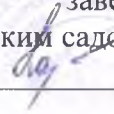


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №6 «Ласточка»
155250, г.Родники, Ивановской обл., мкр. Гагарина, 12
тел. (49336) 2-34-82

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
детский садом №6 «Ласточка»

/О.С.Калинкина/
Приказ от
09.01.2023г. №2

Десятидневное меню

для детей раннего и дошкольного
возраста.

1 день Понедельник

Завтрак

Наименование блюд	Расход продукта на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Калор	№ рецептуры
	Я	С	Я	С						
1. Каша пшеничная молочная жидкая					150\200	50,7/ 67,7	7,81\ 10,42	19,39/ 25,86	168,7/ 224,09	68
Пшено	15\20		15\20							
Сливочное масло	4,5\6		4,5\6							
Сахар	4,5\6		4,5\6							
Молоко 3,2%	112,5\150		112,5\150							
Соль	0,38\0,5		0,38\0,5							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

2. Какао с молоком					150\180	1/1,2	11/13	11/13	75/90	248
Молоко 3.2%	70\84		70\84							
Какао - порошок	1\1,2		1\1,2							
Сахар	9\12		9\12							

Температура подачи блюда 40-45⁰С

4. Хлеб пшеничный	30\40		30\40			2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/90,7	
--------------------------	-------	--	-------	--	--	---------------	---------------	----------------	---------	--

Температура подачи блюда 15⁰С

II завтрак

Сок фруктовый	80\80		80\80		80\80			14,2	53,5	
----------------------	-------	--	-------	--	-------	--	--	------	------	--

Температура подачи блюда 15-20⁰С

Обед

1. Салат из свеклы с растительным маслом					45\60	0,64/ 0,85	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	42,2/ 56,3	33
Свекла	54,7\73		42,8\57							
Масло растительное	2,7\3,6									
Соль	0,1\0,15									

Температура подачи блюда 15-20⁰С

2. Суп картофельный зеленым горошком на мясокостном бульоне					200\220	1,97/ 2,17	5,23/ 5,75	10,55/ 11,61	98,97/ 108,8 6	6
Зеленый горошек	20\22		15\16,5							

Масло растительное	3\3,3	3\3,3						
Морковь	10\11	8\9						
Лук	10\11	8\9						
Картофель 25%	60\66	50\55						
35%	77\85	50\55						
40%	83\91							
Лавровый лист	0,1							
Соль	1/1,2							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

3. Жаркое по домашнему			180\200	9,56/1 0,62	9,77/ 10,86	17,46/ 19,4	219,3 7/ 243,7 4	94
Говядина I кат. 26,4%	79/87,5	58,1/64,4						
Картофель 30%	200,2\222,8	140,4\156						
35%	216\240							
40%	234\260							
Лук	18\20	15,1\16,8						
Масло сливочное	3,6\4							
Масло растительное	1,8\2							
Морковь	19,8\22	14,4\16						
Соль	0,4\0,5							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

4. Компот из сухофруктов			150\180	0,8\0, 96		20,5\2 4,6	79/94, 8	122
Сахар	12\14,4	12\14,4						
сухофрукты	15\18	15\18						

Температура подачи блюда 15-20⁰С

5. Хлеб ржаной	30\40			1,5/2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84	
-----------------------	-------	--	--	-------	---------------	-------------	-------------	--

Температура подачи блюда 15⁰С

Полдник

1. Омлет натуральный			100\120	7,85/ 9,42	9,06/ 10,87	3,21/ 3,85	124,9 3/ 149,9 1	77
Яйцо	1 ^{1/4}	1 ^{1/2}						
Молоко 3,2%	60\72	60\72						

Масло сливочное	3\3,6	3\3,6						
Соль	0,25\0,3							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
2. Чай без сахара			150\180	9/ 10,8	2,29/ 2,75	9,75/ 11,7	36,96/ 44,35	132
Чай (заварка)	0,4\0,5							
Температура подачи блюда 40-45⁰С								
3. Коврижка			55\55	6,1	5,31	17,98	12,5	106
Мука	40\40							
Дрожжи	2\2							
Сахар	7\7							
Яйцо	1\8\1\8							
Молоко 3,2%	40\40							
Масло растительное	5\5							
Печенье	5\5							
Соль	0,3\0,3							
Температура подачи блюда 15⁰С								

Сахар	1,5\1,8							
Температура подачи блюда 15⁰С								
2. Суп молочный с овощами			200/220	4,47/ 4,91	4,34/ 4,78	13,15/ 14,46	109,33/ 120,27	97
Капуста	14,7\16,2	11,8\12,9						
Молоко	120/132	108\120						
Морковь 20%	10,7/11,8	8\8,8						
Картофель 25%	49,3/54,2	40\44,4						
30%	57,3/63							
35%	60/66,7							
40%	65,7\73,4							
Масло сливочное	1,3/1,4							
Соль	1,4/1,44							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
3.Тефтеля из рыбы			60\70	7,35/ 8,4	1,82/ 2,08	3,43/ 3,92	59,5/ 68	90
минтай	69\81	41,4/48						
Соль	0,36\0,42	0,3\0,35						
Молоко 3,2%	12/14	12/14						
Масло сливочное	3,6\4,2	3,6\4,2						
Мука	4,8\5,6	4,8\5,6						
Лук репчатый	8,7\10,1	7,3\8,5						
Хлеб пшеничный	7,8\9,1	7,8\9,1						
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
4.Картофельное пюре			120\130	2,6/ 2,82	3,74/ 4,06	6,43/ 6,97	99,12/ 107,38	56
Картофель 30%	126\137	88,2\95,6						
35%	136\147							
40%	147\159							
Молоко 3,2%	34\36							
Масло сливочное	3\3,3							
Соль	0,3/0,33							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
5. Сок фруктовый –ясли	150		150					
Кисель Витощка - сад	18		180					
Температура подачи блюда(чай) 40-45⁰С Температура подачи блюда(кисель) 15-20⁰С								

6. Хлеб ржаной	34\42,5		34/42,5	15,2/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4	
Температура подачи блюда 15⁰С								
Полдник								
1. Блины			100\150	18,14/ 27,21	12,2/ 18,3	43,23/ 64,84	363,2/ 543,3	
Мука	40\60							
Молоко 3,2%	80\120							
Сахар	5\7,5							
Яйцо	1\7\1\5							
Растительное масло	5\7,5							
Соль	0,6/0,7							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
2. Повидло			20\25	1,44/ 1,8	1,7/ 2,2	11,2/ 12,8	65,8/ 82,25	
3. Чай без сахара			150\180	9/ 10,8	2,29/ 2,75	9,75\ 11,7	36,96\ 44,35	132
Чай (заварка)	0,4\0,5							
Температура подачи блюда 40-45⁰С								

3 день Среда завтрак										
Наименование блюд, наименование продуктов	Расход продуктов на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Кало р.	№ рецеп туры
	Я	С	Я	С						
1. Пудинг из творога с рисом					120\150	19,44/ 24,3	11,52/ 14,4	20,52/ 25,65	265,2/ 331,5	79
Сметана 15%	3,6	4,5	3,6	4,5						
сахар	8,4	10,5	8,4	10,5						
Масло сливочное	3,6	4,5	3,6	4,5						
Творог	91,2	114	90	112,5						
яйцо	7,2	9	7,2	9						
Крупа рисовая	16,8	21	16,8	21						
Соль	0,6	0,8	0,6	0,8						
Температура подачи блюда 60-65⁰С										
2. Соус молочный сладкий					25\30	0,270/ 0,406	1,72/ 5,58	7,133/ 10,7	43,31/ 64,97	113
Мука	2,2	2,7	2,2	2,7						
Сахар	1,7	2,1	1,7	2,1						
Молоко	27,5	33	27,5	33						
Температура подачи блюда 60-65⁰С										
3. какао с молоком					150\180	1/1,2	11/13	11/13	75/90	248
Молоко 3.2%	70	84	70	84						
Какао -порошок	1	1,2	1	1,2						
Сахар	9	12	9	12						
Температура подачи блюда 40-45⁰С										
4. Хлеб пшеничный										
Хлеб пшеничный	30	40			30/40	2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/ 90,7	
Температура подачи блюда 15⁰С										
II завтрак										
Апельсин	100		100		100	0,4	0,2	11,5	49	

Обед								
2. Борщ на мясокостном бульоне			200\220	3,08/ 3,39	1,74/ 1,91	5,42/ 5,96	84,8/ 93,28	126
Говядина 1 кат.26,4%	25\27,5	18,7\20,6						
Картофель 30% 35% 40%	28\30,8 30,2\33,2 32,7\36	19,6\21,6						
Морковь красная	13\14,3	9,6\10,6						
Лук репчатый	8\8,8	6,4\7,04						
Свекла	30\33	22,4\24,6						
Сахар	0,8\0,9	0,8\0,9						
Капуста	40\44	32\35,2						
Лимонная кислота	0,1							
Масло растительное	2,6\2,9	2,6\2,9						
Соль	1,2\1,3							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
3. Печень по - строгановски			60\70	8,64/ 10,08	3,468/ 4,046	2,13/ 2,49	72,91/ 85,06	102
Печень говяжья	63,2\73,7	52,4\61,2						
Масло сливочное	1,8\2,1							
Морковь	13,5\15,8	10\11,7						
Мука	1,8\2,1							
Лук	7,6\8,8	6,3\7,4						
Сметана	6,3\7,3							
Соль	0,15\0,18							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
4 Макароны отварные			120\130	4,68/ 5,07	4,92/ 5,33	25/ 27,09	144/ 156	75
Рожки	43,2\46,8							
Масло сливочное	5,4\5,9							
Соль	0,6\0,65							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
5. Компот из сухофруктов			150\180	0,8\0, 96		20,5\2 4,6	79\94, 8	122
сухофрукты	15\18							

сахар	12/14,4							
Температура подачи блюда 15-20⁰С								
6. Хлеб ржаной	34\42,5		34\42,5	1,5/2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84	
Температура подачи блюда 15⁰С								
Полдник								
1. Каша кукурузная молочная жидкая			150\200	5,25/ 7,01	6,07/ 8,09	21,29/ 28,39	159/ 213	173
Крупа кукурузная	15\20	15\20						
Масло сливочное	4,5\6	4,5\6						
Молоко 3,2%	112,5\150	112.5\150						
Сахар	4,5\6	4,5\6						
Соль	0,75/1							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
2. чай без сахара			150/180	9/10,8	2,29/2 ,75	9,75/1 1,7	36,96/ 44,35	132
Чай (заварка)	0,4/0,5							
Температура подачи блюда 20-25⁰С								
3. Печенье	30/30	30/30	30/30	2,9	2,8	20,4	120	

Огурцы соленые	38,4/42,2	19,2/21,1						
Крупа перловая	6\6,6	6\6,6						
Соль	0,4/0,44							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

2. Фрикадельки из мяса говядины припущенные			50\60	7,55/ 9,06	8/ 9,6	3,75/ 4,5	117,5/ 141	22/8
Мясо говядина	51,8\62,2	38,3\45,8						
Хлеб пшеничный	7,5/9	7,5/9						
Масло растительное	2\3	2\3						
Молоко	13,2\15,8	13,2\15,8						
Соль	0,6/0,6							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

3. Тушеная капуста			120\130	3,18/ 3,81	6,72/ 8,06	6,98/ 8,37	119,7/ 143,6	48
Капуста белокочанная	144\156	115,2\124,8						
Масло сливочное	4,2\4,5	4,2\4,5						
Морковь красная	18\19,5	14,4\15,6						
Лук репчатый	19,2\20,8	16\17,4						
Мука	2,4\2,6	2,4\2,6						
Масло растительное	2,4\2,6	2,4\2,6						
Соль	0,6\0,6							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

4. Напиток из плодов шиповника			150\180	0,51	0,21	14,235	61,005	398
Шиповник сухой	15\18	15\18						
Сахар	11/13,6	11/13,6						

Температура подачи блюда 15-20⁰С

5. Хлеб ржаной	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84	
-----------------------	---------	---------	---------	-------	---------------	-------------	-------------	--

Температура подачи блюда 15⁰С

Полдник

1. Рыба тушеная с овощами			60\70	5,68/ 6,63	2,98/ 3,48	2,65/ 3,09	60,03/ 70,02	88
Минтай б\г 44%	65,4\76,2	36,6\42,7						
Морковь	15\17,5	11\13						

Лук	6\7	5\6						
Сахар	1,2\1,4	1,2\1,4						
Масло растительное	3\3,5	3\3,5						
Лимонная кислота	0,1\0,11	0,1\0,11						
Соль	0,48\0,5							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

2. Пюре картофельное			120\130	2,6/ 2,82	3,74/ 4,06	6,43/ 6,97	99,12/ 107,38	56
Картофель30%	126\137	88,2\95,6						
35%	136\147							
40%	147\159							
Масло сливочное	3\3,3	3\3,3						
Молоко 3,2%	34\36	34\36						
Соль	0,3\0,33							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

3.Хлеб пшеничный	20\25		20\25	1,4/ 1,78	0,22/ 0,28	9,2/ 11,6	45/ 57,3	
-------------------------	-------	--	-------	--------------	---------------	--------------	-------------	--

Температура подачи блюда 15⁰С

4. Чай с сахаром			150\180	9,2\11	2,3/ 2,8	9,9/ 11,9	37,5/ 45	132
сахар	9,7\11,7	9,7\11,7						
Чай(заварка)	0,4\0,5	0,4\0,5						

Температура подачи блюда 40-45⁰С

5 день Пятница завтрак										
Наименование блюда	Расход продуктов на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Калор.	№ ре- цепт уры
	Я	С	Я	С						
1. Каша гречневая молочная жидкая	Я	С	Я	С	150\200	5,24/ 6,98	7,8/ 10,42	18,8/ 25	166,78/ 222,38	64
Молоко 3,2%	112,5\150		112,5\150							
Сахар	4,5\6		4,5\6							
Сливочное масло	4,5\6		4,5\6							
Гречка	15\20		15\20							
Соль	0,38/0,5									
Температура подачи блюда 60-65⁰С										
2. Кофейный напиток на молоке					150\180	3,44/ 4,58	3,78/ 5,04	16,13/ 21,5	109/ 145,34	130
Молоко 3,2%	117\140		117\140							
Напиток кофейный	1,5\1,8		1,5\1,8							
Сахар	9\10,8		9\10,8							
Температура подачи блюда 40-45⁰С										
3. Хлеб пшеничный	30\40		30\40		30/40	2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/ 90,7	
Температура подачи блюда 15⁰С										
II завтрак										
Сок фруктовый	80		80		80					
Обед										
1. Салат из моркови с растительным маслом					50\60	0,47/ 0,56	35,8/ 21,48	5,22/ 6,26	54,5/ 65,46	14
Морковь	42,5\51		34\40,8							
Растительное масло	3,5\4,2		3,5\4,2							
Сахар	1,5\1,8		1,5\1,8							
Температура подачи блюда 15-20⁰С										
2. Суп картофельный с горохом и гречками					200/220	5,47/ 6,03	3,84/ 4,22	15,87/ 17,45	120,32/ 132,35	5

картофель 30%	57\62,7	40\44						
35%	53,3\58,7							
40%	57,1\62,9							
Лук	9,6\10,5	8\8,8						
Морковь красная	10\11	8\8,8						
Горох	16\17,6	16\17,6						
Масло сливочное	4\4,4							
Хлеб пшеничный	20\22							
Соль	1\1,2							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

3Плов из мяса курицы			180\200	9,3/ 10,4	37,6/ 41,7	33/ 36,6	573/ 637	4
Курица	100\124							
Рис	40,9\45,5							
Лук	19,6\21,8	16,4\18,2						
Морковь	19,6\21,8	16,4\18,2						
Масло сливочное	8,2\9							
Соль	0,9\1							

Температура подачи блюда 60-65⁰С

4. Компот из свежих фруктов			150\180	5,82\ 6,98	5,82\ 6,98	13,39\ 16,07	52,04\ 62,44	124
Свежие фрукты	16,5\19,8	15,5\18,8						
Сахар	12\14,4	12\14,4						

Температура подачи блюда 15-20⁰С

5. Хлеб ржаной	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84	
-----------------------	---------	---------	---------	-------	---------------	-------------	-------------	--

Температура подачи блюда 15⁰С

Полдник

1. Рагу из овощей			180\200	8,65/ 11,55	13,5/ 15	57,78/ 64,2	351/ 390	18/3
Картофель 30%	80\88,9	60\66,7						
35%	92\102,6							
40%	100\111,2							
Морковь	82,1\91,2	66\73,3						
Капуста	45\50	36\40						
Лук	20,1\22,3	16,8\18,7						
Масло растительное	5,9\6,6							

Мука	2,4\2,7							
Соль	1,2\1,3							
Температура подачи блюда 60-65⁰С								
3. Чай с сахаром			150\180	9,2/ 11	2,3/ 2,8	9,9/ 11,9	37,5/ 45	132
Сахар	9,7\11,7	9,7\11,7						
Чай (заварка)	0,4\0,5	0,4\0,5						
Температура подачи блюда 40-45⁰С								
4. Хлеб пшеничный	20\25		20\25	1,4\ 1,78	0,22\ 0,28	9,2\ 11,6	45\ 57,3	

Температура подачи блюда 60-65 ⁰ С								
3.Голубцы ленивые с отварным мясом			180\200	13,1/ 14,6	13,1/ 14,6	16,7/ 18,6	239,8/ 266,4	92
Говядина 1 категория 26,4%	84,6\94	62,3\69,2						
Капуста белокочанная	162\180	130\144						
Крупа рисовая	14,4\16	14,4\16						
Масло растительное	1,8\2	1,8\2						
Масло сливочное	4,5\5	4,5\5						
Соль	2,16\2,4							
Температура подачи блюда 60-65 ⁰ С								
4. Компот из сухофруктов			150\180	0,6/ 0,7	0,04/ 0,05	19,6/ 23,5	76,4/ 91,7	30 4
сухофрукты	15\18	15\18						
Сахар	12\14,4	12\14,4						
Температура подачи блюда 15-20 ⁰ С								
5. Хлеб ржаной	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4	
Температура подачи блюда 15 ⁰ С								
Полдник								
1. . Пюре гороховое			150\200	10,3/ 13,7	6,7/ 9,15	24,7/ 32,97	194,2/ 258,9	76
Горох	48,7\65	42\63						
Сливочное масло	7,5\10	7,5\10						
Соль	0,5\0,8							
Температура подачи блюда 60-65 ⁰ С								
2. Яйцо отварное	0,5\0,5	0,5\0,5	20\20					31 ,5
3. Чай без сахара			150\180	9,2/ 11	2,3/ 2,8	9,9/ 11,9	37,5/ 45	13 2
Чай(заварка)	0,4\0,5	0,4\0,5						
Температура подачи блюда 40-45 ⁰ С								
4.Печенье	25\25	25\25	25\25					

2. Суп рыбный			200\220	12,7/ 13,9	0,6/ 0,66	9,2/ 10,1	105,4/ 115,9	41
Рыба (минтай)	39,6\43,6	37,6\41,36						
Картофель 25% 30% 35% 40%	60\66 64,6\71 70\77	42\46,2						
Морковь красная 20% 25%	17\18,7	12,8\14						
• Лук репчатый	10\11	8,4\9,2						
Пшено	4\4,4	4\4,4						
Соль	0,7\0,77							
3. Котлета рыбная			60\70	1,2/ 1,4	4,8/ 5,6	63/ 73,5	8,22/ 9,59	9\7
Минтай б/г 44%	80,4\93,75	45\52,5						
Хлеб пшеничный	9\10,5							
Яйцо куриное	1\10							
Молоко	12\14							
Соль	0,4\0,4							
4. Рис отварной			120\130	1,8/ 1,96	3,6/ 4	18,5/ 20	138/ 150	93
Рис	42,8\46,4							
Масло сливочное	5,4\5,8							
Соль	2,5\2,7							
5. Компот из сухофруктов			150\180	0,8/ 0,96		20,5/ 24,6	79/ 94,8	122
Сухофрукты	15\18							
Сахар	12\14,4							
6. Хлеб ржаной	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4	

Полдник

1. Сырники творожные запеченные			120\150	20,8/ 26	16,3/ 20,4	16/ 20	299,2/ 374	83
Творог 9%	111\138,8	111\138,8						
Мука	9,6\12	9,6\12						
Яйцо	1\4\1\3	1\4\1\3						
Сахар	4,8\6	4,8\6						
Масло растительное	2,4\3	2,4\3						

2. Соус молочный сладкий			25\30	1/ 1,2	0,85/ 1,02	2,02/ 2,4	29,4/ 35,3	113
Мука	2,2\2,7	2,2\2,7						
Сахар	1,7\2,1	1,7\2,1						
Молоко	27,5\33	27,5\33						

3. Чай без сахара			150\180	9,2/ 11	2,3/ 2,8	9,9/ 11,9	37,5/ 45	132
Чай (заварка)	0,4\0,5	0,4\0,5						

**8 день Среда
завтрак**

Наименование блюд	Расход продуктов на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Калор.	№ рецептуры
	Я	С	Я	С						
1. Каша пшеничная молочная жидкая					150\200	50,7/ 67,7	7,81/ 10,42	19,39/ 25,86	168,7/ 224,09	68
Молоко 3,2%	112,5\150		112,5\150							
Сахар	4,5\6		4,5\6							
Пшено	15\20		15\20							
Сливочное масло	4,5\6		4,5\6							
Соль	0,38/0,5									

2. Какао с молоком					150\180	1/1,2	11/ 13	11/ 13	75/ 90	248
Молоко 3,2%	70\84		70\84							
Сахар	9\12		9\12							
Какао - порошок	1\1,2		1\1,2							

3. Хлеб пшеничный	30\40		30\40		30\40	2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/ 907	
--------------------------	-------	--	-------	--	-------	---------------	---------------	----------------	------------	--

II завтрак

Яблоко	100	100	100	0,48	0,48		54	
---------------	-----	-----	-----	------	------	--	----	--

Обед

1. Суп лапша на курином бульоне					200\220	3,48/ 3,82	0,54/ 0,59	14,52/ 15,97	85,64/ 94,20	8
Вермишель	20\22									
Морковь красная	16\17,6									
Лук	20\22									
Соль	1/1,1									

2. Гуляш					50\60	12,54/ 14,63	10,74/ 12,53	2,64/ 3,08	141,9 6/ 165,6	2
-----------------	--	--	--	--	-------	-----------------	-----------------	---------------	----------------------	----------

							2	
Курица	69,5\83,4	51,4\61,7						
Лук	8,6\10,3	7,1\8,6						
Морковь	11,4\13,7	7,1\8,6						
Мука	2,1\2,6							
Масло растительное	2,1\2,6							
Соль	0,72\0,84							

4.Картофельное пюре			120\130	2,6/ 2,82	3,74/ 4,06	6,43/ 6,97	99,12/ 107,3 8	56
Картофель 25% 30% 35% 40%	117,6\127,4 126\137 136\147 147\159	88,2\95,6						
Масло сливочное	3\3,3							
Молоко 3,2%	34\36							
Соль	0,3\0,33							

5. Хлеб ржаной	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4	
-----------------------	---------	---------	---------	-----------	---------------	-------------	---------------	--

6. Сок фруктовый\ Кисель Витошка	150 18		150\180					
---	-----------	--	---------	--	--	--	--	--

Полдник

1. Винегрет овощной			120\130					1
Картофель	36\39	26\28,2						
Свекла	22\23,8	18\19,5						
Морковь	16\17,3	12\13						
Огурцы соленые	72\78	36\39						
Лук репчатый	22\23,8	18\19,5						
Масло растительное	12\13	12\13						

Соль	0,9/1							
2. Снежок 2,5%	100/120		100/120					
3. Хлеб пшеничный	20/25	20/25	20/25	1,4/ 1,78	0,22/ 0,28	9,2/ 11,6	45/ 57,3	

**9 день Четверг
завтрак**

Наименование блюда	Расход продуктов на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Кало р.	№ рецептуры
	Я	С	Я	С						
1. Каша рисовая молочная жидкая					150/20 0	4,5/6	6,8/9	23,4/3 1,2	179,5/ 239,3	70
Молоко 3.2%	112,5/150		112,5/150							
Сахар	4,5/6		4,5/6							
Сливочное масло	4,5/6		4,5/6							
Крупа рисовая	15/20		15/20							
Соль	0,38/0,5									

**2. Хлеб
пшеничный**

	30\40	30\40	30\40	2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/ 90,7	
--	-------	-------	-------	---------------	---------------	----------------	-------------	--

**3. Масло
сливочное**

	5\5	5\5	5	0,02	0,09	0,02	73,4	
--	-----	-----	---	------	------	------	------	--

**4. Кофейный
напиток с
молоком**

			150\18 0	3,4/ 3,06	3,8/ 3,24	16,2/ 16,24	100/ 102	130
--	--	--	-------------	--------------	--------------	----------------	-------------	------------

Сахар

9\12

9\12

Молоко 3,2%

70/84

70/84

Кофейный
напиток

1,5\2

1,5\2

II завтрак

Апельсины

100

100

100

0,4

0,2

11,5

49

Обед

**1. Щи на
мясокостном
бульоне со
сметаной**

200\22
0

1,32/
2,2

1,15/
1,92

5,53/
9,22

67,47/
98,82

8

Мясо говядина 1
категории

25/27,5

18,7/20,6

Картофель 25% 30% 35% 40%	30/33 32/35 35/38,5	21/23,1							
Морковь красная	17/18,7	12,8/14							
Лук репчатый 16%	10/11	8,4/9,2							
Капуста белокочанная	50/55	40/44							
Сметана 15%	8/9	8/9							
Масло растительное	2,6/2,9								
Соль	0,6/0,7								
3. Котлета мясная рубленая									
			50\60	7,1/ 8,5	6,1/ 7,3	5,3/ 6,4	102/ 122,4		20/8
Говядина 1 кат.	44,5/53,4	40,5/48,6							
Хлеб пшеничный	7/8								
Соль	0,5/0,6								
4. Свекла тушеная									
				110/130	4,7/ 5,1	4,9/ 5,3	25/ 27,1	165,9/ 179,7	75
Свекла	144,1\170,3	113,3\133,9							
Лук	15,7\18,6	13,2\15,6							
Масло растительное	3,3\3,9								
Соль	0,4\0,5								
5. Компот из сухофруктов									
			150/18 0	0,8/0 ,96		20,5/2 4,6	79/94, 8		122
Сухофрукты	15/18								
Сахар	12/14,4								
7. Хлеб ржаной									
	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4		

Полдник

1. Рыба по польски в омлете			130\150	20,4/ 23,5	11,7/ 13,5	4,6/ 5,3	205/ 237	3
Рыба минтай б/г 44%	125/143	70/80						
Яйцо	1/2\2/3							
Масло растительное	3,4\3,5							
Молоко	94,5/109							
Соль	0,4/0,5							
2. Чай с сахаром			150\180					132
сахар	9,7/11,7	9,7/11,7						
Чай (заварка)	0,4\0,5	0,4/0,5						
3. хлеб пшеничный	20\25	20\25	20\25	1,4/1 ,78	0,22/ 0,28	9,2/11 ,6	45/57, 3	

завтрак

Наименование блюд, наименование продукта	Расход на 1 изделие Брутто		Нетто		Выход	Б	Ж	У	Кало р.	№ рецепт уры
	Я	С	Я	С						
1. Каша пшеничная молочная	Я	С	Я	С	150\200	4,5/ 6	6,8/ 9	23,4/ 31,2	179,5/ 239,3	70
Молоко 3,2%	112,5\150		112,5\150							
Сахар	4,5\6		4,5\6							
Сливочное масло 82,5%	4,5\6		4,5\6							
Крупа пшеничная	15\20		15\20							
Соль	0,38\0,5									

2. Кофейный напиток на молоке					150\180	3,4/ 4,1	3,8/ 4,5	16,2/ 19,4	109/ 130,8	130
Молоко 3,2%	117\140		117\140							
Кофейный напиток	1,5\1,8		1,5\1,8							
Сахар	9\10,8		9\10,8							

3. Хлеб пшеничный	30\40		30\40		30\40	2,14/ 2,85	0,34/ 0,45	13,94/ 18,6	68/ 90,7	
--------------------------	-------	--	-------	--	-------	---------------	---------------	----------------	-------------	--

II завтрак

Сок фруктовый	80\80		80\80		80\80			14,2	53,5	
----------------------	-------	--	-------	--	-------	--	--	------	------	--

Обед

1. Суп свекольный на курином бульоне со сметаной					200\220	2,8/ 4,7	1,3/ 2,1	7,6/ 12,7	69,6/ 116	33
Картофель 25%			22,4\24,6							
30%	32\35									
35%	34,4\37,8									
40%	37\41									
Морковь красная 20%	17\18,7		12,8\14							
25%										
Свекла 20%	34\37,4		25,6\28,1							
25%										
Лук 16%	10\11		8,4\9,2							
Фасоль	4\4,4		4\4,4							

Сметана 15%	8/8,8	8/8,8						
Соль	0,72/0,8							
3.кнели куриные с рисом								
			50\60	6,3/ 7,6	4,7/ 5,6	3,2/ 3,8	84,3 7/ 101, 2	106
Курица 26%	62,5/72,5	46,3/55,5						
Рис	6/7,2							
Яйцо	1/10							
Лук	5/6	4,2/5						
Соль	0,1/0,12							
4. Картофельное пюре								
			120\130	2,6/ 2,82	3,74/ 4,06	6,43/ 6,97	99,1 2/ 107, 38	56
Картофель 25% 30% 35% 40%	126/137 136/147 147/159	88,2/95,6						
Масло сливочное	3/3,3							
Молоко 3,2%	34/36							
Соль	0,3/0,33							
5. Компот из свежих фруктов								
			150\180	5,7/ 6,8	5,7/ 6,8	5,8/ 6,9	52,5/ 63	124
Свежие фрукты	16,5\19,8	16,5\19,8						
Сахар	12\14,4	12\14,4						
6. Хлеб ржаной								
	34\42,5	34\42,5	34\42,5	1,5/ 2	0,37/ 0,28	13,5/ 18	63,3/ 84,4	
Полдник								
1.Оладьи								
			120\150	3,46/ 4,32	9/ 112,6	15,6/ 19,51	130, 2/ 162, 7	6
Мука	50\75	50\75						

Молоко	50\75	50\75						
Яйцо	1\7\1\5							
Дрожжи	1	1						
Масло растительное	5\7,5	5\7,5						
Сахар	5\5							
2. сливочное масло	3\5							
3. Чай с сахаром	150\180	150\180						132
Чай-заварка	0,4\0,5							
Сахар	9,7\11,7							