

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида «Дельфин»
_____ Е.В.Бырдина
Приказ от 30.12.2020 г. № 127

Примерное двухнедельное
меню МБДОУ Трубчевский
детский сад
комбинированного вида
«Дельфин»
2021г.

Меню разработано на основе
Сборника рецептов блюд и
кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных
организациях Могильный
М.П., Тутельян Т.В. (ред.)
2017г.

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»
Е.В.Бырдина

1 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецепт тур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая			250/5	282,18	7,61	6,35	48,67	164
	Крупа манная	54,40	54,40		180,93	5,60	0,54	38,41	
	Молоко 3,2%	68,00	68,00		40,26	1,97	2,18	3,20	
	Сахар-песок	7,00	7,00		27,94			6,99	
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
				180	29,21	0,42	0,35	6,10	395
	Кофейный напиток с молоком								
	Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64	
	Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47	
	Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98	
	Батон с маслом			40/4	131,21	3,05	6,96	21,61	6;466
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				468,63	11,08	17,72	83,37		
Второй завтрак	Сок яблочный			100	43,30	0,50	10,10	399	
	Сок	100,00	100,00		43,30	0,50	10,10		
	Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака				43,30	1,00	10,10		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом			60,00	62,89	0,59	4,05	5,11	33
	Свекла	60,00	45,00		18,95	0,59	0,05	3,11	
	Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00		
	Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00	
	Суп картоф. с макар., мясом, смет.			250/9	227,55	8,51	11,56	19,35	82
	Картофель	60,00	46,08		46,08	1,20	0,24	9,78	
	Морковь	20,00	6,74		6,74	0,26	0,02	1,38	
	Лук репчатый	10,00	4,02		4,02	0,14	0,02	0,82	
	Масло растительное	5,00	44,96		44,96		5,00		
	Мясо	30,00	65,52		65,52	5,58	4,80		
	Макаронны	10,00	33,77		33,77	1,10	0,13	7,05	
	Сметана 15%	9,00	26,46		26,46	0,23	1,35	0,32	
	Соль	6,00	6,00						
	Голубцы с мясом и рисом			160	181,20	11,12	11,77	8,19	274
Капуста белокочанная	94,00	75,00		18,30	1,35	0,08	3,53		

Прием ищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергети ческач ценность	Пищевые вещества			N Рецеп тур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Крупа рисовая	6,20	6,20		20,65	0,43	0,06	4,59	
	Говядина 1кат (тазоб.часть)	68,50	50,00		109,20	9,30	8,00		
	Маслосливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	373
	Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02	
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89		13,47		
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				674,61	23,23	28,13	62,47	
Полдник	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	401
	Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20	
	Булочка "Домашняя"			70	300,23	5,30	11,20	44,48	469
	Мука	45,50	45,50		151,74	4,69	0,50	32,12	
	Мука	2,50	2,50		8,34	0,26	0,03	1,77	
	Сахар-песок	8,00	8,00		31,94			7,98	
	Сахар-песок	2,50	2,50		9,98			2,50	
	Масло растительное	10,50	10,50		94,41		10,49		
	Яйцо куриное	1/25 шт.	1,60		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Дрожжи	1,20	1,20		1,31	0,15		0,10	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				491,00	12,00	17,00	71,00	
	Ужин	Суп молочный пшениный			200	155,34	5,81	6,43	18,59
Молоко 3,2%		140,00	140,00		82,88	4,06	4,48	6,58	
Крупа пшено		15,00	15,00		51,26	1,73	0,50	9,98	
Сахар-песок		2,00	2,00		7,98			2,00	
Масло сливочное		2,00	2,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392	
Чай		0,09	0,09		0,01				
Сахар-песок		13,50	13,50		53,89			13,47	
Хлеб пшеничный			50	117,20	3,80	0,40	24,60	1	
Хлеб пшеничный		50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
Энергетическая и пищевая ценность ужина				326,44	9,61	6,83	56,66		
Энергетическая и пищевая ценность за день				2003,98	56,92	69,68	283,6		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»

Е.В.Бырдина

2 день

Прием ищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергети ческая ценность	Пищевые вещества			N рецеп тур	
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Геркулес" молоч. вязкая			200/5	247,66	7,42	8,57	35,23	177	
	Крупа Геркулес	43,50	43,50		153,21	5,35	2,70	26,88		
	Молоко 3,2%	70,00	70,00		41,44	2,03	2,24	3,29		
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99		
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07		
				180	132,51	3,27	2,88	22,47		
	Какао с молоком									
	Какао-порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28		
	Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23		
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96		
	Батон с маслом с сыром			40/4/10	191,7	5,68	9,62	21,61		6;3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56		
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05		
	Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					571,87	16,37	21,07	79,31		
Второй завтрак	Банан			170	151,30	2,55	0,17	32,64	368	
	Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64		
	Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака					151,30	2,55	0,17		32,64
Обед	Борщ на курин. бульоне со смет.			250	212,72	10,41	12,01	12,10	66	
	Свекла	50,00	40,00		16,84	0,52	0,04	2,76		
	Капуста белокочанная	25,00	20,00		4,88	0,36	0,02	2,76		
	Картофель	28,00	20,00		15,36	0,400	0,08	3,26		
	Морковь	16,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83		
	Лук репчатый	7,00	6,00		2,14	0,08	0,01	0,49		
	Масло растительное	3,00	3,00		26,97		3,00			
	Лавровый лист	0,20	0,20							
	Сахар-песок	2,50	2,50		9,98		2,50			
	Птица (1 кат)	51,36	45,60		100,18	8,53	7,34	0,41		
	Лук репчатый	4,32	3,60		1,45	0,05	0,01	0,30		
	Морковь	4,80	3,60		1,21	0,05		0,25		
	Сметана 15%	10,00	10,00		29,40	0,26	1,50	0,36		
	Плов с мясо			260	350,12	18,36	16,06	33,74		278
	Птица (1 кат)	79,00	79,00		173,56	14,77	12,72	0,71		
Масло слив.	4,00	4,00		26,44	0,03	2,90	0,05			

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Томат-паста	10,00	10,00		6,16	0,36		1,18	
	Лук репчатый	10,00	10,00		4,02	0,14	0,02	0,82	
	Морковь	20,00	20,00		6,74	0,26	0,02	1,38	
	Крупа рисовая	40,00	40,00		133,20	2,80	0,40	29,60	
	Кисель из сухофруктов			180	98,56	19,37			376
	Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4	
	Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
	Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				739,32	31,38	28,55	81,17	
Полдник	Молоко			200	106,52	5,6	6,4	9,4	400
	Молоко	20,00	20,00		106,52	5,6	6,4	9,4	
	Печенье			25	112,70	1,60	4,20	17,13	
	Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				219,22	7,2	10,6	26,53	
Ужин	Рыба запеч. с картоф. пюре			240	234,21	22,21	4,37	26,50	250
	Рыба с/м	110,00	110,00		80,63	18,92	0,55		
	Картофель	150,00	150,00		115,20	3,00	0,60	24,45	
	Масло сливочное	4,00	4,00		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Сухари панировочные	3,00	3,00		11,94	0,26	0,32	2,00	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			50	117,20	3,80	0,40	24,60	1
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				405,31	26,01	4,77	64,57	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				2087,02	83,51	65,16	284,22		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»
Е.В.Бырдина

3 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша "Дружба"			200	225,93	6,59	7,86	1,95	93
	Крупа рисовая	15,00	15,00		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Крупа пшено	10,00	10,00		34,17	1,15	0,33	6,65	
	Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
				180	45,56	0,14	0,02	11,34	393
	Чай с лимоном								
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Лимон	8,88	7,78		14,00	0,14	0,02	3,00	
	Сахар-песок	11,12	11,12		12,05			6,04	
	Батон с маслом			40/4	131,21	3,05	6,96	21,61	6;466
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					444,32	11,22	16,31	40,43	
Второй завтрак	Сок яблочный			100	43,30	0,50		10,10	399
	Сок	100,00	100,00		43,30	0,50		10,10	
	Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака					43,30	1,00	10,10	
Обед	Щи из свежей капусты и картоф. со смет.			250	113,89	2,47	3,96	13,65	61
	Капуста белокочанная	50,00	37,00		9,03	0,67	0,04	1,74	
	Картофель	80,00	60,00		46,08	1,20	0,24	9,78	
	Морковь	16,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83	
	Лук репчатый	13,00	11,00		4,42	0,15	0,02	0,90	
	Масло растительное	2,00	2,00		17,98		2,00		
	Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22		
	Сметана 15%	11,00	11,00		32,34	0,29	1,65	0,40	
	Гуляш из говядины			80	148,19	10,68	10,60	2,48	277
	Говядина 1кат(тазоб.часть)	75,00	55,00		120,12	10,23	8,80		
	Масло сливочное	1,00	1,00		6,61	0,01	0,73	0,01	
	Лук репчатый	15,00	13,00		5,23	0,18	0,03	1,07	
	Морковь	20,00	16,00		5,39	0,21	0,02	1,10	
	Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30	
	Масло растительное	1,00	1,00		8,99		1,00		
	Гречневая каша			150	100,26	0,76	6,08	13,29	168
	Гречка	45,00	45,00		54	0,7	1,00	13,2	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетт	выхо		Б	Ж	У	
Обед	Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09	
	Компот из смеси сухофрук.			180	124,95	0,63		13,49	373
	Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02	
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				565,21	16,98	21,12	58,87	
Полдник	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	401
	Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20	
	Вафли			25	87,53	0,70	0,83	19,33	
	Вафли	25,00	25,00		87,53	0,70	0,83	19,33	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				189,05	5,92	6,59	26,53	
Ужин	Салат из моркови			60	66,3	0,73	3,9	7,00	41
	Морковь	66,00	56,00		13,5	0,73	0,1	2,00	
	Сахар-песок	3,00	3,00		17,9			5,00	
	Запеканка из творога со сгущ. молоко.			230/25	519,23	51,87	20,73	30,84	273
	Творог 9%	200,00	200,0		296,10	44,10	10,50	6,30	
	Яйцо куриное	2/2шт	40,00		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	30,00	30,00		17,76	0,87	0,75	1,41	
	Сахар-песок	9,00	9,00		35,93			8,98	
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Молоко сгущ.8,5%	25,00	25,00		73,55	1,78	1,25	13,80	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				639,43	52,6	24,63	51,31	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1881,31	87,72	68,65	187,24		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»

Е.В.Бырдина

4 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшениаямолоч. с маслом слив.			200/5	249,48	7,57	8,18	36,41	177
	Крупа пшено	40,00	40,00		136,68	4,60	1,32	26,60	
	Молоко 3,2%	101,00	101,00		59,79	2,93	3,23	4,75	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99	
	Соль	4,00	4,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
				180	125,15	2,61	2,88	22,19	394
	Чай с молоком								
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23	
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96	
	Батон с маслом с сыром			40/4	131,21	3,05	6,96	21,61	6;3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66			
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					548,00	17,00	18,00	79,00	
Второй завтрак	Яблоки			80	32,52	0,32	0,32	7,81	368
	Яблоки	80,00	80,00		32,52	0,32	0,32	7,81	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>				32,52	0,32	0,32	7,81	
Обед	Салат из свеклы с растит.маслом			60	62,89	0,59	4,05	5,11	33
	Свекла	80,00	60,00		18,95	0,59	0,05	3,11	
	Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00		
	Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00	
	Рассоль. с мясом и смет.			250	128,40	5,64	5,02	13,19	73
	Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22		
	Картофель	73,00	55,00		42,24	1,10	0,22	8,97	
	Крупа рисовая	4,00	4,00		13,32	0,28	0,04	2,96	
	Морковь	9,10	7,30		2,46	0,09	0,01	0,50	
	Лук репчатый	4,40	3,60		1,45	0,05	0,01	0,30	
	Огурцы соленые	12,00	11,00		1,20	0,09	0,01	0,19	
	Масло сливочное	3,60	3,6		23,79	0,03	2,61	0,05	
	Сметана 15%	6,00	6,00		17,64	0,16	0,90	0,22	
	Зелень	1,64	1,21						
Запеканка капустная с мясом			200	230,71	14,83	13,11	14,28	376	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур	
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У		
Обед	Говядина кат.	75,00	55,00		120,12	10,23	8,80			
	Масло сливочное	4,00	4,00		26,44	0,04	2,92	0,04		
	Крупа рисовая	10,00	10,00		33,30	0,70	0,10	7,40		
	Капуста белокочанная	180,00	144,00		35,14	2,59	0,14	6,77		
	Яйцо куриное	1/4шт.	10,00		15,71	1,27	1,15	0,07		
	Компот из смеси сухофрук.				180	124,95	0,63		13,49	373
	Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02		
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		
	Хлеб ржаной				40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				664,00	25,00	23,00	71,00		
Полдник	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	401	
	Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20		
	Булочка "Домашняя"			70	300,23	5,30	11,20	44,48	469	
	Мука	45,50	45,50		151,74	4,69	0,50	32,12		
	Мука	2,50	2,50		8,34	0,26	0,03	1,77		
	Сахар-песок	8,00	8,00		31,94			7,98		
	Сахар-песок	2,50	2,50		9,98			2,50		
	Масло растительное	10,50	10,50		94,41		10,49			
	Яйцо куриное	1/25 шт.	1,60		2,51	0,20	0,18	0,01		
	Дрожжи	1,20	1,20		1,31	0,15		0,10		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				491,00	12,00	17,00	71,00		
Ужин	Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом			90	121,00	14,00	6,00	3,33	249	
	Рыба-филе	70,00	63,00		56,05	11,44	3,38			
	Мука	3,00	3,00		32,70	1,03	0,09	7,42		
	Яйцо ½ шт.	23,40	21,00		22,80	5,08	4,60	0,28		
	Молоко	25,00	25,00		14,80	1,64	1,92	2,82		
	Масло сливочное	3,00	3,00		19,83	0,04	2,17	0,03		
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392	
	Чай	0,09	0,09		0,01					
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		
	Хлеб пшеничный			50	117,20	3,80	0,40	24,60	1	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»

Е.В.Бырдина

5 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молоч. с пшеном			200,00	169,27	6,02	6,13	20,17	93
	Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05	
	Пшено		15,00		5,66	1,65	0,20	10,58	
	Сахар-песок	2,50	2,50		9,98			2,50	
	Масло сливочное	3,00	3,00		19,83	0,02	2,18	0,04	
	Кофейный напиток с молоком			180	29,21	0,42	0,35	6,10	395
	Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64	
	Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47	
	Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98	
	Батон с маслом с сыром			40/4/10	191,7	5,68	9,62	21,61	6;3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
	Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					468,00	16,00	17,00	59,00
Второй завтрак	Банан			100	89,00	1,50	0,10	19,20	368
	Банан	100,00	100,00		89,00	1,50	0,10	19,20	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					89,00	1,50	0,10	19,20
Обед	Салат морковно-капустный с раст.маслом			50	61,45	0,7	0,02	5,85	20
	Морковь	20,0	16,00		5,28	0,12	0,02	1,12	
	Капуста белокач.	40,00	32,00		8,96	0,58		1,73	
	Масло раст.	4,00	4,00		35,96			1,10	
	Сахар-песок	3,00	3,00		11,25			3,00	
	Свекольник с мясом, со сметаной			250	131,37	5,47	5,93	11,06	58
	Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22		
	Свекла	58,00	47,00		19,79	0,61	0,05	24	
	Картофель	41,80	31,40		2,46	0,63	0,13	5,12	
	Морковь	9,10	7,30		2,46	0,09	0,01	0,50	
	Лук репчатый	9,80	8,20		3,30	0,11	0,02	0,67	
	Масло растительное	3,60	3,60		32,37		3,60		
	Томат-паста	0,97	0,97		0,60	0,03		0,11	
	Сахар-песок	1,20	1,20		4,79			1,20	
	Сметана 15%	6,00	6,00		17,64	0,16	0,90	0,22	
Зелень	1,64	1,21							

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Котлета мясная с макаронами			150/70	258,94	18,54	5,63	31,35	323; 282
	Мясо говядины	100,00	96,00		100,80	14,14	4,90		
	Масло раст.	4,00	4,00		35,96	0,59	0,23	4,11	
	Лук репчатый	8,00	6,00		2,58	0,10		0,57	
	Макароны	45,00	45,00		99,60	3,12	0,27	22,56	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				583,58	27,15	12,06	77,69	
Полдник	Молоко 3,2%			200	116,00	5,60	6,40	9,40	400
	Молоко	200,00	200,00		116,00	5,60	6,40	9,40	
	Вафли			25	52,52	0,42		11,60	
	Вафли	15,00	15,00		52,52	0,42		11,60	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				168,52	6,02	6,40	21,00	
Ужин	Пудинг из творога с рисом			150/50	291,68	25,70	11,26	20,24	235
	Творог 5%	114,00	113,00		159,33	23,73	5,65	3,39	
	Крупа рисовая	7,50	7,50		24,98	0,53	0,08	5,55	
	Яйцо куриное	1/4шт.	10,00		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Сахар-песок	11,00	11,00		43,91			10,98	
	Сметана 15%	5,00	5,00		14,70	0,13	0,75	0,18	
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Печенье			25	112,70	1,60	4,20	17,13	
	Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				458,28	27,3	15,46	50,84	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1767,38	77,97	51,02	227,73	

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»
Е.В.Бырдина

6 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N рецептур	
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенич. вязк. на сухом молоке			200/5	264,72	8,93	5,93	43,93	172	
	Крупа пшеничная	50,00	50,00		164,65	5,75	0,65	33,95		
	Молоко сухое цельное	11,0	11,11		47,06	3,14	1,65	4,92		
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99		
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07		
				180	132,51	3,27	2,88	22,47		395
	Какао с молоком									
	Какао-порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28		
	Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23		
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96		
	Батон с маслом				40/4	131,21	3,05	6,96		6;466
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56		
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05		
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					425,00	12,00	10,00	71,00		
Второй завтрак	Сок яблочный			100	43,30	0,50		10,10	399	
	Сок яблочный	100,00	100,00		43,30	0,50		10,10		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					43,30	0,50	10,10		
Обед	Салат витаминный			50	68,01	0,99	4,01	6,24	17	
	Капуста свежая	60,00	48,00		14,44	0,86		2,59		
	Морковь	10,00	8,00		2,64	0,10	0,01	0,56		
	Яблоко	10,00	8,00		3,68	0,03		0,09		
	Масло раст.	4,00	4,00		36,00		4,00			
	Сахар	3,00	3,00		11,25			3,00		
	Суп-лапша домашняя с курицей			250	233,66	10,02	11,06	23,79		86
	Мука	30,00	30,00		100,05	3,09	0,33	21,18		
	Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05		
	Лук репчатый	10,00	10,00		4,02	0,14	0,02	0,82		
	Морковь	20,00	20,00		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09		
	Птица (1 кат	30,00	26,00		65,91	5,61	4,83	0,27		

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур	
		брутто	нетто	выхо		Б	Ж	У		
Обед	Соль	6,00	6,00							
	Жаркое по-домашнему с курицей				150/50	370,92	27,72	25,45	33,83	302
	Птица (1 кат)	130,00	91,00		216,82	23,56	20,29	1,13		
	Картофель	250,00	187,00		104,00	3,75	0,75	30,65		
	Лук репчатый	16,00	13,00		5,23	0,18	0,03	1,07		
	Морковь	12,00	10,00		3,37	0,13	0,01	0,69		
	Масло сливочное	6,00	6,00		39,65	0,05	4,35	0,08		
	Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30		
	Кисель из сухофруктов				180	98,56	0,17		19,37	376
	Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99		
	Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98		
	Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4		
	Хлеб ржаной				40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					849,07	41,34	41	99,19	
	Полдник	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	401
Кефир		180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20		
Печенье			25	112,70	1,60	4,20	17,13			
Печенье		25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13		
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					214,22	6,82	9,96	24,33		
Ужин	Яйцо варёное			50	119,00	6,70	8,80	3,40	213	
	Яйцо	50,00	50,00		119,00	6,70	8,80	3,40		
	Оладьи с сахаром и маслом			200	360,52	15,09	15,11	80,74	449	
	Мука	50,00	50,00		163,00	10,30	0,90	74,20		
	Яйцо	1/4	10,00		15,70	1,27	1,15	0,07		
	Молоко	110,00	110,00		63,80	3,08	3,52	5,17		
	Масло сливочное	6,00	6,00		37,66	0,07	4,34	0,05		
	Масло растит.	6,00	6,00		51,56		5,10			
	Сахар-песок	17,00	17,00		26,25			1,00		
	Дрожжи	3,00	3,00		2,55	0,37	0,10	0,25		
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392	
	Чай	0,09	0,09		0,01					
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»
Е.В.Бырдина

7 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур	
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая			200/5	255,92	5,85	7,05	42,92	177	
	Крупа рисовая	44,40	44,40		147,85	3,11	0,44	32,86		
	Молоко 3,2%	93,00	93,00		55,06	2,70	2,98	4,37		
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99		
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,4	3,63	0,07		
				180	87,18	1,58	1,49	16,87		397
	Какао с молоком									
	Кофейный напиток	2,00	2,00		6,65	0,27	0,05	1,28		
	Молоко 3,2%	45,00	45,00		26,64	1,31	1,44	2,12		
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		
	Батон с маслом с сыром			40/4/10	191,7	5,68	9,62	21,61		6;3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56		
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05		
	Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66			
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				554,00	15,00	17,00	85,00			
Второй завтрак	Банан			170	151,30	2,55	0,17	32,64	368	
	Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>				151,30	2,55	0,17	32,64		
Обед	Салат из моркови с раст.маслом			60	66,3	0,73	3,9	7,00	41	
	Морковь	66,00	56,00		13,5	0,73	0,1	2,00		
	Сахар-песок	3,00	3,00		17,9			5,00		
	Масло растительное	4,00	4,00		34,9		3,8			
	Суп горох.на мясо-костном бульоне			250	203,42	11,23	9,54	18,19		80
	Горох лущеный	15,00	15,00		44,82	3,45	0,24	7,22		
	Картофель	76,20	54,40		41,78	1,09	0,22	8,87		
	Морковь	16,80	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83		
	Лук репчатый	20,20	14,40		5,79	0,20	0,03	1,18		
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Мясо	33,80	31,80		73,82	6,29	5,41			
	Капуста, тушеная с мясом			200	242,55	16,03	16,26	9,04		331
	Капуста белокочанная	200,00	160,00		39,04	2,88	0,16	7,52		
	Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83		
Лук репчатый	10,00	8,40		3,38	0,12	0,02	0,69			

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рацион тур	
		брутто	нетто	выхо		Б	Ж	У		
Обед	Масло растительное	5,00	5,00		44,96		5,00			
	Соль	5,00	5,00							
	Говядина 1кат.(т/б.	94,00	69,20		151,13	12,87	11,07			
	Компот из свежих яблок				180	124,95	0,63	13,49	373	
	Яблоки	30,00	30,00		71,06	0,63		0,02		
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		
	Хлеб ржаной				40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					749,00	32,00	31,00	71,00	
Полдник	Кисель из сухофруктов			180	98,56	0,17		19,37	376	
	Сахар-песок	15	15		56,25			14,99		
	Крахмал	6	5		14,95	0,01		3,98		
	Сухофрукты	10	10		27,36	0,16		0,4		
	Пряник			30	109,77	1,77	1,41	22,50		
	Пряник	30,00	30,00		109,77	1,77	1,41	22,50		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					208,33	1,94	1,41	41,87	
Ужин	Маннй пудинг со сладкой подливой			200	314,44	8,66	10,88	44,2	195	
	<u>Крупа манная</u>	25,5	25,5		104,9	3,62	1,25	27,87		
	<u>Молоко</u>	25,00	25,00		15,00	0,72	0,8	2,17		
	<u>Сахар</u>	5,00	5,00		19,95			4,99		
	Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05		
	<u>Масло сливочное</u>	5,00	5,00		28,3	0,04	4,62	0,06		
	<u>Сметана</u>	3,00	3,00		3,57	0,08	0,3	0,12		
	<u>Сухари панировочные</u>	3,00	3,00		11,91	0,25	0,32	2,14		
	Соль	0,25	0,25							
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392	
	Чай	0,09	0,09		0,01					
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47		
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>					368,34	8,66	10,88	57,67		
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>					2030,97	60,15	60,46	288,18		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»

Е.В.Бырдина

8 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая молочная			200/5	220,14	6,89	8,76	28,46	177
	Крупа ячневая	25,00	25,00		78,33	2,50	0,33	16,35	
	Молоко 3,2%	150,00	150,00		88,80	4,35	4,80	7,05	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96		4,99		
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
				180	125,15	2,61	2,88	22,19	395
	Чай с молоком								
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23	
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96	
	Батон с маслом			40/4	131,21	3,05	6,96	21,61	6;466
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				381,00	10,00	13,00	55,00		
Второй завтрак	Яблоки			80	32,52	0,32	0,32	7,81	368
	Яблоки	80,00	80,00		32,52	0,32	0,32	7,81	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>				32,52	0,32	0,32	7,81	
Обед	Салат из св. капусты с раст. маслом			60	67,76	2,08	4,08	5,53	20
	Капуста белокач.	60,00	48,00		18,30	1,35	0,08	3,53	
	Морковь	10,00	8,00		13,5	0,73	0,1	2,00	
	Масло раст.	4,00	4,00		35,96		3,90		
	Суп с рыбный с консервами			250	137,74	9,77	2,79	16,09	87
	Картофель	120,00	90,00		77,5	1,80	0,36	14,60	
	Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83	
	Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Консервы из рыбы	30,00	30,00		35,00	7,70	0,4		
	Масло растительное	2,00	2,00		17,98		2,00		
	Сосиска с гречневой кашей			80/150	364,33	14,19	16,70	39,35	9;168
	Сосиска	100,00	90,00		280,00	9,00	28,00	0,75	
	Морковь	19,00	15,00		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Масло сливочное	6,00	6,00		39,65	0,05	4,35	0,08	
	Лук репчатый	17,00	15,00		6,03	0,21	0,03	1,23	
Гречка	45,00	45,00		54	0,7	1,00	13,2		

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецепт гур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Кисель из сухофруктов			180	98,56	0,17		19,37	376
	Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
	Сухофрукты	10	10		27,36	0,16		0,4	
	Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					746,31	28,65	24,05	96,3
Полдник	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	401
	Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20	
	Вафли			25	52,52	0,42		11,60	
	Вафли	15,00	15,00		52,52	0,42		11,60	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					154,04	5,64	5,76	18,8
Ужин	Вареники ленивые со сгущ. молоко.			200/30	542,26	41,48	10,87	69,63	230
	Творог 9%	160,00	158,00		222,78	33,18	7,90	4,74	
	Мука	50,00	50,00		166,7	5,15	0,55	35,30	
	Яйцо куриное	1/5шт.	8,00		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Сахар-песок	13,00	13,00		51,90			13,47	
	Молоко сгущ.8,5%	30,00	30,00		88,26	2,13	1,50	16,56	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>					596,16	41,48	10,87	83,1	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>					1910,03	86,09	54	261,01	

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»

Е.В.Бырдина

9 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша" Здоровье"			200	222,61	6,70	7,86	28,92	177
	Крупа гречневая	10,00	10,00		30,85	1,26	0,33	5,71	
	Крупа рисовая	15,00	15,00		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
				180	29,21	0,42	0,35	6,10	397
	Кофейный напиток с молоком								
	Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64	
	Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47	
	Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98	
	Батон с маслом с сыром			40/4	131,21	3,05	6,96	21,61	6,3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
	Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66		
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				560,00	17,00	18,00	78,00		
Второй завтрак	Сок яблочный			100	43,30	0,50	10,10	399	
	Сок яблочный	100,00	100,00		43,30	0,50	10,10		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>				43,30	0,50	10,10		
Обед	Суп картофельный			250	103,4	5,1	2,73	11,09	80
	Картофель	80,00	50,00		41,50	1,00	0,05	9,85	
	Лук репчатый	5,00	4,00		1,72	0,07	0,38		
	Морковь	15,00	12,00		3,96	0,16	0,01	0,84	
	Масло раст.	2,00	2,00		13,22	0,03	1,45	0,02	
	Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22		
	Вермишелевая запеканка с мясом			230	332,31	17,8	18,89	24,81	292
	Птица (1 кат)	70,00	70,00		153,79	13,09	11,27	0,63	
	Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83	
	Лук репчатый	10,00	8,40		3,38	0,12	0,02	0,69	
	Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00		
	Масло сливочное	3,00	3,00		19,83	0,04	2,17	0,03	
	Вермишель	45,00	45,00		99,60	3,12	0,27	22,56	
Яйцо куриное	1/4шт.	10,00		15,71	1,27	1,15	0,07		
Компот из свежих яблок			180	124,95	0,63		13,49	373	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Яблоки	30,00	30,00		71,06	0,63		0,02	
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	1
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				638,58	25,97	22,1	65,35	
Полдник	Кисель из сухофруктов			180	98,56	0,17		19,37	376
	Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
	Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
	Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4	
	Печенье			25	112,70	1,60	4,20	17,13	
	Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				211,26	1,77	4,2	36,5	
Ужин	Яйцо			50	119,00	6,70	8,80	3,40	213
	Яйцо	50,00	50,00		119,00	6,70	8,80	3,40	
	Винегрет овощ.сраст. маслом			200	170,14	2,49	6,15	27,36	45
	Свекла	100,00	80,00		28,80	0,1		6,4	
	Кортофель	130,00	100,00		76,00	1,8	1,00	18,00	
	Морковь	40,00	36,00		10,00	0,40	0,04	2,20	
	Огурцы соленые	12,00	11,00		1,20	0,09	0,01	0,19	
	Масло раст.	6,00	6,00		51,56		5,10		
	Лук репчатый	8,00	6,00		2,58	0,10		0,57	
	Чай с сахаром			180	53,90			13,47	392
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			50	117,20	3,80	0,40	24,60	1
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				460,24	12,99	15,35	68,83	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1913,38	58,23	59,65	258,78		

Заведующая МБДОУ детский сад

комбинированного вида «Дельфин»
Е.В.Бырдина

10 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Реце тур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с крупой			200	155,34	2,81	6,43	18,59	94
	Молоко 3,2%	140,00	140,00		82,88	4,06	4,48	4,58	
	Крупа пшено	15,00	15,00		51,26	1,73	0,50	9,98	
	Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00	
	Масло сливочное	2,00	2,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
				180	132,51	3,27	2,88	22,47	395
	Какао с молоком								
	Какао-порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28	
	Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23	
	Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96	
	Батон с маслом с сыром			40/4/10	191,7	5,68	9,62	21,61	6;3
	Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05	
	Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66		
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					480,00	17,00	17,00	62,00	
Второй завтрак	Банан			170	151,30	2,55	0,17	32,64	368
	Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>				151,30	2,55	0,17	32,64	
Обед	Борщ с капустой, картоф. со сметаной			250	211,53	8,22	11,78	14,06	62
	Птица (1 кат)	30,00	20,00		65,91	5,61	4,83	0,27	
	Свекла	50,00	40,00		16,84	0,52	0,04	2,76	
	Капуста белокочанная	40,00	32,00		7,81	0,58	0,03	1,50	
	Картофель	60,00	45,00		34,56	0,90	0,18	7,34	
	Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83	
	Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло растительное	5,00	5,00		44,96		5,00		
	Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30	
	Сметана 15%	11,00	11,00		32,34	0,29	1,65	0,40	
	Тефтели из говядины с рисом			180/50	326,41	14,44	15,06	33,21	287
	Говядина 1кат.(т/б. часть)	75,00	55,00		120,12	10,2	8,80		
	Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05	
	Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло раст.	5,00	5,00		44,96		5,00		
	Крупа рисовая	40,00	40,00		133,20	2,80	0,40	29,60	
Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83		

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			N Рецептур
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30	
	Мука	2,50	2,50		8,34	0,26	0,03	1,77	
	Компот из смеси сухофрук.			180	124,95	0,63		13,49	373
	Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02	
	Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				662,89	23,29	26,84	60,76	
Ужин	Салат из белокочанной капусты			60	65,37	0,86	4	5,68	20
	Капуста свежая	102,00	71,00		14,44	0,86		2,59	
	Масло раст.	4,00	4,00		36,00		4,00		
	Сахар	3,00	3,00		11,25			3,00	
	Котлеты рыбные			70	96,74	15,58	2,56	2,62	257
	Минтай	130,00	91,00		65,52	14,47	0,82		
	Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,02				
	Молоко	10,00	10,00		5,92	0,29	0,25	0,47	
	Яйцо куриное	1/10шт	4,00		6,28	0,51	0,46	0,03	
	Мука	3,0	3,00		10,01	0,31	0,03	2,12	
	Масло растительное	1,00	1,00		8,99		1,00		
	Картофельное пюре			150	156,35	3,23	6,30	21,69	126
	Картофель	170,00	126,00		96,77	2,52	0,50	20,54	
	Молоко 3,2%	24,00	22,50		13,32	0,65	0,72	1,06	
	Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09	
	Кисель из сухофруктов			180	98,56	0,17		19,37	376
	Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
	Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
	Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4	
	Хлеб пшеничный			50	117,20	3,80	0,40	24,60	1
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				456,00	22,00	14,00	59,00	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1918,71	70,86	64,41	235,4		