

Утверждаю  
Заведующий МДОУ д/с №9 п. Северный  
*Е.А.* Н.В. Елисева

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Яйцо вареное			40	5,1	4,6	0,30	63,0	0,00	227	
	Икра кабачковая	84	80	80,0	0,96	3,76	6,16	62,37	6,0	102	
	Чай с сахаром			180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	64	
		Чай	0,6	0,6							
		Сахар	10	10							
	Вода	170	170								
	Хлеб пшеничный			40	2,81	3,8	17,08	113,53	-		
	Печенье с маслом			45,0	5,85	8,06	56,05	302,76	0,72	84/91	
		Печенье	40,0	40,0							
		Масло слив.	5,0	5,0							
Итого:			385,0	14,72	20,24	72,5	581,66	6,75			
2 завтрак	Сок	100,0	100,0	100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (с зеленым горошком)	Зеленый горошек консервированный	30,0	20,0	200,0	4,75	3,89	19,13	130,91	13,35	9
		картофель	80,0	60,0							
		морковь	12,0	10,0							
		Лук репчатый	10,0	8,0							
		Масло слив.	4,0	4,0							
		бульон	140,0	140,0							
		Макаронные изделия отварные			155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	22
		Макаронные изделия	55,0	55,0							
		вода	315,0	315,0							
		Масло слив.	5,0	5,0							
	Гуляш из птицы				80,0	11,93	12,13	7,23	183,0	0,32	28
		Грудка куриная	120,0	70,0							
		морковь	23,0	15,0							
		Том. паста	6,0	6,0							
		Масло растительное	4	4							
		Мука пшеничная	3,0	3,0							
		Лук репчатый	14,0	11,0							
	Салат из белокочанной капусты				60,0	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	92
		Капуста белокочанная	60,0	40,0							
		морковь	15,0	12,0							
Кислота лимонная		0,18	0,18								
Вода кипяченая		5,82	5,82								
сахар		3,0	3,0								
Масло растит.		3,0	3,0								

Уплотненный подник	Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0	ПрилВс 569	
	Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	0	Прил В с.569	
	Компот из сухофруктов					180,0	0,4	0,02	24,38	102,0	0,36	393
		Фрукты сушеные		11,0	11,0							
		сахар		15,0	15,0							
		Кислота лимонная		0,18	0,18							
		вода		120,0	120,0							
	Итого:				875,0	27,4	24,04	109,98	767,67	37,0		
	Суп молочный рисовый					200,0	6,02	6,35	21,04	165,5	1,14	101
		Крупа рисовая		15,0	15,0							
		молоко		198,0	198,0							
		вода		30,0	30,0							
		Масло слив.		3,0	3,0							
		Сахар		5,0	5,0							
	Какао с молоком					180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	69
		Какао- порошок		2,0	2,0							
		сахар		10,0	10,0							
		молоко		190,0	190,0							
	Булочка домашняя					80,0	5,82	10,01	43,14	286,4	-	452
		Мука пшеничная		50,0	50,0							
		сахар		10,0	10,0							
		Масло слив.		7,0	7,0							
		яйцо		1/8	1/8							
		дрожжи		2,0	2,0							
		Вода или молоко		25,0	25,0							
		Масло растительно е Для смазки листов		3,0	3,0							
		Яйца для смазки булки		0,003	0,003							
Фрукты: банан				114,0	1,73	0,57	24,15	108,4	11,5	103		
Итого:				594,0	14,96	16,68	88,88	667,3	14,07			
На весь день	Соль		6,0	6,0	6,0							
	Всего за день				1814,0	54,33	57,16	271,36	2016,63	57,82		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный гречневый				200,0	5,95	2,2	18,92	224,28	0,9	85	
		Крупа гречневая	15,0	15,0								
		молоко	198,0	198,0								
		вода	30,0	30,0								
		Масло слив.	3,0	3,0								
		сахар	5,0	5,0								
		Бутерброд с маслом и сыром				60,0	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
		Сыр российский	13,0	12,0								
		Хлеб пшеничный	40,0	40,0								
		Масло слив.	5,0	5,0								
		Чай с сахаром				180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
		чай	0,6	0,6								
		сахар	10,0	10,0								
		вода	170,0	170,0								
	Итого:				490,0	10,74	9,1	43,47	403,28	1,0		
2 завтрак	сок		100,0	100,0	100,0	0,5	-	10,1	42,22	0,2	418	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/б				200,0	1,99	5,11	16,9	121,8	7,53	82	
		картофель	100,0	75,0								
		морковь	12,0	10,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
		томат	10	10								
		перловка	7,0	7,0								
		Огурцы соленые	20,0	18,0								
		сметана	10	10								
		Масло растительное	3,0	3,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Бульон или вода	190,0	190,0								
		Каша рассыпчатая пшеничная				220,0	9,06	6,27	52,04	301,0	-	179
		Пшено	80,0	50,0								
		Вода	12,0	12,0								
		Масло слив.	5,0	5,0								
		Тефтеля мясная в томатном соусе				80,0	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	31
		мясо	70	55								
		Лук репчатый	19,0	16,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
		Мука пшеничная	4,0	4,0								
		Рис	15	15								
		яйцо	1/8	1/8								
		Соус томатный			40	1,43	1,64	1,58	26,84	0,015	335	
		вода	16,0	16,0								
		томат	10	10								
		Мука пшеничная	2,0	2,0								
		Салат из свеклы (салат из свежих овощей)				60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	104
	Свекла	70,0	50,0									
	Масло растительное	4,0	4,0									
	Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	-	прилВс. 569	
	Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	-	прилВс. 569	
	Компот из сухофруктов				180,0	0,4	0,02	24,38	102	0,36	393	
	Фрукты сухие	11,0	11,0									
	сахар	15,0	15,0									
	Кислота лимонная	0,18	0,18									
	вода	120,0	120,0									
	Итого:				1200,0	32,13	34,00	158,7	1073,73	14,935		
	Сырники из творога				100,0	18,69	12,67	11,40	234,0	0,25	75	
		Творог	100,0	98,0								
		Мука пшеничная	13,0	13,0								
		яйцо	1/8	1/8								
		Масса полуфабриката		114,0								



Уплотнен ный поддник	Масло р.	3,0	3,0								
	сахар	6	6								
	Соус сметанный				60,0	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	
		Сметана	11,0	11,0							
		Мука пшеничная	5,0	5,0							
		Вола	448,0	48,0							
	Кефир	Сахар	6,0	6,0							
			185,0	180,0	180,0	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	72
	Фрукты	яблоко	125,0	114,0	114,0	0,46	0,34	11,74	52,44	4,5	
	Итого:				<b>454,0</b>	<b>25,21</b>	<b>19,96</b>	<b>33,86</b>	<b>420,84</b>	<b>6,03</b>	
Соль		6,0	6,0	6,0							
Всего за день				<b>1930,0</b>	<b>66,65</b>	<b>61,42</b>	<b>243,45</b>	<b>1897,85</b>	<b>21,95</b>		



Утверждаю  
Заведующий МДОУ д/с №9 п. Северный  
Н.В. Елисева

3 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный манный				200,0	6,85	6,31	20,13	164,8	1,22	18	
		Крупа манная	15,0	15,0								
		молоко	200,0	200,0								
		вода	35,0	35,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		сахар	5,0	5,0								
	Кофейный напиток с молоком					180,0	2,85	2,49	14,36	91,0	1,17	414
		Кофейный напиток	3,0	3,0								
		сахар	10,0	10,0								
	Бутерброд с маслом					47,0	2,87	8,87	17,17	159,8	-	1
Масло сливочное		7,0	7,0									
Хлеб пшеничный		40,0	40,0									
Итого:					477,0	9,78	15,2	47,29	364,6	1,25		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Свекольник				200,0	2,04	5,1	14,10	210,50	8,78	12	
		Свекла	50,0	40,0								
		Картофель	70,0	50,0								
		Морковь	10,0	8,0								
		Лук репчатый	10,0	8,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
		Бульон	200,0	200,0								
		Томатная паста	5,0	5,0								
		Сметана	8,0	8,0								
	Плов				185,0	20,03	15,73	22,81	304,95	0,13	258	
		мясо	70,0	55,0								
		Масса отварного мяса		53,0								
		Морковь	26,0	18,0								
		Лук репчатый	20,0	15,0								
		Масло растительное	5,0	5,0								
		Крупа рисовая	40,0	40,0								
		Вола	86,0	86,0								
	Салат из соленых огурцов с луком (салат из свежих овощей)					60,0	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
		Огурцы соленые	70,0	55,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
Хлеб ржаной			50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	-	Прил. В с. 569	
											392	
Лимонный напиток					180,0	0,4	0,09	30,59	124,74	11,61		
	лимоны	30,0	25,0									
	сахар	18,0	18,0									
	цедра	5,0	5,0									
Итого:					825,0	26,74	24,58	93,36	763,07	17,07		
Уплотненный полдник	Картофель отварной				150,0	3,06	4,8	20,44	213,80	18,16	19	
		Картофель	170,0	130,0								
		молоко	25,0	23,0								
		Масло сливочное	6,0	6,0								
	Рыба тушеная с овощами					160,0	15,86	9,1	4,4	162,0	3,6	261
		Минтай с/м	100,0	80,0								
		Лук репчатый	25,0	20,0								
		Морковь	60,0	50,0								
		Вода	35,0	35,0								
		Масло растит.	8,0	8,0								
Томатная паста	4,0	4,0										
Масса тушеной рыбы				80,0								

	Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	-	прилВ с.569
	Вафля		40,0	40,0	40,0	1,5	12,2	25,0	217,0	-	
	Чай с сахаром				180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
		чай	1,0	1,0							
		сахар	10,0	10,0							
		вода	150,0	150,0							
	Итого:				650,0	23,29	29,92	76,91	746,33	22,23	
	Соль		6,0	6,0	6,0						
	Всего за день				1958,0	59,81	69,7	217,56	1874,00	40,55	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный пшеничный				200,0	6,95	6,45	22,94	220,00	1,14	43	
		Крупа пшеничная	15,0	15,0								
		Молоко	190,0	190,0								
		Вода	35,0	35,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Сахар	5,0	5,0								
		Бутерброд с маслом и сыром				60,0	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
			Сыр Российский	10,0	10,0							
			Хлеб пшеничный	40,0	40,0							
			Масло сливочное	5,0	5,0							
		Чай с лимоном				180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	412
			Чай	1,0	1,0							
			Сахар	10,0	10,0							
		Лимон	8,0	7,0								
		Вода	170,0	170,0								
	Итого:				<b>490,0</b>	<b>13,75</b>	<b>14,92</b>	<b>52,53</b>	<b>441,0</b>	<b>4,08</b>		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Суп крестьянский				200,0	2,21	5,95	12,9	114,0	5,0	75	
		Капуста	40,0	30,0								
		Картофель	35,0	25,0								
		Крупа перловая	10,0	10,0								
		Лук	13,0	10,0								
		Морковь	14,0	11,0								
		Масло растит.	3,0	3,0								
		Бульон	212,5	212,5								
		Сметана	10,0	10,0								
		Суфле мясное				160,0	24,74	25,63	3,17	400,0	0,76	28
			Мясо	100,0	100,0							
			Яйцо	1,5штг	1,5штг							
			Молоко	100,0	100,0							
			Масло сливочное	5,0	5,0							
		Салат из кукурузы консервированной (салат из свежих овощей)				60	1,73	3,71	4,82	59,58	9,3	12
			Кукуруза консервированная	80,0	60,0							
			Масло растительное	6,0	6,0							
		Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	-	прилВс.569
		Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	-	прилВс.569
		Компот из сухофруктов				180,0	0,4	0,02	24,38	102,0	0,36	393
			Фрукты сушеные	11,0	11,0							
		Сахар	15,0	15,0								
		Кислота лимон.	0,18	0,18								
		Вода	120,0	120,0								
	Итого:				<b>840,0</b>	<b>38,69</b>	<b>39,92</b>	<b>89,15</b>	<b>918,33</b>	<b>17,42</b>		
Уплотненный полдник	Салат из моркови				120,0	1,49	0,11	13,94	62,76	5,76	42	
		морковь	140,0	120,0								
		сахар	6,0	6,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
		Пудинг из творога				130,0	15,44	10,76	24,33	255,0	0,19	249/368
			Творог	100,0	98,0							
			Крупа манная	10,0	10,0							
			Яйцо	1/8	1/8							
			Сахар	8,0	8,0							
			Масло сливочное	3,0	3,0							
			Сухари	4,0	4,0							
			Сметана	4,0	4,0							
			Масса готового пудинга			100,0						
		Соус сметанный сладкий				60,0	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	63
			Сметана	15,0	15,0							
			Мука пшеничная	5,0	5,0							
			Вода 48,0	48,0								
		Сахар	6,0	6,0								
	Йогурт				180,0	5,22	4,50	7,56	76,0	0,54	420	
	фрукт	Апельсин	150,0	114,0	114,0	0,9	0,2	22,5	94,88	60,37		
	Итого:				<b>604,0</b>	<b>23,89</b>	<b>18,02</b>	<b>71,85</b>	<b>533,04</b>	<b>66,88</b>		



	Соль		6,0	6,0	6,0						
	<b>Всего за день</b>				1856,0	61,06	59,91	209,56	1892,37	84,08	



5 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный геркулесовый				200,0	8,71	8,32	25,88	213,0	1,3	101	
		Хлопья овсяные	25,0	25,0								
		Молоко	200,0	200,0								
		Вода	30,0	30,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Сахар	5,0	5,0								
		Бутерброд с маслом и повидлом				60,0	3,26	4,03	29,14	166,0	0,08	5
			Масло сливочное	5,0	5,0							
			Хлеб пшеничный	40,0	40,0							
			Повидло	15,0	15,0							
	Чай с сахаром				180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411	
		Чай	1,0	1,0								
		Сахар	10,0	10,0								
		Вода	170,0	170,0								
	Итого:				490,0	12,03	12,37	65,01	419,0	1,41		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Суп гороховый				200,0	5,49	5,26	16,3	134,75	5,81	87	
		Картофель	70,0	50,0								
		Морковь	25,0	15,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
		Горох	20,0	18,0								
		Масло растит. вода	5,0	5,0								
			175,0	175,0								
		Огурец соленый		55,0	50,0	50,0	1,0	0,40	2,30	21,0	5,0	58
						8,6	6,09	38,64	243,47	0	330	
					150,0							
	Залеканка из печени с рисом, соус сметанный				145,0	22,47	9,14	24,73	271,0	10,45	311/372	
		Печень говяжья	136,0	113,0								
		Крупа рисовая	20,0	20,0								
		Лук репчатый	54,0	45,0								
		Масло сливочное	5,0	5,0								
		яйцо	1/4	1/4								
		Соус сметана	8,0	8,0	40,0							
		Мука пшеничная	3,0	3,0								
	Салат из соленых огурцов с луком (салат из свежих овощей)				60,0							
		Огурцы соленые	60,0	50,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
		Лук репчатый	11,0	9,0								
	Хлеб ржаной				50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	-	Прил В с.569	
	Компот из сухофруктов				180,0	0,4	0,02	24,38	102,0	0,36	393	
		Фрукты сушеные	11,0	11,0								
		Сахар	15,0	15,0								
		Кислота лимонная	0,18	0,18								
		Вода	120,0	120,0								
	Итого :				815,0	41,76	21,69	104,45	859,22	21,62		
Уплотненный полдник	Винегрет				150,0	2,04	9,27	12,66	142,2	15,37	46	
		Картофель	55,0	38,0								
		Свекла	50,0	40,0								
		Морковь	30,0	25,0								
		Огурцы соленые	30,0	25,0								
		Лук репчатый	25,0	20,0								
		Масло растительное	8,0	8,0								
		Котлета рыбная				103,0	14,52	4,94	19,23	174,41	0,97	226
			Рыба минтай	132,0	83,0							
			Молоко	11,0	11,0							
		Масло сливочное	2,0	2,0								
		Яйцо	1/8	1/8								
		Масса		123,0								


	полуфабриката										
Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	-	Прил В с 569	
				180,0	-	-	10,0	3,8	-		
Кисель	кисель	15,0	15,0								
Фрукт	Яблоко	130,0	114,0	114,0	0,46	0,46	11,17	50,16	11,14		
Пряник				30,0	1,85	2,2	41,6	115,0			
Соль		6,0	6,0	6,0							
<b>Итого:</b>				<b>623,0</b>	<b>22,04</b>	<b>20,81</b>	<b>112,46</b>	<b>469,1</b>	<b>24,48</b>		
<b>Всего за день</b>				<b>1928,0</b>	<b>67,64</b>	<b>48,6</b>	<b>271,98</b>	<b>1919,54</b>	<b>49,51</b>		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет на молоке				90,0	10,73	11,49	1,66	142,33	0,24	188
		яйцо	1,5шт	1,5шт							
		Молоко	100,0	100,0							
		Масса омлетной смеси		102,6							
		Масло сливочное.	5,0	5,0							
		Икра кабачковая	120,0	80,0	80,0	2,28	10,68	9,24	142,80	8,40	48
		Хлеб пшеничный	40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	-	
		Чай с сахаром			180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	64
			чай	1	1						
			сахар	10,0	10,0						
			вода	150	150						
		Печенье с маслом			45,0	5,85	8,06	56,05	302,76	0,72	84/91
			Печенье	36,0	36,0						
		Масло сливочное.	5,0	5,0							
	Итого:				415,0	21,73	34,05	94,02	741,44	7,59	
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418
	Суп с гречками				200,0	1,60	5,08	17,05	120,5	0,75	161
		Крупа манная	11,0	11,0							
		Морковь	12,0	10,0							
		Лук репчатый	12,0	10,0							
		Масло сливочное	5,0	5,0							
		Бульон	237,5	237,5							
		Хлеб пшеничный	75,0	63,0	40,0	4,50	0,45	27,90	133,68	0	176
	Капуста тушеная				150,0	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	354
Обед		Капуста белокочанная	220,0	150,0							
		Масло растит.	5,0	5,0							
		Морковь	30,0	20,0							
		Лук репчатый	15,0	10,0							
		Томатная паста	10,0	10,0							
		Мука пшеничная	5,0	5,0							
		Сахар	5,0	5,0							
		Котлета из птицы			70,0	18,34	14,22	0,94	197,16	0,86	287
			Яйцо	1/8	1/8						
			Молоко	20	20						
			Грудка куриная	120,0	70,0						
			Масло растительное	3,0	3,0						
			Хлеб пшеничный	15,0	15,0						
	Соленый помидор (салат из свежих овощей)			50,0							
		Помидор соленый	50,0								
	Хлеб ржаной			50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	-	прилВс. 569	
	Компот из сухофруктов			180,0	0,4	0,02	24,38	102,0	0,36	393	
		Фрукты сушеные	11,0	11,0							
		Сахар	15,0	15,0							
		Кислота лимонная	0,18	0,18							
		Вода	120,0	120,0							
	Итого:				650,0	31,77	25,93	111,45	802,56	28,96	
	Суп молочный с макаронами			250,0	7,18	6,5	23,54	181,5	1,13	100	
		Вермишель	20,0	20,0							
		Молоко	200,0	200,0							
		Вода	25,0	25,0							
		Масло сливочное	3,0	3,0							
		Сахар	5,0	5,0							
	Какао с			180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416	

Уплотненн ый полдник	молоком	Какао-порошок	1,5	1,5								
		Сахар	10,0	10,0								
		Молоко	190,0	190,0								
	Булочка домашняя					80,0	5,82	10,01	43,14	286,4	-	452
		Мука пшеничная	50,0	50,0								
		Сахар	3,0	3,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Яйцо	1/8	1/8								
		Дрожжи	2,0	2,0								
		молоко	25,0	25,0								
		<i>Масса теста</i>		79,0								
		Масло растит. для смазки листов	3,0	3,0								
		Яйцо для смазки булочки	0,003	0,003								
	Мандарин			114,0	0,8	0,2	22,47	95,0	38,0			
Фрукты:												
<b>Итого:</b>			<b>624,0</b>	<b>17,47</b>	<b>19,9</b>	<b>104,96</b>	<b>669,9</b>	<b>40,56</b>				
Соль	6,0	6,0	6,0									
<b>Всего за день</b>			<b>1695,0</b>	<b>70,48</b>	<b>72,31</b>	<b>304,99</b>	<b>2213,9</b>	<b>17,11</b>				




  
 Утверждаю  
 Заведующий МДОУ д/с №9 п. Северный  
 Н.В. Елисеева

7 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный из смеси круп				200,0	4,9	4,68	24,67	220,0	0,28	155	
		Молоко	175,0	175,0								
		Вода	87,0	87,0								
		Крупа рисовая	19,0	19,0								
		Крупа пшеничная	15,0	15,0								
		Сахар	3,0	3,0								
		Масло сливочное	2,0	2,0								
		Бутерброд с маслом и сыром				60,0	6,68	8,45	19,39	220,00	0,11	3
			Сыр российский	13,0	12,0							
			Масло сливочное	5,0	5,0							
			Хлеб пшеничный	40,0	40,0							
		Чай с лимоном				180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	412
			Чай	1,0	1,0							
		Сахар	10,0	10,0								
		Лимон	8,0	7,0								
		Вода	150,0	150,0								
	Итого:				490,0	11,7	13,15	54,26	481,0	3,22		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Борщ				200,0	2,11	5,07	13,19	127,0	11,5	73	
		Свекла	30,0	18,0								
		Капуста белокочанная	40	26								
		Картофель	40,0	28,0								
		Морковь	12,0	8,0								
		Лук репчатый	10,0	7,0								
		Масло растит.	5,0	5,0								
		Бульон	175,0	175,0								
		Томатная паста	10,0	10,0								
		Сметана	10,0	10,0								
		Картофельное пюре				150,0	3,06	4,8	20,44	160,00	18,66	339
			Картофель	170,0	130,0							
			Молоко	25,0	23,0							
			Масло сливочное	6,0	6,0							
		Котлета мясная в томатном соусе				80,0	12,44	9,24	12,56	200,0	0,12	27
			Мясо (на кости)	100,0	60,0							
			Мясо(котлетное)	80,0	60,0							
			Хлеб пшеничный	14,0	14,0							
			Молоко или вода	19,0	19,0							
			Лук репчатый	20,0	15,0							
			Масло растительное	5,0	5,0							
			яйцо	1/8	1/8							
			Масса запеченных котлет		80,0							
			Соус томатный			40,0	1,43	1,64	1,58	26,84	0,015	355
			Томат	6,0	6,0							
			Мука пшеничная	4,0	4,0							
			Вода или отвар	30,0	30,0							
	Салат из капусты (салат из свежих овощей)				60,0	0,84	3,04	5,19	81,75	20,97	21	
		Капуста белокочанная	60,0	45,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
		Морковь	15,0	12,0								
		Кислота лимонная	0,18	0,18								
		Сахар	1,0	1,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
	Хлеб ржаной				50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0	Прил В с 569	
	Хлеб пшеничный				40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	0	Прил В с 569	
	Лимонный				180,0	0,4	0,09	30,59	124,74	11,61	392	
		лимон	30,0	25,0								

	напиток	Сахар	18,0	18,0							
		цедра	5,0	5,0							
		Вода	120,0	120,							
	Итого:				810,0	26,39	28,21	121,22	920,86	53,625	
Уплотненн ья полдник	Залежанка творожено - рисовая				115,0	14,83	10,86	15,31	218,0	0,19	243
		Творог	90,0	90,0							
		Молоко	20,0	20,0							
		Сахар	6,0	6,0							
		Яйцо	1/4	1/4							
		Соль	0,25	0,25							
		Рис	20,0	20,0							
	Масло сливочное	5,0	5,0								
	Соус сметанный сладкий	сахар	10	10							
		сметана	15,0	15,0							
		Мука пшеничная	5,0	5,0							
		вода	50,0	50,0							
	кефир				180,0	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	420
		Кефир	185,0	180,0							
	Зефир			25,0	0,2	0	25,0	98,0	0	10.6.3	
Итого:				320,0	20,25	15,36	47,51	406,0	1,45		
	Соль	6,0	6,0	6,0							
	<b>Всего за день</b>			1626,0	58,84	36,72	222,99	1850,08	58,295		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный геркулесовый				200,0	8,71	8,32	25,88	213,0	1,3	101	
		Хлопья овсяные Геркулес	25,0	25,0								
		Молоко	200,0	200,0								
		Вода	30,0	30,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Сахар	5,0	5,0								
	Бутерброд с маслом и повидлом					60,0	3,26	4,03	29,14	166,0	0,08	5
		Хлеб пшеничный	40,0	40,0								
		Масло сливочное	5,0	5,0								
	Какао на молоке					180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
Какао-порошок		1,5	1,5									
Сахар		10,0	10,0									
Итого:					490,0	15,64	15,54	70,84	486,0	2,81		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	0	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Суп вермишелевый				200,0	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	88	
		Картофель	100,0	75,0								
		Вермишель	10,0	10,0								
		Морковь	25,0	10,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
		Масло растит.	5,0	5,0								
	Бульон	175,0	175,0									
	Голубцы ленивые				180,0	16,1	13,2	12,3	289,5	5,20	290	
		Мясо	110,0	46,0								
		Рис	15	15								
Капуста свежая		90,0	70,0									
Лук репчатый		20,0	15,0									
Морковь		15,0	10,0									
Томатная паста		5,0	5,0									
Масло сливочное		5,0	5,0									
Масло растительное	5	5										
Салат из свеклы с фасолью ( салат из свежих овощей)					150,0	2,50	6,27	12,30	115,65	13,95	35	
	Свекла	100,0	75,0									
	Фасоль консервированная	60,0	40,0									
	Лук репчатый	10,0	8,0									
Хлеб ржаной					50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0	прилВс 569	
					180,0	0,4	0,09	30,59	124,74	11,61	392	
Лимонный напиток	Лимоны	30,0	25,0									
	Сахар	18,0	18,0									
	Цедра	5,0	5,0									
	Вода	120,0	120,0									
Итого:					910,0	25,1	23,0	99,13	763,86	41,01		
Салат из капусты (салат из свежих овощей)					60,0	1,00	0,40		21,00	5,0	92	
	капуста	80,0	40,0									
	морковь	20,0	15,0									
	Масло растительное	5,0	5,0									
Тефтеля рыбная					90,0	8,74	7,05	15,63	160,89	0,92	230	
	Рыба минтай	105,0	95,0									
	Рис	15,0	15,0									
	Лук репчатый	19,0	16,0									
	Масло растит.	3,0	3,0									
	Яйцо	1/8	1/8									
Соус томатный					40,0	1,43	1,64	1,58	26,84	0,011	355	
	Вода	30,0	30,0									
	Масло сливочное	1,0	1,0									
	Томатная паста	6,0	6,0									



		Мука	1,4	1,4							
		Лук репчатый	2,0	2,0							
		Морковь	5,0	5,0							
	Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	0	прилВс. 569
	Кисель										
					180,0	-	-	10,0	3,8	0	
		Кисель концентрат	15,0	15,0							
		сахар	10	10							
		Вода	170,0	170,0							
					40,0	1,5	12,2	25,0	217,0	0	
	вафля										
	Итого:				396,0	14,99	27,45	70,84	543,06	2,331	
На весь день	Соль		6,0	6,0	6,0						
	Всего за день				1836	61,73	69,34	173,53	1792,92	46,151	



9 день

Прием пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный рисовый				200,0	6,02	6,35	21,04	165,5	1,14	101	
		Крупа рисовая	15,0	15,0								
		Молоко	198,0	198,0								
		Вода	30,0	30,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Сахар	5,0	5,0								
	Бутерброд с маслом и сыром					60,0	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
		Сыр российский	13,0	12,0								
		Масло сливочное	5,0	5,0								
	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	40,0	40,0								
		Чай	0,6	0,6	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	412	
		Вода	150,0	150,0								
		Сахар	10,0	10,0								
Итого:	Лимон	8,0	7,0									
				490,0	13,0	14,82	50,63	386,5	4,08			
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	0	10,1	42,22	2,0	418	
	Суп пшенный				200,0	2,18	2,84	14,29	91,50	8,25	14	
	Крупа гречневая	Картофель	100,0	75,0								
		пшено	7,00	7,00								
		Морковь	12,0	10,0								
		Лук репчатый	10,0	8,0								
		Масло растит.	3,0	3,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Бульон	175,0	175,0								
	Гречка отварная				150,0	3,06	4,8	20,44	160,00	18,16	23	
	Гуляш из печени	Крупа гречневая	45,0	45,0								
		Масло сливочное	6,0	6,0								
				105,0	18,4	18,21	3,33	245,47	0,47	246		
Печень говяжья		119,0	87,0									
Масло растительное		6,0	6,0									
Лук репчатый		54,0	45,0									
Томатная паста		7,0	7,0									
Масло сливочное		5,0	5,0									
Мука	3,0	3,0										
	сметана	8,0	8,0									
Вода или отвар	22,0	22,0										
Соленый помидор (салат из свежих овощей)				50	1,00	0,40	2,30	21,0	5,0	92		
Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0	Прил. В.с. 569		
Хлеб пшеничный		40,0	40,0	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	0	Прил. В.с. 569		
Компот из сухофруктов				180,0	0,4	0,02	24,38	102,0	0,36	393		
	Фрукты сушеные	11,0	11,0									
	Сахар	15,0	15,0									
Итого:	Кислота лимон.	0,18	0,18									
				925,0	37,35	31,95	129,17	862,72	19,83			
Уплотненный подник	Лепешки с творогом				150,0	12,58	4,06	37,59	237,2	0,13	211	
		Творог	51,0	51,0								
		Лапша	35,0	35,0								
		Вода для варки лапши	80,0	80,0								
		Яйцо	1/8	1/8								
		Сахар	3,0	3,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								

	Соус сметанный сладкий				60,0	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	63	
		Сметана	15,6	15,6								
		Мука пшеничная	5,0	5,0								
		Вода	48,0	48,0								
	Сахар	6,0	6,0									
	Йогурт Фрукт		206,0	200,0	200,0	5,6	4,38	8,1	94,52	1,4	406	
		Банан	165,0	114,0	114,0	1,73	0,57	24,15	108,4	11,5		
	Итого:				<b>1449,0</b>	<b>19,75</b>	<b>11,46</b>	<b>65,71</b>	<b>484,52</b>	<b>13,05</b>		
На весь день	Соль	6,0	6,0	6,0								
	<b>Всего за день</b>				<b>1455,0</b>	<b>70,1</b>	<b>58,23</b>	<b>245,51</b>	<b>1827,24</b>	<b>36,96</b>		

10 день

Прим пищи	Наименование блюда		брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Сум молочный пшённый				200,0	7,20	8,29	22,85	220,00	1,46	46	
		Крупа пшеничная	20,0	20,0								
		Молоко	198,0	198,0								
		Вода	37,0	37,0								
		Масло сливочное	3,0	3,0								
		Сахар	3,0	3,0								
	Бутерброд с маслом					47,0	2,87	8,87	17,17	159,8	-	1
		Хлеб пшеничный	40,0	40,0								
	Кофейный напиток	Масло сливочное	7,0	7,0								
		Кофейный напиток	3,0	3,0		180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
Сахар		15,0	15,0									
Итого:	Молоко	198,0	198,0									
					477,0	12,92	19,57	54,38	470,8	2,63		
2 завтрак	Сок				100,0	0,5	0	10,1	42,22	2,0	418	
Обед	Суп рисовый				200,0	2,36	2,75	15,87	97,75	8,25	86	
		Картофель	100,0	80,0								
		Морковь	25,0	15,0								
		Лук репчатый	15,0	10,0								
		Крупа рисовая	8,0	8,0								
		Масло растит.	3,0	3,0								
		Бульон	190,0	190,0								
	Жаркое по домашнему				205,0	17,63	17,08	15,07	295,07	0,38	247	
		Мясо	90,0	55,0								
		Картофель	152,0	114,0								
		Лук репчатый	20,0	16,0								
		Масло сливочное	6,0	6,0								
	Соленый огурец (салат из свежих овощей)	Паста томатная	7,0	7,0								
		Соленый огурец	55	50	50	1,0	0,40	2,30	21,00	5,0	58	
	Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0	Прил. Вс. 569	
	Компот из свежих яблок				180,0	0,14	0,14	21,49	87,84	1,5	391	
		Яблоки	40,0	35,0								
Кислота лимонная		0,18	0,18									
Вода		155,0	155,0									
Итого :	Сахар	20,0	20,0									
					835,0	24,93	20,97	79,23	630,88	17,13		
Уплотнительный полдник	Салат из свеклы				60,0	0,06	3,11	11,79	78,9	5,18	29	
		Свекла	65,0	50,0								
		Масло растительное	3,0	3,0								
						80,0	13,07	4,37	2,57	250,0	0,17	263
	Рыба запеченная в оmeле	Минтай с/м	130,0	100,0								
		Мука	3,0	3,0								
		Молоко	80,0	80,0								
		Масло сливочное	5,0	5,0								
		Яйцо	1шт	1шт								
	Чай с сахаром					180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
		Чай	1,0	1,0								
		Сахар	10,0	10,0								
	Хлеб пшеничный	Вода	150,0	150,0								
		40	40	40,0	2,81	3,8	17,08	113,53	0	Прил. Вс. 569		
Вафля			40,0	1,5	12,2	25,0	220,0	0	72			
Итого:					390,0	17,85	13,5	83,03	702,43	5,38		
Соль		6,0	6,0	6,0								
Всего за день					1652,0	53,52	51,7	214,83	1804,11	19,82		