

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОГОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Приложение 3
к приказу от 27.08.2021 года №101-ОД

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Моготовской ОШ

С.И. Ситников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ
для воспитанников 3-7 лет**

1-й день 1 неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецеп туры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть	
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл	
<u>макароны с маслом, сыром</u>			160					
макароны	60	60		6.42	0.78	41.04	201	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.45	4.91	41.09	237.5	
Сыр	20		18	4.14	5.22		64.8	
<u>чай с сахаром лимоном</u>			20					
Чай	0.5	0.5						
сахар	12	12				12	45.36	
Лимон	20	20		0.1	0.01	0.3	3.3	
				0.1	0.01	12.3	48.66	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего завтрак				12.39	18.43	45.77	474.9	
2-й завтрак								
Фрукт свежий	110	100						
				0.4	0.4	9.8	45	
<u>салат из соленого огурца с луком</u>			60					
огурцы соленые	60	55		0.5	0.06	0.9	7.3	
лук репчатый	8	6		0.09	-	0.6	2.72	
масло растительное	3	3			3		27	
всего				0.59	3.06	1.5	37.02	
<u>свекольник со сметаной</u>			250/5					
мясо	20	20		5.05	1.75	-	36	
свекла	90	70		1.05	0.07	7	29.4	
картофель	70	50		1.0	0.2	8.65	40	
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	3.12	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.51	3.0	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
				7.49	5.02	17.75	144.0	
<u>Котлета с гречневой кашей</u>			80/140					
мясо	100	70		14.7	11.2		152.6	
лук репчатый	10	8		0.08	0.56	-	3.12	
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25	

Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
крупа гречневая	45	45		5.67	1.49	27.95	150.8	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
				16.2/ 5.69	14.06/ 3.95	5.14/ 27.98	198.7 173.3	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
Сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				33.06	26.57	87.95	714.8	
			ПОЛДНИК					
<u>Оладьи</u>			90					
мука пшеничная	40	40		4.0	0.52	28.4	133.6	
сахар	5	5				5.0	18.9	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.88	21.2	
масло растит	5	5			5.0		45.0	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
дрожжи	1	1						
				5.65	11.39	35.36	262.5	
<u>Какао с молоком</u>		150						
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12	45.36	
				3.64	4.16	18.1	114.3	
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15,42	75	
Всего полдник				11.51	16.42	68.88	451.8	
ИТОГО				57.36	61.82	212.4	1687	

Всего				6.35	6.11	13.33	133.72	
<u>Плов</u>			200					
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5	
Мясо курица	100	80		14.88	12.8		174.4	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.3	
Морковь	30	24		0.07	0.02	1.73	8.2	
масло раст.	2	2			2		18	
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	35.5	
Всего				18.24	19.58	34.64	387.9	
<u>Компот из сухофруктов</u>			200					
Сухофрукты	10	10						
Сахар	12	12						
				0.45	-	21.9	85.34	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40						
всего				2.64	0.48	13.68	76.2	
<u>ВСЕГО обед</u>				29.03	29.25	86.88	729.5	
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15.42	75	
<u>Полдник</u>								
<u>Пудинг манный</u>			200	15,21	9,8	23,55	243,0	
крупа манная	48	48						
молоко	75	75						
вода	80	80						
сахар	15	15						
яйцо	1/2	20						
масло сливочное	10	10						
Повидло	15	15						
<u>Кисель</u>			200	2,6	0	16,1	98,6	
Концентрат киселя	24	24						
сахар	7	7						
<u>Печенье</u>	40	40	40					
				3.12	6.32	26.64	176.4	
Итого за полдник				5.59	9.71	59.74	350.8	
Итого за день				66.77	72.77	233.59	1848	

3 – день 1 неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецептуры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<u>каша геркулесовая</u>			200					
крупа «геркулес»	20	20		2.2	1.24	10.02	61	
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
сахар	5	5				4.99	18.9	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
всего				6.43	10.17	22.11	204.4	
<u>кофейный напиток с молоком</u>			200					
Кофе	2.0	2.0						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.1	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего				13.13	23.75	50.87	469.56	
2-й завтрак								
Сок		100	80	0.59	0.24	5.98	29.54	
ОБЕД								
<u>Салат витаминный</u>			60					
Капуста	60	42		0.86	0.04	2.26	13.0	
Морковь	10	8		0.03	0.01	0.72	3.4	
лук репчатый	5	4		0.05	-	0.34	1.56	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
Сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
всего				0.94	2.05	4.82	41.66	
<u>Суп рисовый с курицей</u>			200,0					
Курица	50	50		8.36	2.32		54.4	
Рис	12	12		0.02		0.58	2.7	
лук репчатый	7	6		0.11	-	0.74	3.4	
Масло слив	1,5	1,5		0.01	1.65	0.02	15	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
томатная паста	3	3					2,3	
всего				10.0	6.19	14.42	160.8	
<u>рыба тушеная с картоф. пюре</u>			100/180					
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
лук	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
				26.43	9.72	5.9	215.92	

Картошка	200	150		2.0	0.4	16.3	80	
Масло слив	5	5		0.05	4.13	0.05	35.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	
				2.89	5.49	17.76	131.4	
всего				29.32	15.21	23.66	347.32	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					
Сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				42.99	23.93	78.48	710.28	
ПОЛДНИК								
<u>Вареники ленивые</u>			120					
Творог	80	80		12.65	7.2	1.6	127.2	
Масло слив	3	3		0.03	2.46	0.03	22.5	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Сахар	10	10				9.98	37.9	
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8	
				15.18	10.38	26.2	260.72	
<u>Кисель</u>			200	2,6	0	16,1	98,6	
Концентрат киселя	24	24						
сахар	7	7						
<u>хлеб</u>			30					
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75.0	
всего				21.04	15.41	59.73	450.12	
всего за день				77.75	63.33	195.06	1659.5	

4-й день 1 неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецеп- туры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	
				брутто	нетто	выход		белки
Завтрак								
<u>Омлет с колбасой</u>			120	6,4	8,5	2,68	113,0	24
яйцо 1 шт.	47	41						
молоко	50	50						
масло сливочное	3	3						
колбаса	40	40						
<u>чай с сахаром</u>			200					
чай	0,5	0,5		-	-	-	-	
сахар	12	12		-	-	12	45,5	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2,96	1,16	20,56	100	
масло слив.	10	10		0,1	8,26	0,1	70,9	
Всего завтрак				10,3	18,68	65,72	431,3	
2-й завтрак								
Фрукт свежий			200			11,5	92	
<u>салат из моркови с яблоком</u>			60					
Яблоко	15	12		0,05	-	1,18	5,4	
морковь	55	44		0,12	0,04	2,88	13,6	
Сахар	2	2		-	-	2	7,6	
Масло растит	3	3			3,0		27	
всего				0,17	3,04	6,6	53,6	
<u>суп картофельный</u>			250					
картофель	180	126		2,52	0,50	20,52	100,8	
морковь	10	8		0,03		0,87	4,1	
лук репчатый	10	8		0,08		0,56	2,6	
Масло сливоч.	2	2		0,01	1,65	0,02	15,0	
мясо	20	20		5,05	1,75	-	23,5	
всего				7,69	3,9	45,97	146,0	
<u>ленивые голубцы со сметанной подливой</u>			190					
капуста	200	150		2,88	0,16	7,38	43,2	
рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0	
лук	10	8		0,11	-	0,73	3,3	
Мясо	90	70		12,6	6,17		115,	
яйцо 1/10	5	4		0,63	0,57	0,03	6,32	
сметана	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
Томат	5	5						
масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15,0	
масло растительное	3	3		-	3,0	-	27	

всего				17.07	12.66	15.46	253.12	
<u>Напиток</u>			180					
<u>лимонный</u>								
Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	15	15				15.	56.8	
				0.16	0.02	15.54	62.7	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				27.73	20.1	97.25	591.66	
<u>ПОЛДНИК</u>			60					
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8	
<u>каша манная</u>			200					
крупа манная	20	20		2.06	0.2	13.53	65.6	
сахар	5	5				4.99	18.9	
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
Масло сливочн.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
всего				6.29	9.13	25.62	209.0	
<u>Какао</u>			200					
какао	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12	45.36	
						18.11	114.26	
<u>хлеб</u>			30					
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75	
всего полдник				13.77	23.58	76.7	559.06	
всего за день				51.8	62.36	251.17	1674.82	

5-й день 1 неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецептуры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<u>каша пшеничная</u>			180					
крупка пшено	30	30		3.45	0.1	19.98	104.4	
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
				7.12	8.3	31.13	229.7	
<u>Чай с молоком с сахаром</u>			200					
Чай	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.2	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего				13.82	21.92	69.9	514.86	
2-й завтрак								
Фрукт свежий			180			23	92	
<u>Салат зимний</u>			60					
морковь	15	10		0.04	0.01	0.86	4.0	
Картофель	50	35		0.64	0.13	5.97	28.4	
масло растит.	2	2			2.0		18	
Лук	10	8		0.09	-	0.78	3.57	
Сол. Огурец	10	8		0.07	-	0.14	1.0	
всего				1.0	2.14	7.75	61.0	
<u>борщ со сметаной</u>			200/5					
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
Свекла	40	30		0.48	0.03	2.91	13.44	
капуста	40	30		0.58	0.03	1.5	8.6	
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7	
Картофель	70	50		1.0	0.2	8.15	40.0	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0	
масло растит.	2	2		-	2.0	-	18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
всего				7.53	6.66	14.62	137.84	
<u>Жаркое по домашнему</u>			180,0	13,49	8,31	23,04	224,13	34

Говядина	80	56						
Картофель	160,2	120,0						
Лук репчатый	14,4	12,0						
Томатная паста	3,2	3,2						
Масло раст	6	6						
<u>компот из сухофруктов</u>			200					
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12		0.45		12	45.5	
						21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				27.19	27.87	71.64	647.98	
ПОЛДНИК								
<u>Рыба с овощами</u>			120					
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Морковь	50	40		1.0		2.9	13.5	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.4	
Томат	5	5		0.23		0.95	5.0	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
				26.42	8.96	4.59	203.1	
<u>Кофейный напиток с молоком</u>			200					
Кофе	2.0	2.0						
сахар	12	12				12	45.5	
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
всего				3.64	4.16	18.1	114.4	
<u>Булка гренка</u>			40					
Булка	40	40		2.22	0.87	15.42	78.6	
Сахар	1	1				1.0	3.8	
Молоко	15	15		0.42	0.48	0.71	8.7	
Масло растит	1.5	1.5			1.5		13.5	
всего				2.64	2.85	17.13	104.6	
всего				32.7	15.97	39.82	422.1	
всего за день				73.71	65.76	204.36	1676.94	

6-й день 2-я неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецеп- туры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл	
<u>Плов фруктовый</u>			200					
Рис	60	60		4.2	0.6	42.84	198	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	3	3		-	-	2.99	11.4	
Изюм	10	10		0.23		6.6	26.4	
всего				4.25	4.73	52.49	273.3	
<u>Какао с молоком</u>			200					
Какао	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
всего				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом с сыром</u>			40/10/ 20					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
сыр	20	20		4.6	5.8	-	72	
всего				7.66	15.22	20.66	242.9	
всего завтрак				15.55	24.11	91.26	630.46	
2-й завтрак								
Фрукт свежий		110	100	0.38	-	9.51	43.7	
<u>салат из свеклы</u>			60					
Свекла	70	55		0.54	0.05	4.73	21.8	
Чеснок								
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27.0	
всего				0.54	3.05	4.73	48.8	
<u>Рассольник с мясом. сметаной</u>			250/5					
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0	
Огурец	15	12		0.01		0.31	1.7	
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40.0	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3	
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16.0	
Масло растит	2	2			2.0		18.0	
Всего				6.78	6.66	13.8	143.7	
<u>тефтели с макаронами</u>			80/130					
Мясо	90	60		12.6	6.17		115.8	
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33	
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4	
Масло раст	3	3			3.0		27	
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32	
				14.0	9.64	7.91	185.52	

макароны	45	45		5.9	0.95	30.6	155.25	
масло слив.	5	5		0.06	3.62	0.04	33.05	
				5.96	4.57	30.64	188.3	
всего				19.96	14.21	38.55	373.82	
<u>компот из сухофруктов</u>			180					
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
сахар	12	12		-	-	12.0	45.5	
всего				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			30					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				30.37	24.4	92.66	679.32	
<u>ПОЛДНИК</u>			90					
Пирог с повидлом								
сахар	5	5				12	45.36	
Мука	50	50		5.0	0.6	35.5	167	
<u>Молоко</u>	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло раст	2	2			2.0		18	
<u>Масло слив</u>	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4	
Дрожжи	1	1						
				6.2	8.47	49.45	297.28	
Повидло	20	20		-	-	11.6	46.4	
Всего								
<u>чай на молоке</u>			150					
чай	0.5	0.5		-	-	-	-	
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58	
сахар	12	12				12.0	45.0	
всего				2,8	3.2	16.7	103.0	
<u>хлеб</u>			20					
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75	
Всего полдник				11.22	12.54	93.17	521.68	
всего за день				57.52	61.05	286.60	1875.2	

7-й день 2-я неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецепт уры
Прием пищи/наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	
				брутто	нетто	выход		белки
ЗАВТРАК								
<u>Запеканка творожная со сметаной</u>			140/20					
Творог	130	130		22.1	11.7	2.6	206.6	
Сахар	10	10		-	-	10	37.9	
Манка	10	10		1.03	0.1	6.77	32.8	
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08	15.8	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.93	11.6	
				24.97	16.04	20.41	327.2	
Сметана			20	0.56	4	0.64	41.2	
<u>Какао</u>			200					
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего завтрак				32.14	33.62	60.82	653.56	
2-Й ЗАВТРАК								
Йогурт			100			23	92	
ОБЕД								
САЛАТ из помидор с луком	!		50					
Помидор	50	45		0.52	0.09	1.79	10.8	
Масло растит	2	2			2.0		18.0	
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4	
всего				0.64	2.09	2.53	32.2	
<u>Суп вермишелевый на курином бульоне</u>			200					43
Вермишель	25	25		2.5	0.3	17.75	83.5	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
Куры отварные	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
всего				7.62	4.16	19.23	135.0	
<u>Капуста тушеная с колбасой отварной</u>			110/49					№61 №16
Капуста	170	150		14.17	6.94	-	119.0	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	8	6		0.08		0.56	2.6	
Томат	5	5		0.24		0.85	5.0	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Масло растит	3	3			3		27	

8 –й день 2-я неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим

Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккалл	№ рецеп туры
				белки	жиры	углево ды		
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход					
<u>Вермишель отварная в молоке</u>			200					
Вермишель	20	20		2.26	0.42	14.93	69	
Молоко	130	130		3.64	4.16.	6.11	68.9	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
Всего				5.93	8.71	26	194.5	
<u>кофейный напиток с молоком</u>			200					
Кофе	2.0	2.0			-			
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12	45.5	
				3.64	4.16	18.11	114.4	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104.8	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего завтрак				12.63	22.29	64.76	484.6	
2-й завтрак		100	80					
Фрукт свежий				0.72	0.16	6.48	32	
<u>салат витаминный</u>			60					
капуста	60	42		0.76	0.04	1.97	11.34	
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
масло растит.	2	2			2.0		18.0	
Лук	5	4		0.05		0.34	1.56	
всего				0.94	2.05	4.82	41.66	
<u>Суп рыбный картофельный</u>			250					
Рыба	40	25		8.36	2.32		54.4	
картофель	160	120		2.4	0.48	20.76	96	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	
масло растит.								
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
всего				10.9	4.45	28.9	172.6	
<u>рыба тушеная с гречкой</u>			100 /140					
Рыба	106	49	80	16.72	4.64		108.8	
масло раст.	2	2			2.0		18.0	

лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	
Гречка	100	130	140	0.5	0.46	0.03	6.32	
				18.06	7.39	5.85	161.3	
				21.91	11.18	26.68	290.5	
<u>Компот из сухофруктов</u>			200					
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				38.24	20.44	108.09	740.6	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Ватрушка с творогом			100					
Мука	40	40		4.12	0.44	27.6	134	
Молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29	
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08		
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
Творог	30	30		5.01	2.7	0.6		
Сахар	5	5				5.0	18.95	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Дрожжи	3	3						
				11.81	10.34	35.66	286.0	
<u>Сок</u>			200					
				3.64	4.16	18.11	114.3	
всего полдник				17.67	15.37	69.19	475.3	
всего за день				67.94	55.98	236.41	1658.	

9-й день 2 неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецептуры
Прием пищи/наименование блюда	брутто	нетто	Вес блюда выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				белки	жиры	углеводы	ккалл	
ЗАВТРАК			200					
<i>каша пшеничная</i>								
Крупа пшеничная	30	30		3.17	0.28	17.65	81.25	
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	5	5				4.99	18.9	
масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.84	8.57	28.8	206.6	
<u>кофейный напиток с молоком</u>			200					
Кофейный напиток	2.0	2.0						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	12	12				12.0	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.26	
<u>хлеб с маслом с сыром</u>				40/10/20				
хлеб пшеничный		40	40	2.96	1.16	20.56	104	
масло слив.		10	10	0.1	8.26	0.1	70.9	
сыр		20	20	4.6	5.8	-	72	
				7.66	15.22	20.66	246.9	
всего завтрак				18.14	27.95	67.57	567.76	
2-й завтрак								
Фрукт свежий			200	0.4	0.4	9.8	45	
ОБЕД								
<u>Салат из свежих овощей</u>			60	0,58	3,08	1,85	38,26	
<i>помидоры свежие</i>	34,2	28,8						
<i>огурцы свежие</i>	26,4	21,0						
лук репчатый	8,4	7,2						
масло раст.	3	3						
<u>суп гороховый</u>			250					
мясо курица	20	20		3.72	3.2		43.6	
Картофель	150	120		2.4	0.48	20.76	96	
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.74	3.12	
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Горох	20	20		4.6	0.32	11.54	64.6	
				10.88	6.46	33.94	233.92	

<u>Шницель с тушеной капустой</u>			80					
Мясо	110	80		14.88	12.8		174.4	
Масло раст	3	3			3.0		27.0	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.12	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25	
Всего				16.3	16.56	5.91	235.84	
Капуста тушеная	220	160	180	2.88	0.16	7.52	43.2	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Морковь	30	20		0.06		1.74	8.2	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.12	
Масло растит	4	4			4.0		36	
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3.0	
				3.21	7.62	10.54	125.02	
				19.51	23.18	16.45	351.9	
<u>компот из сухофруктов</u>			200					
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	12	12				12	45.5	
				0.45		21.9	85.6	
<u>хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	
Всего обед				37.05	32.07	104.72	850.76	
<u>ПОЛДНИК</u>								
Винегрет			120					
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4	
Масло растит	3	3		-	3.0		27	
Лук	10	8		0.13		0.8	3.7	
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15	
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2	
Соленый огурец	30	24		0.02	-	0.62	3.4	
				1.34	3.17	12.95	79.7	
<u>чай с лимоном</u>			200					
чай	0.5	0.5						
Лимон	10	10		0.01		0.21	2.3	
сахар	15	15				15	57	
				0.01		15.21	59.3	
Пряник	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8	
всего				2.97	12.59	45.71	299.8	
всего за день				58.56	73.01	227.87	1763.3	

10-й день 2-я неделя

дошкольная группа 3-7 лет, 9 часовой режим								№ рецептуры
Прием пищи/наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
<u>Каша рисовая молочная</u>			200					
Рис	30	30		2.1	0.3	21.42	99	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Сахар	5	5				4.99	18.9	
Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	79.5	
				6.33	9.23	33.51	234.9	
<u>Какао с молоком</u>			200					
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12	45.36	
				3.64	4.16	18.11	114.3	
<u>хлеб с маслом</u>			40/10					
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
Всего завтрак				13.03	22.81	72.28	524.1	
2-й завтрак								
Фрукт свежий			100	0.4	0.4	9.8	45	
<u>Салат из огурцов</u>			60					
Огурец	60	55		0.48	0.06	0.9	7.32	
масло растит.	1	1			1.0		9	
Лук	5	4		0.06		0.37	1.7	
				0.54	1.06	1.27	18.02	
<u>суп крестьянский со сметаной с курицей</u>			250					
курица	20	20		5.0.5	1.75	-	43.6	
Картофель	50	28		0.6	0.12	4.89	24.	
пшено	5	5		0.58	0.17	3.33	17.4	
морковь	10	8		0.02	-	0.58	3.12	
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.12	
Капуста	60	40		0.58	0.03	1.5	8.6	
Масло раст	2	2			2.0		18.0	
				7.09	6.72	11.21	143.04	
<u>Гуляш с карт. пюре</u>			70/150					
мясо	110	90		16.74	14.4		196.2	
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	

Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4	
Картофель	190	140		2.8	0.56	24.22	112	
Масло раст.	2	2			2.0		18.0	
Лук	10.	8		0.11		0.73	3.12	
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3	
Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7	
				20.86	22.08	28.4	393.92	
<u>Напиток лимонный</u>			200					
Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	15	15				15	56.8	
				0.16	0.02	15.54	62.7	
<u>Хлеб</u>			40					
хлеб ржаной	40	40						
всего				2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед				31.29	30.36	70.1	693.88	
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15.42	75	
<u>ПОЛДНИК</u>								
<u>Блинчики со сметаной</u>			80					
мука пшеничная	40	40		3.0	0.4	21.3	102.2	
яйцо	1/8	1/8		0.51	0.46	0.03	6.3	
молоко	100	100		2.8	3.2	4.69	58	
сахар	5	5				4.9	19.0	
Сметана	10	10		0.28	2.0	0.32	20.6	
масло раст.	5	5			5.0	-	45	
всего				6.59	11.06	31.24	251.1	
<u>Кисель</u>			200	2,6	0	16,1	98,6	
Концентрат киселя	24	24						
сахар	7	7						
всего полдник				9.13	14.72	47.65	354.66	
<i>всего за день</i>				56.07	69.16	215.25	1692.64	