



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида "ЕЛОЧКА"

г. Ключи, Казачинско-Ленский район, 14. Казачинский район, 10233802527825 * ИНН 3828006303

18 г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МДОУ детский сад общеразвивающего вида "Елочка" г. Ключи, Казачинско - Ленский район.

(осень - зима)

| Наименование блюд | рецептура | Основной компонент | Выход в гр. | | Белки в гр. | | Жиры в гр. | | Углеводы в гр. | | Калорийность в ккал. | | Витамин С |
|----------------------------------|-----------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|-----------|
| | | | 1 возр. Группа | 2 возр. Группа | 1 возр. Группа | 2 возр. Группа | 1 возр. Группа | 2 возр. Группа | 1 возр. Группа | 2 возр. Группа | 1 возр. Группа | 2 возр. Группа | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 160 | молоко, вермишель, | 150 | 200 | 4,5 | 6,0 | 4,6 | 6,0 | 15,0 | 20,0 | 119,4 | 157,3 | |
| Кофейный напиток | 690 | цикорий, молоко | 180 | 180 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 1,7 | 20,5 | 20,5 | 117,5 | 117,5 | |
| Батон маслом, сыром | 3 | мука, масло, сыр | 25,0/ 6/ 4 | 30,0/ 8/ 6 | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | 365* | 424* | 10,0 | 12,4 | 13,3 | 16,9 | 48,8 | 57,5 | 338,5 | 402,2 | 24/22% |
| Сок сливовый | | сок | 160 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,3 | 30,4 | 72,0 | 90,0 | 5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Щи на мясном бульоне со сметаной | 124 | мясо, овощи, зелень | 150 | 200 | 2,3 | 3,0 | 3,4 | 3,8 | 5,7 | 8,2 | 70,0 | 82,5 | |
| Плов из птицы | 492 | птица, рис, зелень | 50/90 | 60/140 | 13,5 | 17,0 | 15,6 | 18,8 | 23,0 | 40,0 | 220,0 | 318,5 | |
| Компот из сухофруктов | 639 | с/фрукты, сахар | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 15,3 | 58,5 | 70,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 24,0 | 24,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 10,6 | 10,6 | 48,0 | 48,0 | |
| | | | 470* | 610* | 17,3 | 21,5 | 19,3 | 22,9 | 57,4 | 79,4 | 420,5 | 543,0 | 30/30% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Томаты соленные | | томаты | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 1,7 | 10,0 | 10,0 | |
| Картофель по-селянски | 345 | картофель, яйцо, масло | 100 | 130 | 7,0 | 9,1 | 10,0 | 13,0 | 13,0 | 17,0 | 175,2 | 228,0 | |
| Чай с сахаром | 685 | сахар, чай | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 13,5 | 43,5 | 52,0 | |
| Фрукты | | апельсины | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 8,0 | 43,0 | 43,0 | |
| Печенье | | мука, сахар | 20 | 25 | 1,4 | 1,8 | 3,0 | 3,7 | 13,4 | 16,7 | 84,0 | 105,4 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | мука | 25 | 40 | 1,3 | 2,0 | 0,2 | 0,4 | 13,2 | 21,2 | 60,0 | 96,0 | |
| | итого | | 445* | 525* | 10,3 | 13,6 | 13,2 | 17,1 | 60,3 | 78,1 | 415,7 | 534,4 | 30/30% |
| Всего | | | | | 37,6 | 47,5 | 45,8 | 56,9 | 190,8 | 245,4 | 1246,7 | 1569,6 | 89/87% |

2 день

| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------------------------|----------|----------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 311 | крупа, молоко, масло | 150 | 200 | 4,0 | 5,3 | 6,3 | 8,0 | 27,5 | 36,3 | 178,5 | 238,0 | |
| Какао с молоком сгущенным | 694 | какао, молоко | 180 | 180 | 3,5 | 4,2 | 2,8 | 3,3 | 16,3 | 19,5 | 97,5 | 117,0 | |
| Бутерброд с маслом | 3 | мука, масло | 20,0/4,0 | 25,0/6,0 | 1,6 | 2,0 | 3,0 | 4,4 | 10,6 | 14,2 | 74,4 | 100,0 | |
| | итого | | 354* | 411* | 9,1 | 11,5 | 12,1 | 15,7 | 54,4 | 70,0 | 350,4 | 455,0 | 25/25% |
| Сок виноградный | | сок | 160 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 32,6 | 72,0 | 90,0 | 5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71 | овощи, масло раст. | 40 | 50 | 0,5 | 0,7 | 4,0 | 5,0 | 3,0 | 3,9 | 71,0 | 89,0 | |
| Суп картофельный с рыбой | 138 | рыба, овощи, зелень | 150 | 200 | 4,3 | 4,7 | 2,2 | 2,6 | 10,3 | 14,1 | 82,0 | 103,0 | |
| Голубцы ленивые соусом сметанным | 14 | мясо, капуста, рис | 100/40 | 150/60 | 10,0 | 14,7 | 4,7 | 8,9 | 11,8 | 19,0 | 122,3 | 183,5 | |
| Кисель | 648 | кисель, сахар | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 28,8 | 96,0 | 115,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 20 | 30 | 1,0 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 10,6 | 16,0 | 48,0 | 72,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 30 | 30 | 1,5 | 1,5 | 0,3 | 0,3 | 15,0 | 15,0 | 61,5 | 61,5 | |
| | итого | | 530* | 700* | 17,3 | 23,1 | 11,4 | 17,1 | 74,7 | 96,8 | 480,8 | 624,0 | 34/35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Царская ватрушка с соусом молочн | 358 | творог, сахар, сметана | 110/20 | 140/50 | 14,0 | 20,5 | 9,2 | 12,0 | 22,0 | 29,0 | 335,0 | 447,6 | |
| Чай с сахаром | 685 | сахар, чай | 180 | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 13,5 | 43,5 | 52,0 | |
| Фрукты | | мандарины | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | |
| | итого | | 410* | 490* | 14,1 | 20,7 | 9,2 | 12,0 | 40,5 | 50,0 | 416,5 | 537,6 | 30/30% |
| Всего | | | | | 40,5 | 55,3 | 32,7 | 44,8 | 195,6 | 249,4 | 1319,7 | 1706,6 | 94/95% |

3 день

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|----------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Каша гречневая молочная | 311 | крупя, молоко, масло | 150 | 200 | 6,8 | 8,9 | 7,0 | 8,9 | 25,8 | 34,1 | 175,8 | 247,7 | |
| Чай с молоком | 630 | чай, молоко, сахар | 180 | 180 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 15,6 | 15,6 | 78,0 | 78,0 | |
| Батон с маслом | 3 | мука, масло | 25,0/6,0 | 30,0/8,0 | 2,0 | 2,4 | 4,4 | 7,4 | 14,2 | 17,0 | 100,0 | 127,4 | |
| | итого | | 361* | 418* | 10,2 | 12,7 | 12,8 | 17,7 | 55,6 | 66,7 | 353,8 | 453,1 | 25/25% |
| Кефир | | молоко | 120 | 150 | 3,5 | 4,4 | 3,8 | 4,8 | 4,8 | 6,0 | 70,8 | 88,5 | 5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Огурчик соленый | | огурец | 50 | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 1,7 | 10,0 | 10,0 | |
| Борщ с мясом, сметаной | 110 | овощи, мясо, сметана | 150 | 200 | 2,3 | 3,0 | 3,4 | 3,8 | 7,7 | 10,4 | 68,0 | 80,0 | |
| Суфле рыбное с маслом | 400 | рыба, яйца, масло | 60/5 | 80/10 | 10,5 | 13,0 | 12,5 | 17,0 | 2,0 | 2,8 | 154,3 | 218,0 | |
| Картофельное пюре | 520 | картофель, масло | 120 | 150 | 2,5 | 3,2 | 3,9 | 4,9 | 17,6 | 22,0 | 115,7 | 146,2 | |
| Напиток из плодов шиповника | 705 | шиповник, сахар | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 16,5 | 57,3 | 69,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 10,6 | 10,6 | 48,0 | 48,0 | |
| | итого | | 550* | 710* | 16,9 | 21,4 | 20,1 | 26,1 | 58,9 | 74,6 | 477,3 | 619,2 | 34/34% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | | сметана, масло, | | | | | | | | | | | |
| с соусом | 278 | творог, макаронные | 130/30 | 150/50 | 13,6 | 16,0 | 6,6 | 8,4 | 34,0 | 38,0 | 243,0 | 296,0 | |
| Молоко цельное | | молоко | 180 | 180 | 5,4 | 5,4 | 5,8 | 5,8 | 8,5 | 8,5 | 108,0 | 108,0 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | мука | 20 | 40 | 1,0 | 2,0 | 0,2 | 0,4 | 10,6 | 21,2 | 48,0 | 96,0 | |
| Фрукты | | яблоки | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | |
| | итого | | 420* | 470* | 20,0 | 23,4 | 12,6 | 14,6 | 62,9 | 77,5 | 446,0 | 547,0 | 23/23% |
| Всего | | | | | 50,6 | 61,9 | 49,3 | 63,2 | 182,2 | 224,8 | 1347,9 | 1707,8 | 96/95% |

4 день

| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|---------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный зеленым горош | 340 | яйцо,масло,горошек | 60/20 | 80/20 | 6,3 | 9,0 | 11,2 | 14,4 | 3,0 | 4,0 | 139,2 | 182,0 | |
| Кофейный напиток сгущенным молоком | 690 | молоко,напиток | 150 | 180 | 2,3 | 2,7 | 1,4 | 1,7 | 17,0 | 20,5 | 98,0 | 117,5 | |
| Бутерброд с маслом,сыром | 3 | мука,масло | 25,0/6,0/4,0 | 35,0/8,0/6,0 | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | | | 11,4 | 15,4 | 19,6 | 25,3 | 33,3 | 41,5 | 338,8 | 426,9 | 24/24% |
| Йогурт питьевой | | молоко,сахар | 130 | 170 | 4,3 | 5,6 | 3,3 | 4,3 | 5,7 | 7,5 | 69,0 | 90,0 | *5/5% |
| | | | 265 | 329 | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с мясом | 139 | горох,овощи,мясо | 150 | 200 | 2,4 | 3,2 | 2,1 | 2,6 | 9,5 | 15,5 | 90,0 | 114,4 | |
| Биточки говядины соусом | 451 | мясо,масло,мука | 50/30 | 70/40 | 8,7 | 12,2 | 5,7 | 8,0 | 9,2 | 12,5 | 113,0 | 148,0 | |
| Рис припущенный | 512 | рис, масло сливочное | 100 | 120 | 4,9 | 5,9 | 5,0 | 6,0 | 26,0 | 31,2 | 139,0 | 167,0 | |
| Компот из кураги | 638 | курага,сахар | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,6 | 22,8 | 70,0 | 95,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 25 | 1,0 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 10,6 | 13,3 | 48,0 | 60,0 | |
| | итого | | 510* | 655* | 17,5 | 23,5 | 13,1 | 17,0 | 77,2 | 105,9 | 484,0 | 632,4 | 34,5/35 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с маслом | 89 | сельдь,масло растит. | 40 | 60 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 88,0 | 132,0 | |
| Запеканка картофельная с овощами | 264 | овощи,сметана | 150/10 | 180/10 | 0,8 | 1,4 | 12,8 | 15,4 | 6,4 | 10,0 | 152,0 | 201,0 | |
| Фрукты | | банан | 80 | 80 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 17,0 | 77,0 | 77,0 | |
| Чай с молоком | 630 | чай, сахар, молоко | 150 | 180 | 1,2 | 1,4 | 1,2 | 1,4 | 13,0 | 15,6 | 65,0 | 78,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука | 20 | 30 | 1,0 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 10,6 | 16,0 | 48,0 | 72,0 | |
| | итого | | 450* | 540* | 9,2 | 13,5 | 18,2 | 23,1 | 47,0 | 58,6 | 430,0 | 560,0 | 24/25% |
| Всего | | | | | 42,4 | 58,0 | 54,2 | 69,7 | 163,2 | 213,5 | 1321,8 | 1709,3 | 94/95% |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|---------------------|------------|-------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша " Дружба " | 311 | крупы,молоко,масло | 150 | 200 | 3,9 | 5,2 | 5,6 | 7,0 | 21,0 | 28,0 | 150,0 | 198,6 | |
| Какао на сгущенном молоке | 694 | молоко,сахар,какао | 180 | 180 | 4,8 | 5,0 | 2,8 | 3,3 | 16,3 | 19,5 | 97,5 | 117,0 | |
| Батон с маслом, сыром | 3 | мука,масло,сыр | 25,0/6,0/4 | 30,0/8,0/6, | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | 365* | 424* | 11,5 | 13,9 | 15,4 | 19,5 | 50,6 | 64,5 | 349,1 | 443,0 | 25/25% |
| Компот консервированный | | фрукты, сироп | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,5 | 30,6 | 73,5 | 88,0 | *5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 145 | овощи,мясо,сметана | 150 | 200 | 2,3 | 3,0 | 4,5 | 5,3 | 10,4 | 13,8 | 95,0 | 122,0 | |
| Суфле из печени соусом | 476 | печень,масло | 60/30 | 80/40 | 10,0 | 13,3 | 12,0 | 15,0 | 7,4 | 10,0 | 168,3 | 213,0 | |
| Картофель отварной | 518 | картофель,масло | 100 | 120 | 2,0 | 2,4 | 2,9 | 3,5 | 16,3 | 19,6 | 100,0 | 120,0 | |
| Компот из сухофруктов | 639 | с/фрукты,сахар | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 15,3 | 58,5 | 70,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 10,6 | 10,6 | 48,0 | 48,0 | |
| | итого | | 520* | 660* | 15,8 | 20,7 | 19,6 | 24,2 | 62,8 | 79,9 | 493,8 | 621,0 | 35/34,5% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 78 | морковь, масло раст | 50 | 80 | 1,0 | 1,6 | 4,0 | 6,4 | 6,0 | 8,0 | 63,0 | 100,5 | |
| Рыба под омлетом | 382 | рыба,яйцо,молоко | 50/50 | 70/50 | 10,3 | 10,8 | 8,5 | 8,5 | 0,8 | 0,8 | 183,4 | 221,0 | |
| Чай с лимоном | 685 | чай, сахар | 180 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 13,5 | 54,0 | 54,0 | |
| Фрукты | | апельсин | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 8,0 | 43,0 | 43,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука | 30 | 50 | 1,5 | 2,5 | 0,3 | 0,5 | 16,0 | 26,6 | 72,0 | 120,0 | |
| | итого | | 480* | 530* | 13,0 | 15,1 | 12,8 | 15,4 | 44,3 | 55,9 | 415,4 | 538,5 | 30/30% |
| Всего | | | | | 40,3 | 49,7 | 47,8 | 59,1 | 183,2 | 231,9 | 1331,8 | 1690,5 | 95/94% |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 311 | крупа, молоко, масло | 150 | 200 | 4,1 | 4,8 | 5,7 | 7,2 | 24,2 | 32,0 | 160,3 | 219,0 | |
| Кофейный напиток сгущенным молоком | 690 | цикорий, молоко | 180 | 180 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 1,7 | 20,5 | 20,5 | 117,5 | 117,5 | |
| Хлеб с маслом | 3 | мука, масло | 20,0/4 | 25,0/6 | 1,6 | 2,2 | 3,0 | 4,4 | 10,6 | 14,2 | 74,4 | 100,0 | |
| | | итого | 354* | 411* | 8,4 | 9,7 | 10,4 | 13,3 | 55,3 | 66,7 | 352,2 | 436,5 | 25/24% |
| Сок мультифрут | | сок | 160 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,3 | 22,0 | 72,0 | 90,0 | 5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой | 52 | овожи, масло растит | 40 | 60 | 0,6 | 0,8 | 4,0 | 6,0 | 4,0 | 6,0 | 55,0 | 82,0 | |
| Солянка домашняя со сметаной | 157 | овожи, сметана, мясо | 150 | 200 | 3,0 | 3,5 | 6,3 | 6,7 | 5,7 | 7,4 | 102,4 | 114,5 | |
| Рыба, запеченная молочным соусом | 386 | рыба, молоко, сыр | 60/40 | 80/50 | 14,0 | 17,3 | 11,9 | 15,8 | 5,7 | 7,6 | 198,0 | 263,5 | |
| Напиток из шиповника | 705 | шиповник, сахар | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 16,8 | 57,3 | 69,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 30 | 1,0 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 12,0 | 40,0 | 60,0 | |
| | | итого | 470* | 620* | 19,2 | 24,3 | 22,5 | 29,0 | 42,7 | 60,4 | 476,7 | 637,0 | 34/34% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с сыром | 333 | мука, масло, сыр | 140/10 | 180/15 | 7,5 | 10,0 | 6,5 | 9,0 | 33,6 | 43,0 | 220,0 | 307,0 | |
| Фрукты | | груша | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 10,3 | 70,0 | 70,0 | |
| Молоко цельное | | молоко | 180 | 180 | 5,4 | 5,4 | 5,8 | 5,8 | 8,5 | 8,5 | 108,0 | 108,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| | | итого | 422* | 470* | 14,3 | 17,3 | 12,4 | 15,0 | 57,7 | 72,4 | 422,0 | 533,0 | 30/30% |
| Всего | | | | | 41,9 | 51,3 | 45,3 | 57,3 | 173,0 | 221,5 | 1322,9 | 1696,5 | 94/94% |

| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 311 | крупa, молоко, масло | 150 | 200 | 4,0 | 5,3 | 5,7 | 7,2 | 25,0 | 33,0 | 167,3 | 219,0 | |
| Чай с сахаром | 685 | чай, сахар | 180 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 13,5 | 52,0 | 52,0 | |
| Батон с маслом, сыром | 3 | мука, масло, сыр | 25,0/6,0/4,0 | 30,0/8,0/6,0 | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | 365* | 424* | 7,0 | 9,2 | 12,7 | 16,4 | 51,8 | 63,5 | 320,9 | 398,4 | 23/22% |
| Кефир | | молоко | 120 | 150 | 3,5 | 4,4 | 3,8 | 5,0 | 5,0 | 6,0 | 70,8 | 88,0 | 5,0/5,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 229 | мука, мясо, овощи | 150 | 200 | 2,4 | 3,2 | 3,0 | 4,0 | 10,3 | 14,1 | 101,0 | 126,0 | |
| Азу из говядины | 438 | мясо, картофель, масло | 50/120 | 70/150 | 15,0 | 21,0 | 10,0 | 13,0 | 16,4 | 23,0 | 216,0 | 302,5 | |
| Кисель | 648 | кисель, сахар | 150 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 28,8 | 96,0 | 115,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 15 | 20 | 0,8 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 8,0 | 10,6 | 36,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 9,0 | 9,0 | 40,0 | 40,0 | |
| | итого | | 505* | 640* | 19,2 | 26,2 | 13,3 | 17,4 | 67,7 | 85,5 | 489,0 | 631,5 | 35/35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники со сладким соусом | 358 | творог, молоко, сахар | 120/30 | 140/50 | 12,0 | 13,8 | 5,6 | 7,0 | 30,4 | 37,3 | 283,0 | 385,2 | |
| Чай с лимоном | 686 | чай, сахар, лимон | 180 | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 15,0 | 54,0 | 60,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука | 20 | 30 | 1,0 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 10,6 | 16,0 | 48,0 | 72,0 | |
| Фрукты | | яблоки | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | |
| | итого | | 435* | 485* | 13,1 | 15,5 | 5,8 | 7,3 | 64,3 | 78,1 | 432,0 | 564,2 | 31/31% |
| Всего | | | | | 42,8 | 55,3 | 35,6 | 46,1 | 188,8 | 233,1 | 1312,7 | 1682,1 | 94/93,5% |

8 день

| 8 день | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелью | 160 | молоко,макаронные | 150 | 200 | 4,5 | 6,0 | 4,6 | 6,0 | 15,0 | 20,0 | 119,4 | 157,3 | |
| Какао на сгущенном молоке | 694 | какао,молоко,сахар | 180 | 180 | 4,2 | 4,2 | 3,3 | 3,3 | 19,5 | 19,5 | 117,0 | 117,0 | |
| Батон с маслом, сыром | 3 | мука,масло,сыр | 25,0/6,0/4,0 | 30,0/8,0/6,0 | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | 365* | 424* | 11,5 | 13,9 | 14,9 | 18,5 | 47,8 | 56,5 | 338,0 | 401,7 | 24/22% |
| Сок вишневый | | сок | 160 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 22,8 | 72,0 | 90,0 | 5/5% |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник мясом, сметаной | 132 | овощи,мясо,сметана | 150 | 200 | 2,5 | 3,3 | 3,4 | 3,8 | 8,0 | 13,8 | 91,4 | 111,5 | |
| Тефтели с соусом | 462 | мясо,рис,овощи | 60/30 | 70/40 | 8,0 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 11,0 | 13,3 | 164,4 | 222,3 | |
| Овощи припущенные с маслом | 524 | овощи,масло слив. | 100 | 120 | 1,8 | 2,2 | 3,5 | 5,2 | 10,0 | 15,0 | 82,0 | 98,4 | |
| Компот из чернослива | 638 | чернослив, сахар | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 17,3 | 21,2 | 72,0 | 88,6 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 15 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 10,6 | 10,6 | 36,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 20 | 20 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 9,0 | 9,0 | 40,0 | 40,0 | |
| | итого | | 530* | 650* | 14,5 | 17,7 | 16,9 | 20,4 | 65,9 | 82,9 | 485,8 | 608,8 | 35/34% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 45 | капуста,лук,масло рас | 50 | 50 | 0,6 | 0,6 | 2,5 | 2,5 | 5,0 | 5,0 | 37,0 | 52,0 | |
| Рулет из рыбы с маслом | 395 | рыба,яйцо,масло | 70/5 | 100/10 | 8,0 | 10,7 | 17,0 | 26,6 | 8,6 | 12,3 | 232,4 | 336,5 | |
| Чай каркаде | 685 | чай,сахар | 180 | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 15,0 | 40,5 | 52,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 0,3 | 0,3 | 16,0 | 16,0 | 72,0 | 72,0 | |
| Фрукты | | мандарины | 100 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | |
| | итого | | 415* | 460* | 9,7 | 12,5 | 19,8 | 29,4 | 48,1 | 55,8 | 419,9 | 550,5 | 30/30,5% |
| Всего | | | | | 35,7 | 44,1 | 51,6 | 68,3 | 180,0 | 218,0 | 1315,7 | 1651,0 | 94/92% |

| 9 день | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-----------------------|----------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом | 340 | яйцо,молоко,масло | 60/5 | 80/5 | 5,8 | 8,6 | 8,0 | 11,0 | 1,5 | 2,5 | 130,2 | 174,0 | |
| Цикорий сгущенным молоком | 690 | цикорий,молоко | 180 | 180 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 1,7 | 20,6 | 20,6 | 117,5 | 117,5 | |
| Бутерброд с маслом,сыром | 3 | мука, масло, сыр | 25,0/ 6,0/ 4,0 | 30,0/8,0/6,0 | 2,8 | 3,7 | 7,0 | 9,2 | 13,3 | 17,0 | 101,6 | 127,4 | |
| | итого | | | | 11,3 | 15,0 | 16,7 | 21,9 | 35,4 | 40,1 | 349,3 | 418,9 | 25/23% |
| Сок апельсиновый | | сок | 160 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 26,4 | 72,0 | 90,0 | 5/5% |
| | | | 280 | 309 | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Суп лапша домашняя | 148 | мука,яйцо,птица,зелен | 150 | 200 | 5,3 | 5,8 | 4,6 | 5,2 | 8,7 | 12,0 | 99,0 | 118,5 | |
| Мусака с капустой | 440 | мясо,капуста,масло | 50/100 | 50/150 | 9,3 | 13,0 | 6,4 | 9,6 | 10,4 | 14,6 | 156,2 | 229,0 | |
| Компот из кураги | 631 | свежие фрукты,сахар | 150 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,6 | 25,3 | 70,0 | 105,5 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 30 | 40 | 1,5 | 2,0 | 0,3 | 0,4 | 16,2 | 21,2 | 72,0 | 96,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 40 | 40 | 2,0 | 2,0 | 0,4 | 0,4 | 18,0 | 18,0 | 80,0 | 80,0 | |
| | итого | | 520* | 680* | 18,1 | 22,8 | 11,7 | 15,6 | 69,9 | 91,1 | 477,2 | 629,0 | 34/35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 78 | свекла,масло растит. | 70 | 70 | 1,3 | 1,3 | 5,6 | 5,6 | 8,0 | 8,0 | 88,6 | 88,6 | |
| Расстегаи с рыбой | 743 | мука,рыба,масло | 80 | 120 | 8,0 | 10,0 | 4,0 | 6,0 | 40,0 | 60,0 | 221,0 | 332,0 | |
| Чай с сахаром | 685 | чай,сахар | 200 | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 13,5 | 43,0 | 52,0 | |
| Фрукты | | банан | 80 | 80 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 17,0 | 77,0 | 77,0 | |
| | итого | | 430* | 470* | 10,6 | 12,7 | 9,6 | 11,6 | 76,0 | 98,5 | 429,6 | 549,6 | 31/30,5% |
| Всего | | | | | 40,0 | 50,5 | 38,0 | 49,1 | 202,3 | 256,1 | 1328,1 | 1687,5 | 95/94% |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 311 | крупя, молоко, масло | 150 | 200 | 4,1 | 4,9 | 7,7 | 10,0 | 20,0 | 26,0 | 160,2 | 232,0 | |
| Чай с молоком | 690 | молоко, напиток | 180 | 180 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 15,6 | 15,6 | 78,0 | 78,0 | |
| Батон с маслом | 3 | мука, масло | 20,0/4 | 25,0/6 | 1,6 | 2,2 | 3,0 | 4,4 | 10,6 | 14,2 | 100,0 | 127,4 | |
| | итого | | 354* | 441* | 7,1 | 8,5 | 12,1 | 15,8 | 46,2 | 55,8 | 338,2 | 437,4 | 24/24% |
| Фрукты | | груша | 100 | 130 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 13,4 | 70,0 | 91,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с мясом, сметаной | 110 | овожи, мясо, сметана | 150 | 200 | 2,3 | 3,0 | 3,4 | 3,8 | 7,5 | 10,4 | 68,0 | 80,0 | |
| Птица отварная с маслом | 487 | птица, масло | 70/5 | 80/5 | 8,5 | 10,0 | 18,0 | 20,5 | 4,3 | 7,0 | 220,0 | 272,0 | |
| Картофельное пюре | 520 | картофель, молоко | 100 | 130 | 2,5 | 3,2 | 3,9 | 4,9 | 17,6 | 23,0 | 96,4 | 125,3 | |
| Напиток из шиповника | 705 | шиповник, сахар | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 16,8 | 57,3 | 69,0 | 35/50 |
| Хлеб пшеничный | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 10,6 | 24,0 | 48,0 | |
| Хлеб ржаной | | мука | 10 | 20 | 0,5 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,5 | 9,0 | 20,0 | 40,0 | |
| | итого | | 495* | 635* | 14,4 | 18,4 | 25,5 | 29,6 | 53,2 | 76,8 | 485,7 | 634,3 | 35/35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из рыбы | 375 | рыба, масло, лук | 50/40 | 60/40 | 12,7 | 15,3 | 12,0 | 14,6 | 6,0 | 6,0 | 206,3 | 224,6 | |
| Рис припущенный | 512 | рис, масло | 110 | 150 | 4,9 | 5,9 | 5,0 | 7,0 | 26,0 | 36,4 | 139,7 | 210,0 | |
| Чай с лимоном | 686 | чай, сахар, лимон | 180 | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 15,0 | 45,0 | 54,0 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | | мука в/с | 20 | 30 | 1,0 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 10,6 | 16,0 | 48,0 | 72,0 | |
| | итого | | 400* | 480* | 18,7 | 22,9 | 17,2 | 21,9 | 56,1 | 73,4 | 439,0 | 560,6 | 31/31% |
| Всего | | | | | 41,1 | 50,7 | 54,8 | 67,3 | 165,8 | 219,4 | 1332,9 | 1723,3 | 95/95% |
| Средняя за 10 дней | | | | | 41,3 | 52,4 | 45,5 | 58,2 | 182,5 | 231,3 | 1318,0 | 1682,0 | 94/93% |

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль

Инженер - технолог:



Антипина Т.В.