

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 33»



Е. В. Шатилова

2024 год

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 33»**

Меню основного (организованного) питания
для детей 1-3 лет
посещающих детский сад общеразвивающего вида
(11 часового пребывания)

	Объём порций,г
Наименование блюд	1-3 года
День первый	

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Крупа ячневая	15	15						176
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Всего			150	6,00	6,9	21,04	169	

Какао на молоке

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Какао	1	1					4,17	397
Молоко	130	130					80,6	
Сахар	6	6					23,4	
Вода питьевая	30	30						
Всего			150	3,92	4,34	12,5	101	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	30	30						1
Масло сливочное	6	6						
Всего			30/6	2,7	4,2	14,5	108	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90						399
Всего			87	0,4	0	10,8	44	

Итого за завтрак

422

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Свекла	40	30					18,8	53
Зеленый горошек	15	10					10,35	
Масло растительное	4	4				0	35,96	
Всего			44	1,1	4,0	2,2	60	

Суп «Картофельный с рыбными консервами»/Суп картофельный со свежей рыбой/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Консервы рыбные	15	15						62
Рыба: минтай ,хек ,пикша	20	35						84
Картофель	60	45						
Крупа перловая, овсяная, рисовая	5	5						
Лук	7	6						
Морковь	5	2						
Масло растительное	4	4						
Всего			180	4,2	4,35	12,9	105	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35						1
Всего			35	1,8	0,3	17,5	75	

«Ежики» из говядины с рисом со сметанным соусом/молочным соусом/.

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Рис	10	10						79
Мясо говядина	50	30						
Лук	5	3						
Морковь	5	2						
Яйцо	5	5						
Мука	5	5						
Сметана/Молоко/	20	20						
Всего			100	12,1	12,9	12,4	215,4	

Компот из сухофруктов/ кураги и изюма/

Наименование продуктов	Масса.,г	Состав.,г	Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры

	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		126
Курага	4	4						
Изюм	4	4						
Сахар	6	6						
Всего			150	0,18	0	11	45,2	
Итого за обед							500,6	

Уплотненный полдник

Выпечка (пирожок с повидлом, плюшка, булочка сдобная,)

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
								184,451,186
Мука	45	45						
Молоко	30	30						
Сахар	4	4						
Повидло	20	20						
Дрожжи	1	1						
Масло сливочное	3	3						
Яйцо	5	5						
Всего			90	7,3	4,4	49,9	260	

Напиток кисломолочный/чай с лимоном ,чай/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Йогурт/Чай сладкий/	100/150	97						401.196.391
Всего			97/150	3	3,2	3,8	59	

Фрукт груша , яблоко ,банан ,апельсин

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Груша ,яблоко , банан апельсин	120	108						368
Всего			108	0,48	0,36	12,4	56	
Итого полдник							375	

Итого за первый день

1297,6

День второй

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная								
Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа гречневая	15	15						66
Молоко	150	150						
Масло сливочное	3	3						
Сахар	3	3						
Всего			150	6,7	7,2	18,6	166,5	

Кофейный напиток с молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Кофейный напиток	1	1						130
Сахар	6	6						
Молоко	120	120						
Вода питьевая	30	30						
Всего			150	3,6	4,02	12	95	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	6	6						
Всего			35/6	2,05	4,14	17,6	115	

Итого за завтрак

376,5

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен.(ккал)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90		0,4	0	10,8	44	399
Всего			87				44	

Обед

Сельдь с луком и растительным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г	Состав.,г	Энерг. цен.	Номер
------------------------	----------	-----------	-------------	-------

							(ккал.)	рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		92
Сельдь	50	24						
Лук	8	5						
Масло растительное	3	3						
Всего			30	10	10,7	0,71	138,6	

Щи с мясом гов./куриным мясом / и сметаной

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		66
Мясо мясо гов./ куриное мясо/	10	6						
Капуста	70	60						
Морковь	8	5						
Лук	8	6						
Сметана	3	3						
Томат	3	3						
Масло растительное	3	3						
Картофель	70	50						
Всего			180	4,5	4,9	14,7	120	

Картофельное пюре /картофель тушеный с мясом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		58,102
Картофель	180	150						
Молоко	20	20						
Масло сливочное	3	3						
Всего			150	3,3	2,59	25,8	136	

Котлета из мяса гов./куриного мяса/(котлеты, шницель, биточки)

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		282,306
Мясо гов./ мясо куриное/	50	35						
Хлеб пшеничный	10	10						
Лук	10	8						
Яйцо	5	5						
Всего			45	11,1	6,9	5,7	128	

Компот из сухофруктов /шиповника/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		126
Сухофрукты/Шиповник/	7	7						
Сахар	7	7						
Всего			150	0,14	0	11,5	47	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г	Состав.,г	Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
------------------------	----------	-----------	------------------------	--------------------

	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		1
Хлеб ржаной	35	35						
Всего			35	1,75	0,24	17,5	75	
Итого за обед							644,6	

Уплотненный полдник

Омлет натуральный

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Яйцо	40	40						79
Масло сливочное	3	3						
Молоко	50	50						
Всего			90	6,85	8,35	2,7	112	

Чай с лимоном

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Чай заварка	0,5	0,5						196
Сахар	7	7						
Лимон	4	3,5						
Вода	150	150						
Всего			150	0,05	0	7,3	29	

Фрукт мандарин, яблоко ,груша ,банан

Наименование продуктов	Масса г			Состав г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Мандарин,груша,банан,яблоко	60	60						368
Всего			40	0,48	0,12	4,5	23	

Итого за полдник

164

Итого за второй день

1229,1

День третий

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Молоко	150	150						413
Крупа геркулесовая	15	15						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Всего			150	6,45	7,65	19,8	172	

Какао на молоке

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Молоко	130	130						397
Какао	1	1						
Сахар	6	6						
Всего			150	3,92	4,34	12,5	101	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего			35/7	3,15	4,9	16,9	126	

Второй завтрак

Сок

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок	90	90	87	0,4	0	9,12	37	399
Всего								
Итого за завтрак							436	

ОБЕД

Салат из свежих помидоров

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Томаты	40	30						22
Лук зеленый	1	1						
Укроп	1	1						

Масло растительное	4	4						
Всего			35	0,3	4,1	0,52	45,5	

Суп из овощей на мясном бульоне

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
								202
Зеленый горошек	10	6						
Картофель	60	50						
Лук	8	5						
Морковь	8	3						
Масло растительное	3	3						
Всего			180	3,8	4,2	10,6	94	

Отварной рис

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)..	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Рис	25	25						315
Масло слив	3	3						
Всего			70	2,0	2,1	18,5	103	

Гуляш из мяса говядины/рулет куриный/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
								277,72,111
Мясо говядины/Грудка куриная/	55	42						
Лук	10	8						
Морковь	10	10						
Томат	5	5						
Масло растит	2	2						
Всего			50	15,4	3,9	9,5	131	

Компот из сухофруктов /кураги/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
								126
Курага	8	8						
Сахар	8	8						
Всего			150	0,16	0	13,1	54	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
								1
Хлеб ржаной	35	38		1,75	0,3	18		
Всего			35				75	

Итого за обед

502,5

Уплотненный полдник

Запеканка творожная со сгущенным молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Творог	70	70						66
Сахар	4	4						
Яйца	5	5						
Масло сливочное	3	3						
Манка	5	5						
Молоко сгущенное	20	20	20	1,44	1,7	11,2	64	
Всего			80	13,2	8,9	9,02	171,6	

Чай с лимоном/Чай сладкий/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Чай	0,5	0,5						122
Сахар	4	4						
Вода	130	130						
Всего			150	0	0	4	16	

Итого за полдник

251,6

Итого за третий день

1190,10

День четвёртый

ЗАВТРАК

Каша манная молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа манная	15	15						132
Молоко	150	150						
Масло сливочное	3	3						
Сахар	3	3						
Всего			150	6,3	6,85	20,7	170,3	

Кофейный напиток на молоке

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Уг-ды		
Какао	1	1						130
Молоко	120	120						
Сахар	6	6						
Вода питьевая	30	30		4	4	20	95	
Всего	150							

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего	35/7			3,15	4,9	17	126	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90		0,4	0	10,8		399
Всего			87				44	

Итого за завтрак

435,3

ОБЕД

Салат из капусты с морковью/Кукуруза консервированная с яйцом/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Капуста	70	50						20,147
Морковь	15	12						
Масло растительное или	3	3						

Кукуруза консервированная	30	20		3,26	5,4	3,5	75,8	
Яйцо	20	20						
Всего			60	1,05	3,01	3,4	46,2/75,8	

Суп рассольник с мясом говядины со сметаной

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Лук	12	10						34
Морковь	3	2						
Картофель	80	50						
Масло растительное	3	3						
Сметана	5	5						
Мясо говядины	10	6						
Перловка , рис	5	5						
Огурцы соленые	10	10						
Всего			180	3,7	5,3	14,8	119,16	

Отварные макароны с маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Макароны	25	25						77
Масло сливочное	3	3		2,65	2,0	18,5		
Всего			80				104,4	

Биточки из мяса говядины

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Мясо гов.	50	45						282
Хлеб пшеничный	10	10						
Яйцо	5	5						
Лук	5	5						
Всего			45	11,02	6,9	5,3	126	

Компот из смеси фруктов

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сухофрукты	8	8						126
Сахар	8	8						
Всего			150	0,16	0	13,1	54	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35		1,75	0,3	17,5		1
Всего			35				75	

Итого за обед

525,2/554,4

Уплотненный полдник

Овощное рагу/тушеные овощи/

Наименование продуктов	Масса, г			Состав, г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Картофель	60	45						59,756
Капуста белокочанная	60	45						
Морковь	20	13						
Зеленый горошек	10	6						
Лук	10	8						
Масло сливочное	3	3						
Всего			120	2,78	2,04	14,4	88	

Тефтели рыбные/суфле рыбное/рыба тушеная в томате/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Рыба	85	40						88,68,2396.
Морковь	5	3						
Лук	10	8						
Яйцо	5	5						
Хлеб пшеничный	10	10						
Масло растительное	2	2		16,1	3,3	6,07	119	
Томат	5	5						
Всего			50	21,2	7	2,63	157/119	

Чай с сахаром

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Чай	0,5	0,5						391
Вода питьевая	150	150						
Сахар	10	10						
Всего			150	0	0	6,0	24	

Итого за полдник

231/269

Итого за четвертый день

1237,70/1334,50

День пятый

ЗАВТРАК

Каша «Дружба» молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа рисовая	7	7						134
Крупа пшено	8	8						
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Вода питьевая	30	30						
Всего			150	6,1	7,03	20,1	170	

Какао с молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Какао	1	1						397
Молоко	130	130						
Сахар	6	6						
Всего			150	3,9	4,34	12,5	101	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего			35/7	1,75	7,2	17,5	138	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90		0,4	0	10,8		399
Всего			87				44	

Итого за завтрак

453

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидор

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Помидоры свежие	30	25						15
Лук	8	5						
Огурец свежий	30	29						
Масло растительное	3	3						
Всего			60	0,54	3,09	0,91	40,3	

Борщ на мясном бульоне/ курином бульоне /со сметаной

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	60	40						30
Морковь	8	5						
Лук	8	5						
Свекла	60	50						
Капуста	60	50						
Масло растительное	3	3						
Сметана	5	5						
Всего			180	3,2	4,1	13,9	120	

Картофельная запеканка с мясом гов./куриным мясом/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	180	130						167
Мясо гов./куриное мясо/	40	22						
Масло сливочное	3	3						
Мука	15	15						
Лук репчатый	10	8						
Всего			150	13,8	8,4	36,4	270	

Соус томатный

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Вода или бульон	45	45						348
Морковь	3	2						
Лук	3	2						
Мука	4	4						
Сахар	0,5	0,5						
Томат	2	2						

Всего	45	0,8	0,1	4,9	23	
--------------	-----------	------------	------------	------------	-----------	--

Компот из сухофруктов /изюма/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Изюм	8	8						126
Сахар	7	7		0,16	0	12,1		
Всего			150				50	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35						1
Всего			35	1,75	0,3	17,5	75	

Итого за обед

578,3

Уплотненный полдник

Сырники из творога

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
Творог	70	70						231
Сахар	5	5						
Мука	15	15						
Масло сливочное	3	3						
Яйцо	5	5						
Всего			80	14,5	9,15	17,1	208,4	

Кисель/Чай/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Концентрат киселя	15	15						122
Вода питьевая	150	150						
Сахар	3	3						
Всего			150	0	0	16,7	66	

Молоко сгущенное

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Молоко Сгущенное	20	20						
Всего			20	1,44	1,7	11,2	64	

Итого за полдник

274,4/338,4

Итого за пятый день

1305,7/1369,7

День шестой

ЗАВТРАК

Отварные макароны с маслом, сыром

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Макароны	30	30						206
Сыр	11	10						
Масло сливочное	3	3						
Всего			95	5,7	5,3	22	160,4	

Кофейный напиток с молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Кофейный напиток	1	1						130
Молоко	130	130						
Сахар	3	3						
Всего			150	3,92	4,34	9,5	89,05	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего			35/7	3,15	4,9	16,9	126	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90	87	0,4	0	10,8	44,1	399

Итого за завтрак

456,7

ОБЕД

Салат «Зимний» с яйцом.

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	70	50						22
Морковь	25	15						

Лук	5	4					
Горошек зеленый	10	5					
Масло растительное	4	4					
Яйцо	20	20					
Огурцы соленые	10	9					
Всего			90	4,3	6,4	13,1	125

Суп гороховый с мясом говядины

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Горох	30	30						37
Морковь	8	6						
Лук	5	4						
Картофель	60	45						
Мяса гов	10	8						
Масло ратительное	3	3						
Всего			180	8,6	4,7	21,3	160	

Голубцы ленивые из мяса говядины в молочно-сметанном соусе

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Мясо говядины	50	30						274
Морковь	8	5						
Лук	8	6						
Яйцо	1/8	1/8						
Молоко/сметана	15	15						
Мука	5	5						
Капуста	70	50						
Рис	10	10						
Масло сливочное	3	3						
Всего			140	13,4	12	16	227,1	

Компот из сухофруктов

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сухофрукты	8	8						126
Сахар	6	6						
Всего			150	0,16	0	11,1	45,75	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35		2	0,2	18		1
Всего			35				75	

Итого за обед

632,85

Уплотненный полдник

Каша кукурузная молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
								317
Крупа кукурузная	15	15						
Вода питьевая	30	30						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Молоко	150	150						
Всего			150	7,1	6,9	20,6	170,7	

Чай сладкий

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
								391.196
Чай заварка	0,6	0,6						
Молоко	60	60						
Вода питьевая	60	60						
сахар	4	4						
Всего			150	1,8	1,92	5,82	47,34	

Фрукт /апельсин,мандарин/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды		
								368
Апельсин	100	100						
Всего			70	0,8	0,2	7,5	38	

Итого за полдник

256,04

Итого за шестой день

1345,59

День седьмой

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа пшено	15	15						70
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Вода питьевая	30	30						
Всего			150	6,45	7,2	19,1	169,8	

Какао с молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Молоко	130	130						397
Какао	1	1						
Сахар	3	3						
Вода питьевая	20	20						
Всего			150	3,92	4,34	12,5	101	

Пшеничный хлеб со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего			35/7	3,15	4,9	17	125,8	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90		0,4	0	10,8		399
Всего			87				44,1	

Итого за завтрак

440,7

ОБЕД

Салат из капусты со свежим огурцом/Салат со свежим огурцом/

Курага	4	4						
Изюм	4	4						
Сахар	6	6						
Всего			150	0,18	0	11	45,2	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35						1
Всего			35	2	0,2	17,5	75	
Итого за обед							604/573	

Уплотненный полдник

Вареники ленивые из творога с маслом и сахаром

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Творог	70	70						156
Мука пшеничная	20	20						
Масло сливочное	3	3						
Сахар	5	5						
Яйцо	5	5						
Всего			90	15,1	9,25	20,7	224,91	

Кисель фруктовый/Чай сладкий/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Кисель концентрированный	17	17						122.196
Вода питьевая	130	130						
Сахар	3	3						
Всего			150	0	0	21,2	83,94	

Итого за полдник

308,85

Итого за седьмой день

11353,55/132,55

День восьмой

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа геркулесовая	15	15						413
Молоко	150	150						
Масло сливочное	3	3						
Сахар	3	3						
Вода питьевая	30	30						
Всего			150	6,45	7,65	19,8	172,05	

Кофейный напиток на молоке

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Кофейный напиток	1	1						130
Молоко	130	130						
Сахар	6	6						
Вода питьевая	20	20						
Всего			150	3,9	4,4	12,5	100,99	

Хлеб пшеничный со сливочным маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	35	35						1
Масло сливочное	7	7						
Всего			35/7	3,15	4,9	16,9	125,8	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок	90	90						399
Всего			87	0,36	0	10,8	44	
Итого за завтрак							442,84	

ОБЕД

Салат из свежих помидоров с луком

Наименование продуктов	Масса.,г	Состав.,г	Энерг. цен.	Номер
------------------------	----------	-----------	-------------	-------

	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды	(ккал.)	рецептуры
Помидоры свежие	55	45						22
Лук	8	5						
Масло растительное	3	3						
Всего			50	0,45	4,11	0,94	50,04	

Суп «Харчо» с мясом говядины

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	60	40						632
Говядина	15	8						
Чеснок	1	1						
Морковь	8	5						
Лук	8	5						
Рис	5	5						
Масло растительное	3	3						
Томат	3	3						
Всего			180	4,3	5,9	13,6	123,3	

Картофельное пюре

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	170	120						58
Молоко	20	20						
Масло сливочное	3	3						
Всего			140	3,13	2,59	24,4	130,4	

Рыба под маринадом/котлета рыбная/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Рыба	100	50						2396, 756
Маринад овощной с томатом	50	50						
Хлеб пшеничный	10	10						
Яйцо	5	5						
Лук	8	5						
Всего			100	18,6	1,4	5,55	109,64/104	

Компот из сухофруктов /шиповника/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Шиповник	7	7						126
Сахар	6	6						
Всего			150	0,1	0	10,5	43	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35		2	0,2	18		1
Всего			35				75	

Итого за обед

531,38/575,2

Уплотненный полдник

Коржик на сметане

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сметана	20	20						36
Мука	45	45						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	3	3						
Масло растительное	2	2						
Яйцо	1/4	1/4						
Всего			70	7,25	10,05	38,7	266,74	

Напиток кисломолочный /кисель , чай/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Снежок	110	110						401.122.196
Всего			107	3,19	3,52	4,18	65	
Итого за полдник							331,74	
Итого за восьмой день							1305,96/1299,78	

День девятый

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Крупа рисовая	15	15						173
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	3	3						
Всего			150	5,7	6,84	21,2	170,25	

Какао с молоком

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Какао	1	1						397
Молоко	130	130						
Сахар	6	6						
Вода питьевая	20	20						
Всего			150	3,92	4,34	12,5	100,99	

Хлеб пшеничный со сливочным маслом, с сыром

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	30	30						2
Масло сливочное	7	7						
Сыр	10	10						
Всего			30/7/9	5,05	7,85	14,5	150,04	

Второй завтрак

Сок фруктовый

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Сок фруктовый	90	90		0,4	0	10,8		399
Всего			87				44,1	

Итого за завтрак

465,38

ОБЕД

Салат из свежих огурцов и свежих помидоров с маслом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Огурцы свежие	30	28						13
Лук	5	3						

Хлеб ржаной	35	35		1,75	0,3	17,5		
Всего			35				74,9	
Итого за обед							527,63	

Уплотненный полдник

Омлет. Икра кабачковая

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Яйцо	40	40						79
Молоко	50	50						
Масло сливочное	3	3						
Икра кабачковая	35	35						
Всего			90/35	7,2	11,2	5,1	154,2	

Чай с лимоном

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Чай заварка	0,6	0,6						196
Сахар	8	8						
Вода	150	150						
Лимон	4	3,5						
Всего			150	0,02	0	6,2	25,02	

Булка

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб пшеничный	20	20						1
Фрукт / яблоко, банан, апельсин	90	60	60	0,99	0	17,3	68,4	
Всего			20	1,6	0,2	9,6	45,4	

Итого за полдник

224,62/293,0

Итого за девятый день

1286,03

Огурец свежий	15	10						
Картофель	20	12						
Лук зеленый	1	1						
Укроп	1	1						
Яйцо	20	20						
Масло растительное	3	3						
Всего			50	2,8	5,4	0,62	62,4	

Суп картофельный с гренками на курином бульоне

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Картофель	80	60						77/115
Лук репчатый	8	5						
Морковь	8	5						
Хлеб пшеничный	20	20						
Бульон куриный	180	180						
Всего			180	2,92	3,2	21,9	124,8	

Капуста тушеная

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Капуста белокочанная	180	140						50
Морковь	18	15						
Лук	12	10						
Масло сливочное	2	2						
Мука пшеничная	5	5						
Томат	2	2						
Масло растительное	3	3						
Всего			180	4	2,15	11	82,5	

Куры рубленые, порционные

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Куры	100	60						300
Лук	3	2						
Всего			60	16	14	0,3	191,2	

Компот из сухофруктов /изюма/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Изюм	8	8						126
Сахар	6	6						
Вода питьевая	150	150						
Всего			150	0,1	0	11	44,7	

Ржаной хлеб

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Хлеб ржаной	35	35		2	0,2	18		1
Всего			35				74,9	
Итого за обед							585,5	

Уплотненный полдник

Ватрушка с творогом

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Творог	30	30						140
Сахар	5	5						
Мука пшеничная	50	50						
Дрожжи	1	1						
Масло сливочное	3	3						
Яйцо	5	5						
Масло растительное	2	2						
Всего			80	12	8,2	41,3	279,2	

Ацидолакт /Чай сладкий, кисель/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Ацидолакт	100	100						401
Всего			97	2,9	3,2	4	59	

Фрукт / яблоко, банан/

Наименование продуктов	Масса.,г			Состав.,г			Энерг. цен. (ккал.)	Номер рецептуры
	Брутто	Нетто	Выход	Белк и	Жиры	Уг-ды		
Яблоко	100	100						368
Всего			70	0,4	0,3	11	41,4	

Итого за полдник

379,56

Итого за десятый день

1400,39

ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ

13081,52