

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Семёновский детский сад» Зырянского района

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ «Семёновский  
детский сад» Зырянского района

Сайфулина М.Н.

Приказ №26 от « 14» июля 2021г

Двухнедельное меню для детей,  
посещающих  
МБДОУ «Семёновский детский сад»  
Зырянского района  
с 9 часовым пребыванием

Утверждаю *Сайфулина М.Н.* Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 1

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша кукурузная</b>			<b>205</b>	<b>7,44</b>	<b>8,07</b>	<b>35,28</b>	<b>243,92</b>	<b>82</b>
- кукуруза	23	23						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>	<b>113</b>
- кофейный напиток	2,2	2,2						
- сахар	10	10						
- молоко	110	110						
<b>Батон пшеничный с маслом</b>			<b>7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10,06</b>	<b>22,99</b>	<b>52,71</b>	<b>432,09</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Яблоко, фрукт</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свеклы с чесноком</b>			<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>4,03</b>	<b>4,61</b>	<b>56,64</b>	
- свекла	65	52						
- чеснок	0,3	0,3						
- масло растительное	5	5						
<b>Суп крестьянский со сметаной на кур. бул.</b>			<b>200/10</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21,0</b>	<b>112,47</b>	<b>26</b>
-капуста	35	24						
- картофель	100	70						
- морковь	20	16						
- лук	10	8						

- крупа пшено	10	10						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						
- сметана	10	10						
<b>Каша гречневая</b>			<b>130</b>	<b>7,57</b>	<b>4,71</b>	<b>39,0</b>	<b>228,64</b>	<b>70</b>
- крупа гречневая	45	40						
- масло сливочное	5	5						
<b>- Гуляш в томатно-сметанном соусе</b>			<b>75</b>	<b>12,61</b>	<b>15,11</b>	<b>46,32</b>	<b>204,93</b>	<b>35</b>
				<b>1,72</b>	<b>5,18</b>	<b>6,8</b>	<b>81,98</b>	
- говядина (печень говяжья)	120	100						
- лук	10	8						
- морковь	30	24						
- томат	6	6						
- мука пшеничная	3	3						
- сметана	10	10						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	14	12,5						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>26,26</b>	<b>34,03</b>	<b>145,62</b>	<b>798,45</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Пирожок из сдобного теста с начинкой</b>			<b>60</b>	<b>4,64</b>	<b>3,89</b>	<b>28,9</b>	<b>169,3</b>	
- мука пшеничная	40	40						
- сахар	2	2						
- яйцо 1/13	1/13	3						
- дрожжи	1	1						
- молоко	20	20						
- масло сливочное	2	2						
- масло растительное	3	3						
- фарш (начинка)	25	25						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	8	8						
<b>Всего за полдник</b>				<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>40,94</b>	<b>217,94</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>90</b>	<b>6,6</b>	<b>1,42</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>								
				<b>48,14</b>	<b>62,33</b>	<b>290,57</b>	<b>1711,73</b>	

Утверждаю: Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 2

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	«№ рецепта»
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша « Дружба»</b>			<b>205</b>	<b>6,55</b>	<b>8,33</b>	<b>35,09</b>	<b>241,11</b>	<b>81</b>
- крупа рисовая	15	13						
- крупа пшенная	11	10						
- молоко	150	150						
- масло сливочное	5	5						
- сахар	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	10	10						
<b>Батон пшеничный</b>				<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
- сыр	10	10	<b>10</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>60,0</b>	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10,42</b>	<b>20,93</b>	<b>35,19</b>	<b>372,01</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Яблоко (фрукт)</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свежих помидор</b>			<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>4,06</b>	<b>2,3</b>	<b>56,96</b>	<b>15</b>
- помидор	54	46						
- лук репчатый	6	3						
- масло растительное	4	4						
<b>Борщ с мясом и сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>1,52</b>	<b>5,33</b>	<b>8,65</b>	<b>88,89</b>	<b>21</b>
- говядина	50	36,8						
- картофель	100	70						
- морковь	20	16						
- лук	10	8						
- свекла	50	30						
- капуста	30	24						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						



- томат	3	3						
- сметана	10	10						
<b>Картофельная запеканка с мясом</b>			<b>200/40</b>	<b>22,53</b>	<b>24,78</b>	<b>18,43</b>	<b>400,75</b>	<b>42</b>
Говядина (птица)	152	112						
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>70</b>						
- картофель	220	165						
- масло сливочное	10	10						
- яйцо	1/10	4						
- сухари	3	3						
- соус	40	40						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	14	12,5						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>28,11</b>	<b>34,17</b>	<b>57,27</b>	<b>660,39</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Омлет с зеленым горошком</b>			<b>90/40</b>	<b>8,87</b>	<b>10,83</b>	<b>4,33</b>	<b>150,33</b>	<b>62</b>
- яйцо	1,5	1,5						
-молоко	50	50						
-масло сливочное	5	5						
-зеленый горошек	53,8	40						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	15	15						
<b>Всего за полдник</b>				<b>15,59</b>	<b>10,83</b>	<b>16,37</b>	<b>198,97</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>90</b>	<b>6,6</b>	<b>1,42</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>61,52</b>	<b>67,35</b>	<b>156,27</b>	<b>1482,87</b>	

Утверждаю: *Сайфулина М.Н.* Сайфулина М.Н.



### ДЕНЬ 3

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
				Белки (г)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
Суп молочный вермишелевый			205	7,2	12,0	32,9	242,5	32
- вермишель	25	25						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>-Какао</b>			<b>180</b>	<b>4,85</b>	<b>5,04</b>	<b>25,95</b>	<b>195,71</b>	<b>110</b>
- какао порошок	2	2						
- сахар	10	10						
-молоко	130	130						
Батон пшеничный с маслом			7	0,07	7,8	0,1	70,9	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,12</b>	<b>24,84</b>	<b>58,95</b>	<b>509,11</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
Фрукт	115	100	100	0,46	0	11,96	51,75	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
Салат из свежей капусты с морковью и яблоком			50	0,53	5,04	5,31	67,47	3
- капуста	45	36						
- морковь до 01.03.	10	8						
- лук	5	3						
- масло растительное	4	4						
- яблоко	15	10						
Суп картофельный с клецками			200/25	3,0	2,63	13,47	89,55	30
- картофель	80	56						

- морковь	10	8						
- лук	10	8						
- яйцо	1/10	2.0						
- масло сливочное	3	3						
- мука	5	5						
<b>Плов из отварной говядины(курицы)</b>			<b>200</b>	<b>24,33</b>	<b>20,69</b>	<b>33,71</b>	<b>418,37</b>	
- мясо отварное	100	70						
- морковь	19	15						
- масло сливочное	5	5						
- лук репчатый	18	15						
- крупа рисовая	42	40						
- вода	86	86						
<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	<b>103</b>
- концентрат	24	24						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>26,78</b>	<b>31,92</b>	<b>67,76</b>	<b>691,58</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Булочка (крендель)</b>			<b>60</b>		<b>8,97</b>	<b>28,85</b>	<b>221,23</b>	<b>87</b>
- мука	40	40						
- молоко	25	25						
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2						
- масло сливочное	1	1						
- сахар	2	2						
- дрожжи	1	1						
- масло растительное	3	3						
<b>Кефир 2.5%,снежок</b>			<b>180</b>	<b>7.0</b>	<b>6.25</b>	<b>25.5</b>	<b>195.0</b>	
- снежок	200	180						
<b>Всего за полдник</b>				<b>5,3</b>	<b>8,98</b>	<b>44,16</b>	<b>416,23</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>90</b>	<b>6,6</b>	<b>1,42</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>51,26</b>	<b>67,16</b>	<b>222,17</b>	<b>1880.1</b>	<b>7</b>



Утверждаю: Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энерго-ценность	№ реце-пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша манная молочная</b>			205	6,20	8,09	31,09	222,02	80
- крупа манная	22	20						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			180	0,12	0	12,04	46,64	118
- какао порошок	2,2	2,2						
- сахар	10	10						
- молоко	140	140						
<b>Батон пшеничный с маслом</b>			7	0,07	7,8	0,1	70,9	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				11,12	20,93	57,14	339,74	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Сок абрикосовый с мякотью</b>	100	100	100	0,7	0	6,9	31,0	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>			50	1,52	5,69	5,38	78,50	10
-картофель	36	24						
-лук	5	4						
-горошек	15	10						
-яйцо	1/8	5						
-масло растительное	2.5	2.5						
<b>Свекольник</b>			200/25	2,64	3,68	17,92	113,68	28
-говядина (курица)	39	29						
- картофель	80	56						
- свекла	80	64						
- морковь	16	13						
- лук	10	8						



- томатное пюре	2	2						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	4	2						
- сметана	10	10						
<b>Рыба запеченная в омлете</b>		<b>86</b>	<b>80</b>	<b>14,9</b>	<b>9,27</b>	<b>4,48</b>	<b>160,95</b>	<b>48</b>
- минтай	97	72						
- мука	4	4						
- масло растительное	6	6						
<b>Масса жаренной рыбы</b>		<b>60</b>						
- яйцо	1/2	20						
- молоко	8	8						
- мука	2	2						
<b>Масса омлета</b>		<b>26</b>						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,9</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	14	12,5						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>19,62</b>	<b>18,64</b>	<b>55,67</b>	<b>467,03</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Вареники ленивые</b>			<b>205</b>	<b>32,47</b>	<b>8,18</b>	<b>33,22</b>	<b>336,22</b>	<b>54</b>
- творог	159	156						
- яйцо	3/ 10 шт	11						
- мука	22	22						
- сахар	11	11						
- масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	15	15						
<b>Всего за полдник</b>				<b>32,59</b>	<b>8,18</b>	<b>45,26</b>	<b>384,86</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>90</b>	<b>6,6</b>	<b>1,42</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>70,63</b>	<b>49,17</b>	<b>197,41</b>	<b>1434,13</b>	

Утверждаю: *Сайфулина М.Н.*



## ДЕНЬ 5

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша гречневая</b>			<b>205</b>	<b>7,94</b>	<b>8,21</b>	<b>35,13</b>	<b>246,17</b>	<b>79</b>
- гречка	25	25						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Какао на молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,84</b>	<b>5,04</b>	<b>25,94</b>	<b>195,71</b>	<b>110</b>
- какао порошок	2,2	2,2						
- сахар	10	10						
- молоко	140	140						
<b>Батон пшеничный с маслом</b>			<b>7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,85</b>	<b>21,05</b>	<b>30,63</b>	<b>512,78</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Яблоко</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Винегрет</b>			<b>50</b>	<b>0,63</b>	<b>5,07</b>	<b>4,16</b>	<b>64,63</b>	<b>1</b>
- картофель	30	21						
- свекла	25	20						
- морковь	20	16						
- горошек зеленый	15	10						
- лук	11	9						
- масло растительное	5	5						
<b>Щи на м/к бульоне со сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>1,09</b>	<b>5,02</b>	<b>7,41</b>	<b>79,36</b>	<b>22</b>
- капуста	60	48						
- картофель	100	70						
- морковь	20	16						
- лук	10	8						
- сметана	10	10						

- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>2,77</b>	<b>5.26</b>	<b>20,19</b>	<b>139,07</b>	<b>75</b>
- картофель	220	154						
- молоко	50	50						
- масло сливочное	5	5						
<b>Тефтели в сметанном соусе</b>			<b>70/30</b>	<b>18,54-1,68</b>	<b>19,08-11,89</b>	<b>5,77-3,36</b>	<b>268,79-126,72</b>	<b>46</b>
- говядина	110	81						
-рисовая крупа	15	15						
-яйцо 1/8	5,8	5,2						
- лук	10	8						
- масло сливочное	3	3						
- томат	3	3						
- мука пшеничная	3	3						
- сметана	5	5						
<b>Компот из сухофрук.</b>			<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	24	20,5						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>25,27</b>	<b>46,32</b>	<b>68,78</b>	<b>792,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Печенье (пряник, вафли, молочный корж)</b>			<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>8,1</b>	<b>20,3</b>	<b>148,0</b>	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	15	15						
<b>Всего за полдник</b>				<b>3,62</b>	<b>8,1</b>	<b>32,34</b>	<b>196,64</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>2,16</b>	<b>39.34</b>	<b>211.5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>50,86</b>	<b>77,99</b>	<b>196,79</b>	<b>1765,03</b>	



Утверждаю  Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 6

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша пшеничная</b>			<b>205</b>	<b>7,44</b>	<b>8,07</b>	<b>35,28</b>	<b>243,92</b>	<b>82</b>
- крупа пшеничная	25	20						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>21,01</b>	<b>46,70</b>	<b>114</b>
- чай	0.6	0.6						
- сахар	10	10						
- шиповник	7	7						
<b>Батон пшеничный с маслом</b>			<b>7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10,3</b>	<b>19,06</b>	<b>55,09</b>	<b>361,52</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Фрукт</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат витаминный</b>			<b>50</b>	<b>0,57</b>	<b>5,07</b>	<b>5,77</b>	<b>70,97</b>	<b>2</b>
-капуста	25	20						
-яблоки	14	10						
-морковь	15	10						
-сахар	1.5	1.5						
-масло растительное	2.5	2.5						
-лимонная кислота	0.05	0.05						
<b>Борщ со сметаной на м /б</b>			<b>200/10</b>	<b>9,0</b>	<b>10,5</b>	<b>16,1</b>	<b>195,0</b>	<b>21</b>
- говядина	45	28						
- картофель	80	56						
- морковь	20	16						

- свекла	20	16						
- лук	10	8						
- капуста	25	25						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						
- томат	2	2						
- сметана	10	10						
- зелень	3	1,8						
<b>Каша гречневая</b>			<b>130</b>	<b>7,57</b>	<b>4,71</b>	<b>39,0</b>	<b>228,64</b>	<b>70</b>
- крупа гречневая	50	45						
- масло сливочное	5	5						
<b>Курица отварная</b>			<b>70</b>	<b>18,22</b>	<b>18,22</b>	<b>0,97</b>	<b>242,68</b>	<b>45</b>
- курица	112	100						
-соус			<b>30</b>	<b>0,86</b>	<b>2,59</b>	<b>3,4</b>	<b>40,99</b>	<b>127</b>
<b>Компот из свежих фруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>25,35</b>	<b>104,07</b>	<b>108</b>
- фрукты	20	18						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>36,47</b>	<b>41,09</b>	<b>90,59</b>	<b>882.35</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Блинчики с джемом</b>			<b>90/15</b>	<b>4,80</b>	<b>3,39</b>	<b>31,5</b>	<b>175,73</b>	<b>86</b>
-мука пшеничная	38	38						
- молоко	93	93						
- яйцо 1/3 шт,	8,0	7,6						
- масло сливочное	3	3						
- сахар	3	3						
- масло растительное	3	3						
- джем	15	15						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>12.04</b>	<b>48.64</b>	<b>118</b>
- заварка	0,6	0,6						
- сахар	10	10						
<b>Всего за полдник</b>				<b>4,92</b>	<b>3,39</b>	<b>43,54</b>	<b>224.37</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>2,16</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>58,75</b>	<b>65,7</b>	<b>240,52</b>	<b>1731, 49</b>	

Утверждаю: Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 7

Наименование блюдов и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерго- ценность	№ реце- пта.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша рисовая мол.</b>			<b>205</b>	<b>5,12</b>	<b>6,62</b>	<b>32,61</b>	<b>210,13</b>	<b>84</b>
-крупя рисовая	25	25						
-молоко	150	150						
-вода	28	28						
-сахар	5	5						
-масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
-чай	0.6	0.6						
-сахар	10	10						
<b>Батон пшеничный с маслом и сыром</b>			<b>7/10</b>	<b>00,7</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
-масло сливочное	7	7		<b>7,6</b>	<b>9,6</b>	<b>0</b>	<b>80,0</b>	
-сыр	10	10						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>17,64</b>	<b>29,06</b>	<b>58,66</b>	<b>409,67</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свежей капусты с морковью</b>			<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>2,0</b>	<b>5,91</b>	<b>43,96</b>	<b>12</b>
- капуста свежая	63	50						
- морковь	10	8						
- сахар	2	2						
- масло растительное	2	2						
<b>Суп вермишелевый на курином бульоне</b>			<b>200</b>	<b>2,26</b>	<b>2,29</b>	<b>17,41</b>	<b>99,27</b>	<b>25</b>
- картофель	80	56						
- морковь	16	13						



- лук	8	6,4						
- вермишель	8	8						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>220</b>	<b>18,39</b>	<b>18,08</b>	<b>21,99</b>	<b>324,05</b>	
-говядина	113	83						
-картофель	171	140						
-лук	14	11,5						
-масло сливочное	4	4						
-томат паста	5	5						
-морковь	15	10						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	12	12						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>21,96</b>	<b>23,82</b>	<b>72,34</b>	<b>591,11</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Запеканка рисовая с творогом</b>			<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5,51</b>	<b>46,68</b>	<b>262,3</b>	<b>50</b>
- творог	30	30						
- рис	45	45						
- сахар	10	10						
- молоко	60	60						
- яйцо 1/4	11,7	10,5						
- масло растительное	2	2						
<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>100</b>	<b>2,54</b>	<b>5,34</b>	<b>16,32</b>	<b>123,5</b>	<b>122</b>
-молоко	75	75						
- вода	25	25						
- мука	4	4						
- масло сливочное	4	4						
- сахар	10	10						
- ванилин	0,05	0,05						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>118</b>
заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
<b>Всего за полдник</b>				<b>9,06</b>	<b>10,85</b>	<b>75,04</b>	<b>434,44</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>2,16</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>55,71</b>	<b>64,44</b>	<b>255,34</b>	<b>1674,68</b>	

Утверждаю: *Сайфулина М.Н.* Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 8

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Вермишель молочная</b>			<b>205</b>	<b>7,2</b>	<b>12,0</b>	<b>32,9</b>	<b>242,5</b>	<b>32</b>
- вермишель	23	23						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>	<b>113</b>
- кофейный напиток	2,2	2,2						
- сахар	10	10						
- молоко	110	110						
<b>Батон пшеничный с джемом, повидлом</b>			<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>36,48</b>	
- джем, повидло	15	15						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10,06</b>	<b>22,99</b>	<b>52,71</b>	<b>397,67</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Фрукт</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>40,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свежих овощей</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,9</b>	<b>2,0</b>	<b>60,87</b>	<b>19</b>
- помидор свежий	23	20						
- огурец свежий	23	21						
- капуста белокочанная	13	10,4						
- лук зеленый	10	8						
- масло растительное	5	5						
<b>Рассольник со сметаной на к/б</b>			<b>200/10</b>	<b>4,2</b>	<b>9,04</b>	<b>25,90</b>	<b>119,68</b>	<b>23</b>
- картофель	100	70						
- морковь	15	10						
- лук	10	8						

- крупа перловая	5	5						
- масло сливочное	3	3						
- зелень	3	1,8						
- огурец соленый	30	28						
- сметана	10	10						
<b>Суфле куриное в томатном соусе</b>			<b>150/30</b>	<b>21,18-0,54</b>	<b>18,23-3,67</b>	<b>20,65-5,24</b>	<b>303,2-56,15</b>	<b>42-124</b>
- кура	82,5	42,25						
- рис	22,5	22,5						
- лук	10,0	9,0						
- молоко	70,0	70,0						
- масло сливочное	5	5						
- масло растительное	2	2						
- яйцо	23,3	20,5						
- мука	5	5						
- масло сливочное	5	5						
- томат. пюре	15	15						
-сахар	1,8	1,8						
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27.89</b>	<b>113.79</b>	<b>107</b>
- сухофрукты	12	12						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>27,08</b>	<b>34,4</b>	<b>81,68</b>	<b>653,69</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Булочка «Нежная»</b>			<b>60</b>	<b>5,23</b>	<b>8,97</b>	<b>28,85</b>	<b>221,23</b>	
-мука пшеничная	45	45						
- мука на подпыл	2	2						
- молоко	25	25						
- масло растительное	3	3						
- яйцо 1/8 шт,	5,8	5,2						
- масло сливочное	2	2						
- сахар	5	5						
- дрожжи	2	2						
<b>«Снежок»</b>			<b>180</b>	<b>7,0</b>	<b>6,25</b>	<b>25,5</b>	<b>195,0</b>	
-снежок	200	180						
<b>Всего за полдник</b>				<b>12,23</b>	<b>15,22</b>	<b>54,35</b>	<b>416,23</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>2,16</b>	<b>39,34</b>	<b>211,5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>56,87</b>	<b>74,77</b>	<b>237,58</b>	<b>1719,09</b>	



Утверждаю: Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 9

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энерго-ценность	№ реце-пта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша пшенная</b>			<b>205</b>	<b>6,04</b>	<b>7,27</b>	<b>34,29</b>	<b>227,16</b>	<b>85</b>
- пшено	25	22						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>21,01</b>	<b>46,70</b>	<b>114</b>
-заварка	0,6	0,6						
-сахар	10	10						
-шиповник	7	7						
<b>Батон пшеничный с маслом( повидлом)</b>			<b>7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10,01</b>	<b>19,57</b>	<b>55,99</b>	<b>344,76</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Фрукт</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свежей капусты, помидор, огурцов</b>			<b>50</b>	<b>1,11</b>	<b>5,51</b>	<b>1,7</b>	<b>60,87</b>	<b>19</b>
-капуста свежая	30	24						
-помидоры свежие	12	10						
-огурцы свежие	12	10						
-масло растительное	2,5	2,5						
-лук	5	5						
<b>Суп рыбный</b>			<b>200</b>	<b>10,09</b>	<b>4,98</b>	<b>18,0</b>	<b>157,2</b>	
- сайра	40	39						
- картофель	100	70						
- морковь	20	16						
- лук	10	8						
- крупа рисовая	5	5						

- масло сливочное	2	2						
- зелень	3	1,8						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>6,1</b>	<b>29,0</b>	<b>187,0</b>	<b>75</b>
- картофель	220	154						
- молоко	50	50						
- масло сливочное	5	5						
<b>Котлета в сметанном соусе</b>			<b>100</b>	<b>12,61</b>	<b>15,11</b>	<b>46,32</b>	<b>204,93</b>	<b>35-123</b>
- говядина	81	60						
- хлеб пшеничный	13	13						
- сухари	7,5	7,5						
- молоко	16	16						
- масло растительное	4	4						
- мука пшеничная	3	3						
- сметана	10	10						
- масло сливочное	2,5	2,5						
<b>Кисель</b>			<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>25,87</b>	<b>106,10</b>	<b>104</b>
- ягода (сироп)	20	20						
- сахар	15	15						
- крахмал	7	7						
<b>Всего за обед</b>				<b>30,11</b>	<b>43,54</b>	<b>124,25</b>	<b>842,82</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Запеканка манная с джемом(сгущенное молоко)</b>			<b>100/15</b>	<b>9,88</b>	<b>7,99</b>	<b>53,04</b>	<b>282,6</b>	<b>109</b>
-крупа манная	30	28						
-кефир	70	70						
-яйцо ¼ шт.	10,7	9,5						
-масло сливочное	4	4						
-сахар	5	5						
-сухари пшеничные	3	3						
-сметана	2.4	2.4						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>	<b>116</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	10	10						
<b>Всего за полдник</b>				<b>9,95</b>	<b>8</b>	<b>68,35</b>	<b>344,22</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6.6</b>	<b>2.16</b>	<b>39.34</b>	<b>211.5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>57,13</b>	<b>73,27</b>	<b>299,89</b>	<b>1795,05</b>	

Утверждаю:  Сайфулина М.Н.



## ДЕНЬ 10

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Каша геркулесовая</b>			<b>205</b>	<b>6,4</b>	<b>8,9</b>	<b>25,49</b>	<b>207,38</b>	<b>83</b>
- геркулес	23	22						
- молоко	150	150						
- сахар	5	5						
- масло сливочное	5	5						
<b>Какао на молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,85</b>	<b>45,04</b>	<b>25,95</b>	<b>195,71</b>	<b>110</b>
- какао порошок	2	2						
- сахар	10	10						
- молоко	140	140						
<b>Батон пшеничный с маслом</b>			<b>7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
- масло сливочное	7	7						
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,32</b>	<b>61,74</b>	<b>51,54</b>	<b>473,99</b>	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
<b>Фрукт</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>								
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>50</b>	<b>0,36</b>	<b>4,03</b>	<b>1,5</b>	<b>51,8</b>	<b>13</b>
- огурцы свежие	57	45,5						
- масло растительное	4	4						
<b>Суп гороховый на м/б с гречками</b>			<b>200/10</b>	<b>8,16</b>	<b>3,89</b>	<b>25,33</b>	<b>162,29</b>	<b>29</b>
- картофель	60	40						
- морковь	16	13						
- лук	10	8						
- горох сухой	20	16						
- масло сливочное	3	3						



- хлеб пшеничный	20	10						
<b>Макаронны отварные</b>			<b>150</b>	<b>3,23</b>	<b>4,36</b>	<b>30,22</b>	<b>186,39</b>	<b>72</b>
- макаронные изделия	45	45						
- масло сливочное	5	5						
<b>Сосиска отварная в сметанном соусе</b>			<b>50</b>	<b>4,4</b>	<b>9,56</b>	<b>-</b>	<b>106,40</b>	<b>26</b>
- сосиска	50	50						
- мука пшеничная	3	3						
- бульон	50	50						
- сметана	5	5						
<b>Компот из кураги (сухофруктов)</b>			<b>180</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>107</b>
- курага	20	17						
- сахар	15	15						
<b>Всего за обед</b>				<b>17,37</b>	<b>22,85</b>	<b>88,75</b>	<b>636,34</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>								
<b>Ватрушка с творогом</b>			<b>50</b>	<b>7.08</b>	<b>2.63</b>	<b>41.81</b>	<b>219.07</b>	<b>92</b>
-мука пшеничная	38	38						
-молоко	25	25						
-сахар	5	5						
-сахар для отделки	5	5						
-яйцо	1,8	1,8						
-дрожжи	1	1						
-масло сливочное	1	1						
-масло растительное	3	3						
-творогом	25	25						
-сахар	3	3						
<b>Чай</b>			<b>180</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>	<b>61,62</b>	<b>116</b>
- чай	0,6	0,6						
- сахар	10	10						
<b>Всего за полдник</b>				<b>5,21</b>	<b>3,3</b>	<b>31,24</b>	<b>280.69</b>	
<b>Хлеб за весь день</b>			<b>80</b>	<b>6.6</b>	<b>2.16</b>	<b>39.34</b>	<b>211.5</b>	
<b><u>Всего за день:</u></b>				<b>44, 37</b>	<b>100,25</b>	<b>241,09</b>	<b>1754,19</b>	