

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад с.Коста

А.Х.Цахоева

Приказ № _____ от _____ 2023г



Примерное 10-ти дневное меню
МБДОУ детский сад с.Коста
«Осень-зима»
на 2023-2024 учебный год.

1 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г. Москва	Наименование блюда	Выходг .	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
93	СУП МОЛОЧНЫЙ	1/150			3.96	4.01	26.75	159.00
	ВЕРМИШЕЛЬ	12	76.17	0.91				
	МОЛОКО	100	79.63	7.96				
	ВОДА	38						
	САХАР	10	65.24	0.65				
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	768	2.31	2.80	7.60	17.30	148.00
				11.83				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	Чай	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
6	масло сливочное	1/10	768.64	7.69	2.85	7.60	17.03	148.00
	Итого завтрак:			22.31				
ОБЕД								
76	Рассольник "Петербургский" с перловой крупой со	1/200			1.89	4.55	14.93	168.00
	крупя перловая	6	40.63	0.24				
	картофель	80	31.71	2.54				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	4.8	64.5	0.31				
	бульон или вода	150						
	зелень	1	233.33	0.2				
	масло растит	4	184	0.92				
	сметана	5	239.4	1.2				
	огурцы солёные	13.4	88.9	1.19				
				6.95				
301	Птица тушённая в томатном соусе	60/30			10.5	7.57	18.89	186.00
	филе курицы	84	259.17	21.77				
	морковь	2.25	34.67	0.08				
	мука	1.35	44.87	0.06				
	лук	1.02	64.5	0.08				
	томат	4.5	184	0.83				
	сахар	0.3	65.24	0.02				
	соль	0.3	20.4	0.1				

	вода	30						
	выход готовой птица	60г		22.94				
165	Каша гречневая рассыпчатая	1/130			5.49	5.07	24.42	165.00
	крупа гречневая	58	75.1	4.36				
	масло сливочное	3	768.64	2.31				
376	компот из сухофруктов	1/180			0.44	0.02	26.47	108.00
	сухофрукты	20	171.83	3.44				
	сахар	12	65.24	0.78				
				4.22				
	хлеб	1/50	4.62	2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			36.39				
Полдник								
139	Котлета картофельная, запечённая в	1/100			2.40	3.30	17.70	110.70
	картофель	146	31.71	4.64				
	масло слив	5	768.64	3.84				
	яйцо	1.5	197	0.3				
	вода	6.2						
	соль	0.24	20.4	0.01				
	сухари понировочные	6	193	0.7				
				9.49				
392	Чай с сахаром				0.05	0.02	849.00	34.00
	сахар	10	65.24	0.65				
	чай	0.3	1025	0.31				
				0.96				
	хлеб	1/40	4.62	2.28	2.27	0.35	169.00	82.00
	Итого полдник:			12.73				
	Итого:							
	Всего за день:			71.43	38.22	40.80	1223.78	1506.70

2 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильны й Т.П., Тутельян В.М. г.Москва	Наименование блюда	Выходг.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углев од г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша перловая молочная	1/150			4.65	0.60	33.30	163.30
	крупa перловая	30	7.88	1.22				
	молоко	100	79.63	7.96				
	вода	23						
	сахар	10	65.24	0.65				
	масло слив	3	768.64	2.31				
				12.14				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	Чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			14.93				
ОБЕД								
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	1/200			303.00	1.20	15.90	88.30
	картофель	80	31.71	2.54				
	крупa пшенич	8	44.38	0.36				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	2	123.38	0.25				
	бульон или вода	14						
	соль	1	20.4	0.02				
сушёная зелень	1	233.33	0.20					
				4.34				
287	Тефтели из говядины	1/60			8.30	5.60	12.20	133.80
	говядина	51	634.6	32.37				
	лук репч	8,8	64.5	0.57				
	соль	0,37	20.4	0.01				
	рис	3,7	80.04	30.00				
	вода	11,1						
	яйцо	4	179	0.79				
	масло растит	0,6	123.38	0.07				
крупa манная	7	47	0.33					

				64.14				
348	Соус пр основной				0.80	2.90	5.52	52.00
	Бульон или вода	30						
	масло слив	1,35	768.64	1.04				
	мука	1,35	44.87	0.06				
	морковь	2,25	34.67	0.08				
	лук репч	1,02	64.5	0.07				
	сахар	0,3	65.24	0.02				
	соль	0,3	20.4	0.01				
	томат	4,5	184	0.83				
				2.11				
139	Картофель запечённый в духовом шкафу	1/30			2.40	303.00	17.70	110.70
	Картофель	178,8	31.71	5.68				
	масло растит	3	123.38	0.37				
				6.05				
393	Чай с лимоном	180/10/3			0.36	0.18	12.80	50.40
	лимон	3	144.43	0.43				
	сахар	10	65.24	0.65				
	чай	0,3	1025	0.31				
				1.39				
	хлеб пшеничный	1/50		2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			80.31				
ПОЛДНИК								
472	Булочка	1/60			10.41	6.10	8.71	172.00
	слив масло	2	768.64	1.54				
	мука	50	44,24	2.24				
	сахар	5	65.24	0.2				
	яйцо	2	197	0.39				
	масло растит	2	123.38	0.12				
	дрожжи	1	452.33	0.45				
	яйцо	1,8	197	0.36				
				5.3				
384	Кисель из концентрата	1/180			0.00	0.00	10.40	41.90
	кисель	20	235	4.7				
	сахар	8	65.24	0.52				
	вода	170						
				5.22				
	итого полдник:			10.52				
	Всего за день:			105.76	335.49	320.30	158.82	1010.40

3 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М.	Наименование блюда	Выходг .	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
	ЗАВТРАК							
215	Омлет натуральный	1/75			7.20	11.55	1.43	138.00
	яйцо	,5шт. 60г	7.88	11.82				
	молоко	22.5	79.63	1.78				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	растит масло	3	123.38	0.37				
				13.98				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
6	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			16.77				
	ОБЕД							
81	Суп картофельный с фасолью	1/200			8.00	3.60	20.00	124.00
	картофель	53.4	31.71	1.69				
	фасоль	16.2	173	2.80				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	4	123.38	0.49				
	бульон или вода	140						
	соль	1	20.4	0.02				
	сушёная зелень	1	233.33	0.20				
				6.17				
441	Вареники с картофелем	1/140			6.16	5.18	25.90	175.00
	тесто: мука	49.9	67.84	3.39				
	яйцо	3	197	0.59				
	вода	15.5						
	соль	0.7	20.4	0.01				
	начинка: картофель	72.1	31.71	2.29				
	масло слив	3	768.64	2.31				
	лук репч	3	64.5	0.19				
	сметана	8	239.67	1.92				

				10.70				
372	Компот из свежих яблок	1/180			0.44	0.02	26.47	108.00
	сахар	15	64.24	0.98				
	яблоки	20	80.1	1.6				
				2.58				
6	Хлеб пшеничный	1/50		2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед			21.73				
ПОЛДНИК								
237	Запеканка из творога	1/75			17.50	12.05	17.15	247.00
	творог	70	275.63	19.29				
	манка или мука	6.5	47	0.31				
	сахар	7.5	65.24	0.49				
	яйцо	2	197	0.39				
	масло растит	2	123.38	0.25				
	сметана	2.5	239.67	0.6				
	разрыхлитель							
				21.33				
	Ягода (вишня)	8	460	3.68				
				25.01				
392	Чай с сахаром				0.05	0.00	8.49	34.00
	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
6	Хлеб пшеничный	30	45.62	1.37	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого полдник:			27.34				
	Всего за день:			65.84	47.68	33.47	158.63	1106.00

4 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г. Москва	Наименование блюда	Выход г.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша пшеничная вязкая	1/150			4.70	4.10	34.10	193.00
	молоко	100	79.63	7.96				
	крупа пшен	40	44.38	1.78				
	вода	20						
	сахар	10	65.24	0.65				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	слив масло	3	769.64	2.31				
				12.71				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			15.5				
ОБЕД								
58	Свекольник со сметаной	1/200			1.83	4.55	12.65	99.00
	картофель	46.7	31.71	1.48				
	свекла	66.3	33.3	2.21				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	10.7	64.5	0.69				
	масло растит	4	123.38	0.49				
	бульон или вода	140						
	соль	1	20.4	0.02				
	сушёная зелень	1	233.33	0.20				
	сахар	1	65.24	0.07				
	вода или бульон	160						
	сметана	1	20.4	0.02				
				5.53				
255	Котлеты рыбные	1/60			8.55	2.85	0.06	85.00
	рыба хек	65	358.33	23.29				
	лук репч	8	64.5	0.52				
	соль	0.37	20.4	0.01				
	морковь	8.7	34.67	0.30				
	хлеб	8	45.62	0.37				
	манка	5	47	0.24				
	яйцо	2.7	197	0.53				
				25.26				
	Картофельное пюре	1/130			2.77	4.35	18.52	124.00

321	картофель	184,6	31.71	5.85				
	масло слив	4	768.64	3.07				
	молоко	26	79.63	2.07				
	соль	0,3	20.4	0.01				
				11.00				
393	Чай с сахаром, лимоном	1/180			0.36	0.18	12.78	50.40
	чай	0,3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
	лимон	3	144	0.43				
				1.39				
	Хлеб пшеничный	1/50	45.62	2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед			45.46				
ПОЛДНИК								
204	Макароны с маслом	1/130			5.68	4.36	27.25	171.00
	макароны	45,9	76.17	3.5				
	масло слив	2	769.64	2.31				
	сахар	3	65.24	0.33				
				6.14				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	чай	0,3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40		1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого полдник:			8.93				
	Всего за день:			69.89	32.27	21.47	173.04	1036.40

5 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г. Москва	Наименование блюда	Выходг .	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша пшениная вязкая	1/150			4.97	5.07	28.49	180.00
	молоко	100	79.63	7.96				
	крупа пшённая	40	55.04	2.2				
	вода	20						
	сахар	10	65.24	0.65				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	слив масло	3	769.64	2.31				
				13.13				
392	Чай с сахаром							
	Чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
6	Масло слив	1/10	769.64	7.69				
	Итого завтрак:			23.61				
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными изд(вермишель)	1/200			0.41	20.55	15.40	94.00
	картофель	53.4	31.71	1.69				
	вермишель	10	76.17	0.76				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	4	123.38	0.49				
	бульон или вода	140						
	соль	1	20.4	0.02				
	сушёная зелень	1	233.33	0.20				
	вода или бульон	160						
				4.13				
304	Плов с курицы	1/190			18.73	17.23	31.22	355.00
	птица-грудка филе	84	259.17	21.77				
	масса отв птицы	60						
	лук репч	11	64.5	0.71				
	соль	0.37	20.4	0.01				
	морковь	16	34.67	0.56				
	томат	5.3	184	0.98				
	крупа рисовая	46	80.04	3.68				
	масло растит	7	123.38	0.86				
				28.57				

376	Компот из сухофр.	1/180			0.15	0.15	22.79	179.00
	сухофрукты	20	171.83	3.44				
	сахар	12	65.24	0.78				
				4.22				
	Хлеб пшеничный	1/40		2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед			39.20				
ПОЛДНИК								
49	Салат из белокач капусты	1/60			1.08	1.14	2.76	25.20
	капуста белокач	59	32.5	1.92				
	соль	1	20.4	0.02				
	морковь	7	34.67	0.24				
	сахар	3	65.24	0.2				
	масло растит	2	123.38	0.37				
	зелень	0,1	133.33	0.2				
				2.95				
139	Картофель запечённый в духовом шкафу	1/130			2.40	3.30	17.70	110.70
	картофель	178,8	31.71	5.68				
	растит масло	3	123.38	0.37				
				6.05				
393	Чай с лимоном	1/180			30.41	2.95	14.39	98.00
	чай	0.3	10.25	0.31				
	сахар	10	64.24	0.65				
	лимон	3	144	0.43				
				1.39				
	Хлеб пшеничный	1/40		1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
				12.22				
	итого полдник:							
	Всего за день:			75.03	66.43	51.44	183.45	1287.90

6 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г.Москва)	Наименование блюда	Выходг	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша манная молочная	1/150			3.96	4.01	26.75	159.00
	манка	30	47	1.41				
	молоко	100	79.63	7.96				
	вода	23						
	сахар	10	65.24	0.65				
	масло сливочное	3	768	2.31				
				12.33				
392	Чай с сахаром	1/180						
	чай	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	хлеб пшеничное	1/40	45.62	1.83	2.85	7.60	17.03	148.00
6	масло сливочное	1/10	768.64	7.69	0.10	8.20	0.10	74.30
	итого завтрак:			22.81				
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными	1/200			2.00	1.50	15.00	90.00
	вермишель	10	76.17	0.76				
	картофель	53.4	31.71	1.69				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	2	123.38	0.25				
	бульон или вода	170						
зелень	1	233.33	0.2					
				3.87				
301	Птица тушённая в томатном соусе	60/30			10.50	7.57	18.89	186.00
	филе курицы	84	259.17	21.77				
	морковь	2.25	34.67	0.08				
	мука	1.35	44.87	0.06				
	лук	1.02	64.5	0.08				
	томат	4.5	184	0.83				
	сахар	0.3	65.24	0.02				
	соль	0.3	20.4	0.1				
вода	30							
				22.94				
165	Каша гречневая рассыпчатая	1/130			7.75	5.52	35.00	221.00
	крупа гречневая	58	75.1	4.36				

	масло сливочное	3	768.64	2.31				
				6.67				
372	Компот из свежих яблок	1/180			0.44	0.02	26.47	108.00
	яблоки свежие	20	80.1	1.6				
	сахар	15	65.24	0.98				
				2.58				
	хлеб пшеничный	1/50	45.62	2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			38.34				
ПОЛДНИК								
458	Ватрушка с творогом	1/60			11.50	11.40	24.70	247.00
	мука пшеничная	26.1	44.87	1.17				
	масло растит	2.3	123.38	0.28				
	молоко	3.7	79.63	0.3				
	масло слив	2	768.64	1.54				
	сахар	6	65.24	0.39				
	дрожжи	1	452.33	0.45				
	яйцо	9,6	197	1.89				
	вода	6.2						
	соль	0.24	20.4	0.01				
	творог	25	275.63	6.89				
				12.92				
392	Чай с сахаром				0.05	0.02	8.49	34.00
	сахар	0.3	1025	0.31				
	чай сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	итого полдник:			13.88				
	Всего за день:			<u>75.03</u>	41.91	46.18	189.33	1349.30

7 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г.Москва	Наименование блюда	Выход г.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша рисовая молочная	1/150			1.70	4.01	28.08	159.00
	молоко	100	79.63	7.96				
	рис	30	80.04	2.4				
	вода	23						
	сахар	10	65.24	0.65				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	слив масло	3	769.64	2.31				
				13.33				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	Чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			16.12				
ОБЕД								
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/230			11.20	5.30	26.60	213.00
	картофель	106.6	31.71	3.38				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	2	123.38	0.25				
	соль	1	20.4	0.02				
	сушёная зелень	1	233.33	0.20				
	томат	2	184	0.37				
	вода	160						
				5.19				
288	Фрикадельки мясные	1/30						
	говядина	34.2	634.6	21.70				
	лук репчатый	3	64.5	0.19				
	вода	3						
	яйцо	2,4	197	0.47				
				22.36				
	Пироги с картофелем	1/100			9.30	17.90	72.80	490.60
	мука пшеничная	60	44.87	2.69				
	мука на подп	5	44.87	0.22				

тех. карта	масло растит	5	123.38	0.62				
	соль	1,25	20.4	0.03				
	сахар	0,5	65.24	0.03				
	дрожжи	1,25	452.33	0.57				
	молоко	21,75	79.63	1.73				
	вода	26,75						
	начинка							
	начинка:картофель	84	31.71	2.66				
	масло слив	3	768.64	2.31				
	соль	0,1	20.4	0.01				
	Масло слив для смазки пирогов	3,75	768.64	2.88				
				13.75				
376	компот из сухофруктов	1/180			0.44	0.02	26.47	108.00
	сахар	12	64.24	0.78				
	сухофрукты	20	171.24	3.44				
			4.22					
	Хлеб пшеничный	1/40		2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			47.80				
ПОЛДНЕК								
165	Каша гречневая сладкая рассыпчатая с маслом	1/130			5.49	5.07	24.42	165.00
	масло слив	3	768.64	2.31				
	сахар	5	65.24	0.33				
	крупа гречневая	58	75.1	4.36				
			7					
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.90	34.00
	чай	0,3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
			0.96					
	Хлеб пшеничный	1/40		1.83	2.16	0.35	16.90	82.00
	итого полдник:			9.79				
	Всего за день:			73.71	35.91	33.38	246.46	1449.60

8 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г.Москва	Наименование блюда	Выходг.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша пшеничная	1/150			4.75	4.10	34.10	193.00
	молоко	100	79.63	7.96				
	крупа пшеничная	40	44.38	1.78				
	вода	28						
	сахар	10	65.24	0.65				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	слив масло	3	769.64	2.31				
				12.71				
329	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.36				
				0.67				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.85	7.60	17.03	148.00
6	Масло сливочное	1/10		7.69	0.10	8.20	0.10	74.30
	Итого завтрак:			22.9				
ОБЕД								
81	Суп гороховый	1/200			4.94	4.73	14.68	121.00
	картофель	53.4	31.71	1.69				
	горох	16.2	50.38	0.82				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	4	123.38	0.49				
	бульон или вода	140						
	соль	1	20.4	0.02				
сушёная зелень	1	233.33	0.20					
				4.19				
305	Котлета из птицы	1/60			9.70	6.70	0.50	102.00
	куры	129.3	168.52	21.79				
	лук репч	4.7	64.5	0.30				
	соль	0.7	20.4	0.01				
	масло растит	1.3	123.38	0.16				
	хлеб	10.7	45.62	0.49				
	вода	10.7						
	манка	2	47	0.09				
яйцо	2.7	197	0.53					
				23.37				

348	Соус основной	1/30			0.08	2.90	5.52	52.00
	бульон или вода	30						
	масло слив	1,35	768.64	1.04				
	мука	0,35	44.87	0.06				
	морковь	2,25	34.67	0.08				
	лук репч	1,02	64.5	0.07				
	томат	4,5	184	0.83				
	сахар	0,3	65.24	0.02				
	соль	0,3	20.4	0.01				
				2.11				
205	Макаронны отварные с маслом	1/130			5.68	4.36	27.25	171.00
	макаронны	45,9	76.17	3.50				
	масло слив	3	768.64	2.31				
				5.81				
393	Чай с сахаром и лимоном	1/180			0.36	0.18	12.78	50.40
	чай	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	64.24	0.65				
	лимон	3	144.75	0.43				
				1.39				
	Хлеб пшеничный	1/50			2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			39.15				
ПОЛДНИК								
215	Омлет натуральный	1/75			7.20	11.55	1.43	138.00
	масло растит	3	123.38	0.37				
	молоко25%	22,5	239.67	1.79				
	соль	0,5	20.4	0.01				
	яйцо	1,5 шт	7.88	11.82				
				13.99				
392	Чай с сахаром	1/180						
	чай	0,3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65	0.05	0.02	8.49	34.00
				0.96				
	Хлеб пшеничный	40	45.62	1.92	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого полдник:			16.87				
	Всего за день:			78.92	41.28	51.05	164.17	1281.70

9 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г.Москва	Наименование блюда	Выходг.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша гречневая молочная с сахаром сл.	1/150			5.49	5.07	24.42	165.00
	крупа гречн.	40	75.1	3				
	молоко	100	79.63	7.96				
	сахар	10	65.24	0.65				
	масло слив	3	768.64	2.31				
	вода	20	0					
				13.92				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			16.71				
ОБЕД								
80	Суп картофельный с	1/200			10.50	7.57	18.89	189.00
	картофель	80	31.71	2.54				
	крупа рис	4	80.04	0.32				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	9.6	64.5	0.62				
	масло растит	2	123.38	0.25				
	бульон или вода	140						
	соль	1	20.4	0.02				
сушёная зелень	1	233.33	0.20					
				4.30				
255	Биточки рыбные	1/60			8.55	2.85	6.06	85.00
	рыба хек	65	358.33	23.29				
	лук репч	8	64.5	0.52				
	морковь	8.7	34.67	0.32				
	яйцо	2.7	197	0.53				
	хлеб	8	45.62	0.37				
крупа манная	5	47.022	0.24					
				25.27				
321	Картофельное пюре	1/130			2.77	4.35	18.52	124.00
	картофель	184.6	31.71	5.85				
	молоко	26	79.63	2.07				
	масло слив	4	768.64	3.07				
				10.99				
372	Компот из свежих яблок	1/180			0.15	0.15	22.79	179.00
	свежие яблоки	20	80.1	1.6				
	сахар	12	65.24	0.98				
				2.58				
	Хлеб пшеничный	1/50	44.05	2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого обед			43.23				
ПОЛДНИК								
449	Оладьи	1/130			12.60	0.66	2.20	177.00
	мука	67.84	44.87	3.4				
	яйцо	3.4	197	0.67				
	молоко	20	79.63	1.59				
	дрожжи	1	452.33	0.45				
	сахар	2	65.24	0.13				
соль	1.3	20.4	0.03					
				6.27				
	вишня замороженная	8	460	3.68	0.10	0.00	0.40	2.20
				9.95				
	Чай с с сахаром	1/180			0.36	0.18	12.78	50.40

392	чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.65				
	лимон	3	144.74	0.43				
				0.39				
	Итого полдник:			12.53				
	Всего за день:			<u>72.47</u>	46.09	21.55	148.35	1169.60

10 ДЕНЬ

Рецептуры (сборник Могильный Т.П., Тутельян В.М. г.Москва	Наименование блюда	Выходг.	Цена	Сумма	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК								
168	Каша овсяная "Геркулес" молоч. с сахаром	1/150			4.72	6.03	23.70	168.00
	Хлопья овсяные	30	72.38	2.17				
	молоко	100	79.63	7.96				
	вода	23						
	сахар	10	65.24	0.65				
	соль	0.5	20.4	0.01				
	слив масло	3	769.64	2.31				
				13.1				
392	Чай с сахаром	1/180			0.05	0.02	8.49	34.00
	Чай заварка	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	65.24	0.36				
				0.96				
	Хлеб пшеничный	1/40	45.62	1.83	2.76	0.35	16.90	82.00
	Итого завтрак:			15.89				
ОБЕД								
57	Борщ из свеж капусты	1/200			1.61	4.36	11.30	92.00
	картофель	21.4	31.71	0.68				
	капуста	20	32.5	0.65				
	свекла	40	33.3	1.33				
	морковь	10	34.67	0.35				
	лук репч	12	64.5	0.77				
	томат	6	184	1.10				
	масло растит	4	123.38	0.49				
	бульон или вода	160						
	соль	1	20.4	0.02				
	сахар	2	65.24	0.13				
	сушёная зелень	1	233.33	0.20				
	сметана	5	239.4	1.20				
				6.92				
тех. карта	Соус "Болоньезе"	1/60			11.90	6.50	41.40	277.70
	Говядина-фарш	35	634.6	22.21				
	лук репч	5.5	64.5	0.35				
	морковь	8.7	34067	0.30				
	соль	0.7	20.4	0.01				
	томат	1.3	184	0.24				
	чеснок	0.2	190.38	0.04				

	вода	41						
				23.15				
165	Макаронны отвар с сл маслом	1/130						
	макаронны	45.9	79.17	3.50				
	слив масло	3	768.64	2.31				
				5.81				
393	Чай с сахаром и лимоном	1/180			0.36	0.18	12.78	50.40
	чай	0.3	1025	0.31				
	сахар	10	64.24	0.65				
	лимон	3	144.75	0.43				
				1.39				
	Хлеб пшеничный	1/50		2.28	2.76	0.35	16.90	82.00
	итого обед:			39.55				
ПОЛДНИК								
472	Булочка "Школьная"	1/60			10.41	6.10	8.71	172.00
	масло растит	1	123.38	0.12				
	мука	50	44.87	2.24				
	сахар	5	65.24	0.33				
	яйцо	2	197	0.39				
	масло слив	1.8	768.64	1.54				
	сметана	2.5	239.67	0.6				
	дрожжи	1	452.33	0.45				
	яйцо	1.8	197	0.36				
				6.03				
397	Какао с молоком	1/180			3.41	2.95	14.39	98.00
	какао	2	702.67	1.41				
	молоко	100	79.63	7.96				
	сахар	12	65.24	0.78				
				10.15				
	итого полдник:			16.18				
	Всего за день:			71.62	37.98	26.84	154.57	1056.10