5	**70/50**				
	Мука пшеничная	5,25/3,57	5,25/3,75					
	Вода	52,5/37,5	52,5/37,5					
	Томатная паста	7/5	7/5					
	Соль йодированная	0,7/0,5	0,7/0,5					
	Масса готовой тушеной птицы в соусе			**70/70 50/50**	18,4/13,2	20,8/14,9	5,6/4,0	284,2/203
171	**4.Каша рассыпчатая гречневая**			**150/10** **120/8**				
	Крупа гречневая	71/56,8	71/56,8					
	Вода	150/140	150/140					
	Масло сливочное	10/8	10/8					
	Соль йодированная	1,5/1,2	1,5/1,2		6,7/5,3	10,6/8,4	49,8/39,8	321/256,8
349	**4. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
г/п					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
	5. Хлеб пшеничный	70/50	70/50	**70/50**				
	ПОЛДНИК							
401	**1.Оладьи с сахаром**			**100/10** **100/10**				
	Мука пшеничная	56,4/56,4	56,4/56,4					
	Яйцо	2,8/2,8	2,8/2,8					
	Молоко	56,4/56,4	56,4/56,4					
	Дрожжи (сухие)	0,54/0,54	0,54/0,54					
	Соль йодированная	1,05/1,05	1,05/1,05					
	Сахар	2/2	2/2					
	Масло растительное	6/6	6/6					
	Сахар для подачи	10/10	10/10		7,6/7,6	7,6/7,6	53,4/53,4	312,6/312,6
354	**2.Кисель из сухофруктов**			**200/150**				
	Сухофрукты	12/9	12/9					
	Сахар	24/18	24/18					
	Крахмал	8/6	8/6					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15		0,4/03	0/0	39,36/29,52	159/119,25
	Вода	216/162	216/162					
	ИТОГО:				86,34	115,47	486,78	3292,80

10 день

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд и продуктов	химический состав						
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ЗАВТРАК							
210	**1. Омлет натуральный**			**53/5 53/5**				
	Яйцо	1шт/1шт	40/40					
	Молоко	15/15	15/15					
	Соль йодированная	05,/0,5	0,5/0,5					
	Масло сливочное	5/5	5/5					
	2. Икра кабачковая			**40/30**	5,3/5,3	10,7/10,7	5,6/5,6	140/140
гп	Икра кабачковая	40/30	40/30					
гп	**3.Хлеб пшеничный**			**30/20**				
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20					
375 376	**4. Чай с сахаром** Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37	**200/150**				
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Вода	150/112,5	150/112,5					
					0,1/0,07	0/0	15,0/11,2	60/45
	ОБЕД							
88	**1. Щи из свежей капусты с картофелем** Картофель	40/24	30/18	**250/150**				
	Капуста свежая	62,5/37,5	50/30					
	Морковь	12,5/7,5	10/6					
	Лук репчатый	15,75/9,15	12,5/7,5					
	Масло растительное	5/3	5/3					
	Вода или бульон	200/120	200/120					
	Томатная паста	2,5/1,5	2/1,5					
	Соль йодированная	1,5/0,9	1,5/0,9		1,6/0,9	4,9/2,9	11,5/6,9	96,7/58,05
291	**2.Плов из птицы** Бройлер-цыпленок	134,4/96	95,2/68	**220/150**				
	Лук репчатый	12/8	10,5/7					
	Масло растительное	9,8/7	9,8/7					
	Морковь	15/10	12/8					

	Томатная паста	7,5/5	7,5/5					
	Соль йодированная	1,12/0,8	1,12/0,8					
	Крупа рисовая	52,5/35	52,5/35					
	Вода	97,5/75	97,5/75					
	Масса тушеной птицы			**70/50**				
	Масса готового риса с овощами			**150/100**	21,4/14,6	24,7/16,9	35,0/23,9	448,8/306
г/п	**3. Хлеб пшеничный**	70/50	70/50	**70/50**				
349	**4. Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты	20/15	50/37	**200/150**				
	Сахар	20/15	20/15					
	Вода	200/150	200/150					
	Кислота лимонная	0,2/0,15	0,2/0,15					
					0,08/0,06	0/0	21,8/16,3	87,6/65,7
	ПОЛДНИК							
гп	**1.Кондитерское изделие**			**50/50**				
	Печенье	50/50	50/50					
375 376	**2. Чай с сахаром** Чай заварка сухая	0,5/0,37	0,5/0,37	**200/150**				
	Сахар	15/11,25	15/11,25					
	Чай заварка	50/37	50/37					
	Вода	150/112,5	150/112,5		0,1/0,07	0/0	15/11,2	60/45
	ИТОГО:				49,58	70,8	179	1552,85