



## 1 день

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Яйцо вареное	Щи со свежей капустой и картофелем	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Биточки рыбные	Кондитерские изделия
Бутерброд с маслом	Картофельное пюре	
Икра кабачковая	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	

## 2 день

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Суп молочный с макаронными изделиями	Суп картофельный с рисом	Кофейный напиток на молоке
Чай с сахаром	Котлета мясная	Сырники из творога
Бутерброд с маслом	Каша рассыпчатая гречневая	Соус сметанный
	Соус красный основной	
	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	

## 3 день

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Суп молочный с крупой манной	Борщ со свежей капустой и картофелем	Ватрушка с повидлом
Чай с сахаром	Рагу из птицы	Кефир
Бутерброд с маслом	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	

## 4 день

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	Суп картофельный с пшеничной крупой	Кофейный напиток на молоке
Соус сметанный	Биточки мясные	Бутерброд с сыром
Чай с сахаром	Гороховое пюре	
	Соус красный основной	
	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	

<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	Чай с сахаром
	Бульбурод с маслом	
	Хлеб тшеничный	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	Какао на молоке
<b>Полдник</b>		Кондитерское изделие
<b>Завтрак</b>	Пельмени отварные полуфабрикат с маслом	Чай с сахаром
	Щи со свежей капустой и картофелем	Комлета рыбная
	Картофельное пюре	Бульбурод с повидлом
	Суп красной основной	
	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб тшеничный	
<b>7 день</b>		
<b>Завтрак</b>	Суп картофельный с горохом	Суп молочный тшеничный
	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
	Жаркое по-домашнему	Бульбурод с маслом
	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб тшеничный	
<b>Обед</b>	Соус сметанный	
<b>Полдник</b>		Занекавка из творога
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой геркулес	Чай с сахаром
	Борщ со свежей капустой и картофелем	Чай с сахаром
	Тфтели мясные	Бульбурод с маслом
	Кефир	
	Пирожки печеные с луком	
	Фаршем картофельным и	
<b>8 день</b>		
<b>Завтрак</b>	Овощи	
<b>Полдник</b>		

<b>9 день</b>		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	Суп картофельный с макаронными изделиями
	Чай с сахаром	Птица отварная
	Сырники из творога	Сырники из творога
	Пшеница оветей	Суп сметанный
	Бутерброд с маслом	Суп красный основной
	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущенным молоком	Кофейный напиток с молоком
	Чай с сахаром	Кондитерское изделие
	Рагу из птицы	Икра свекольная
	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный
<b>10 день</b>		
<b>Завтрак</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	Кофейный напиток с молоком
	Оладьи со сгущенным молоком	Кондитерское изделие
	Чай с сахаром	Рагу из птицы
	Икра свекольная	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
<b>Завтрак</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	Кофейный напиток с молоком
	Оладьи со сгущенным молоком	Кондитерское изделие
	Чай с сахаром	Рагу из птицы
	Икра свекольная	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

# 1 ДЕНЬ

№ рецепт а	Меню	Норма выхода на 1 человека Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углево ды	С	К/кал
		ясли	сад	ясли	сад					
<b>209</b>	Яйцо вареное <b>Выход 40/40</b> Яйцо	1 шт	1 шт	40,0	40,0	3,6	4,9	15,3		32
<b>1</b>	Бутерброд с маслом <b>Выход: 20/6 30/10</b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 6	30 10	20 6	30 10	2,3	8,7	15		153
<b>г/п</b>	Икра кабачковая <b>Выход : 30/40</b>	30,0	40,0	30,0	40,0					
<b>375</b> <b>376</b>	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11</b> <b>200/15</b> Чай заварка сухая Сахар Вода	0,375 11,25 112,5	0,5 15 150	0,375 11,25 112,5	0,5 15 150	0	0	14	5,0	94
<b>88</b>	<b>Обед:</b> Щи со свежей капустой и картофелем <b>Выход: 150/250</b> Картофель Капуста Морковь Лук репчатый Томатная паста Масло растительное Бульон или вода Соль	30,06 37,5 9,45 7,2 1,5 3 120 0,9	50,1 62,5 15,25 12,75 2,5 5 200 1,5	18,0 30 7,5 6 1,5 3 120 0,9	30,0 49,6 12,5 10 2,5 5 200 1,5	16	13,2	6,9	30,9	56
<b>234</b>	Биточки рыбные <b>Выход: 50/70</b> Рыба Минтай Хлеб пшеничный Молоко или вода Сухари панировочные Масло растительное Соль	70,0 9,0 13,0 5,0 5,0 1,0	98,0 12,6 18,2 7,0 7,0 1,5	33,0 9,0 13,0 5,0 5,0 1,0	46,2 12,6 18,2 7,0 7,0 1,5	9,1	4,8	4,8	2,2	99

<b>312</b>	Картофельное пюре <b>Выход: 120/150</b> Картофель Молоко Масло сливочное Соль	171,34 18,96 4,2 1,2	214,18 23,7 5,25 1,5	102,6 18,0 4,2 1,2	128,25 22,5 5,25 1,5	3,2	5,4	30,7	6,8	186
<b>1011</b>	Соус красный основной <b>Выход: 25/35</b> Бульон или вода Масл растительное Мука пшеничная Томатная паста Морковь Лук репчатый Сахар Соль	25 0,5 1,25 2,5 2 0,5 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,7 0,52 0,35	25 0,5 1,25 2,5 2,8 0,4 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,6 0,52 0,35	0,08	0,08	22	02	84,8
<b>г/п</b>	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	63	2,7	44,8		231,8
<b>349</b>	Компот из сухофруктов <b>Выход: 150/200</b> Сухофрукты Сахар Вода Лимонная кислота	15 15 150 0,15	20 20 200 0,2	37 15 150 0,15	50 20 200 0,2	0,08	0,08	21,94	0,4	84,8
<b>375</b> <b>376</b>	<b>ПОЛДНИК</b> Чай с сахаром <b>Выход: 150/11</b> <b>200/15</b> Чай заварка сухая Сахар Вода	0,375 11,25 112,5	0,5 15 150	0,375 11,25 112,5	0,5 15 150	0	0	14	5,0	94
<b>г/п</b>	Кондитерские изделия <b>Выход: 50/70</b>	50,0	70,0	50,0	70,0	4,1	2,08	30,7		414
						<b>111,55</b>	<b>57,44</b>	<b>203,44</b>	<b>94,5</b>	<b>1439,4</b>

## 2 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 чел. Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	С	К/кал.
		ясли	сад	ясли	сад					
120	<b>ЗАВТРАК:</b> Суп молочный с макаронными изделиями <b>Выход: 150 / 200</b>					5,57	5,18	17,8		141,15
	Молоко	75	100	75	100					
	Макаронные изделия	12	16	12	16					
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6					
	Сахар	0,9	1,2	0,9	1,2					
	Вода	63	84	63	84					
1	Бутерброд с маслом <b>Выход: 20/6 30/10</b>					1,3	8,8	15		149
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30					
	Масло сливочное	6	10	6	10					
375 376	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11 200/15</b>					0	0	14	5,0	94
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
101	<b>ОБЕД:</b> Суп картофельный с крупой рисовой <b>Выход: 150 / 250</b>					0,88	2,7	4,7	13,2	53
	Картофель	75,15	125,25	45	75					
	Рис	3	5	3	5					
	Морковь	7,5	12,5	6	8					
	Лук репчатый	7,2	12,0	6	8					
	Масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Вода или бульон	112,5	187,5	112,5	187,5					
	Соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
г/п	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	5,8	2,3	37		199
268	Котлета мясная <b>Выход: 50/70</b>					16	13,2	6,9		56
	Говядина	50	70	37	51,8					
	Хлеб пшеничный	9	12,6	9	12,6					
	Вода	12	16,8	2	16,8					
	Сухари	5	7	5	7					
	Панировочные									
	Соль	0,8	1,2	0,8	1,2					
	Масло растительное для жарки	3	4,2	3	4,2					

171	Каша рассыпчатая гречневая <b>Выход: 100/6,66</b> <b>150/10</b> Крупа гречневая Масло сливочное Соль Вода	47,33 6,66 1,0 100,0	71,0 10 1,5 150,0	47,33 6,66 1,0 100,0	71,0 10 1,5 150,0					
1011	Соус красный основной <b>Выход: 25/35</b> Бульон или вода Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Морковь Лук репчатый Сахар Соль	25 0,5 1,25 2,5 2 0,5 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,7 0,52 0,35	25 0,5 1,25 2,5 2,8 0,4 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,6 0,52 0,35	0,08	0,08	22	02	84,8
349	Компот из сухофруктов <b>Выход: 150/200</b> Сухофрукты Сахар Кислота лимонная Вода	15 15 0,15 150	20 20 0,2 200	37 15 0,15 150	50 20 0,2 200	0,08	0,08	22		84,8
г/п	Хлеб пшеничный <b>Выход : 60/90</b>	60	90	60	90	5,8	2,3	37		199
379	<b>ПОЛДНИК:</b> Кофейный напиток с молоком <b>Выход :150/200</b> Кофейный напиток Вода Сахар Молоко	3,75 90 15 75	5,0 120 20 100	3,75 90 15 75	5,0 120 20 100	2,8	3,2	24,6	1	133,8
219	Сырники из творога <b>Выход: 60/90</b> Творог Мука пшеничная Яйца Соль Масло сливочное Масло растительное для жарки	61,2 8,4 2,4 0,6 6,0 3,6	91,8 12,6 3,6 0,9 9,0 5,4	61,2 8 2,4 0,6 6,0 3,6	91,8 12 3,6 0,9 9,0 5,4	2,7	3,2	24	0,6	133
330	Соус сметанный <b>Выход: 25/35</b> Сметана Мука пшеничная Вода или отвар Соль	6,25 1,87 18,75 0,25	8,75 2,62 26,25 0,3	6,25 1,87 18,75 0,25	8,75 2,62 2,25 0,3	0,55	3,3	2,1	003	39

## 3 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 чел. Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	С	К/к ал.
		ясли	сад	ясли	сад					
121	<b>Завтрак:</b>					9,8	4,7	14,6		117
	Суп молочный манный									
	<b>Выход: 150/200</b>									
	Молоко	75	100	75	100					
	Вода	82,5	110	82,5	110					
	Манная крупа	9	12	9	12					
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6					
Сахар	1,5	2,0	1,5	2,0						
1	Бутерброд с маслом					2,3	8,7	15		149
	<b>Выход: 20/6 30/10</b>									
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30					
	Масло сливочное	6	10	6	10					
375 376	Чай с сахаром					0	0	14	5,0	94
	<b>Выход: 150/11 200/15</b>									
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
82	<b>Обед:</b>					1,5	3,9	12	22,5	89,8
	Борщ со свежей капустой и картофелем									
	<b>Выход: 150/250</b>									
	Капуста б/к свежая	15,0	25,0	12	20					
	Картофель	20,04	33,4	12	20					
	Лук репчатый	9,15	15,25	6	10					
	Морковь	7,5	12,5	6	10					
	Томатная паста	4,5	7,5	4,5	7,5					
	Масло растительное	3	5	3	5					
	Свекла	30	50	24	40					
	Сахар	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Бульон или вода	120	200	120	200					
	Соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
289	Рагу из птицы					18	22	24	9,8	371
	<b>Выход: 50/100 70/150</b>									
	Цыпленок бройлер	96,0	134,4	68,0	95,2					
	Масло растительное	2,0	2,8	2,0	2,8					
	Масса жаренной птицы			50	70					
	Картофель	106,88	160,32	64	96,0					
	Морковь	16,8	25,2	13,6	20,4					
	Томатная паста	4,8	7,2	4,84	7,2					
	Лук репчатый	9,6	14,4	8	12,0					
	Масло растительное	3,2	4,8	3,2	4,8					
	Мука пшеничная	0,8	1,2	0,8	1,5					
	Соль	1,0	1,5	1,0	1,5					
	Масса гарнира и соуса			100	150					

<b>349</b>	Компот из сухофруктов <b>Выход: 150/200</b>					0,08	0,08	22	1,0	84,8
	Сухофрукты	15	20	37	50					
	Сахар	15	20	15	20					
	Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2					
	Вода	150	200	150	200					
<b>г/п</b>	<b>Хлеб пшеничный_Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	4,7	1,8	30		235
	<b>Полдник</b>					2,7	3,2	24	0,6	133
<b>405</b>	Ватрушка с повидлом									
<b>410</b>	<b>Выход: 75/75</b>									
	Мука пшеничная	36,71	36,71	36,71	36,71					
	Сахар	2,55	2,55	2,55	2,55					
	Маргарин	1,1	1,1	1,1	1,1					
	Яйцо для смазки ватрушек	1,5	1,5	1,5	1,5					
	Соль	0,58	0,58	0,58	0,58					
	Доржжи сухие	0,44	0,44	0,44	0,44					
	Вода	17,4	17,4	17,4	17,4					
	Мука на подпыл	1,74	1,74	1,74	1,74					
	Масло растительное	0,25	0,25	0,25	0,25					
	Фарш(повидло)	30,3	30,0	30,3	30,0					
<b>386</b>	Кефир <b>Выход: 150/200</b>	155,25	207	150	200	5,6	3	7	0,7	112
						<b>30,6</b>	<b>52,38</b>	<b>176,6</b>	<b>61,81</b>	<b>1673,8</b>

# 4 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 чел. Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углевод ы	С	К/кал
		Ясли	сад	ясли	сад					
<b>217</b> <b>218</b>	<b>Завтрак:</b> Вареники ленивые отварные со сметанным соусом <b>Выход: <u>70/25/5</u></b> <b><u>150/35/5</u></b>					133	19,6		0,6	245
	Творог	55,66	95,41	54,53	93,48					
	Мука пшеничная	7,6	13,11	7,6	13,11					
	Яйцо	3,99	6,84	3,99	6,84					
	Сахар	3,99	6,84	3,99	6,84					
	Масло сливочное	3,5	5,0	3,5	5,0					
	Соль	0,53	0,91	0,53	0,91					
<b>330</b>	<b>Соус сметанный</b> <b>Выход: <u>25/35</u></b>					0,5	1,8	2,4	0,2	14,6
	Сметана	6,25	8,75	6,25	8,75					
	Мука пшеничная	1,87	2,62	1,87	2,65					
	Отвар или бульон	18,75	26,25	18,75	26,25					
	Соль	0,25	0,3	0,25	0,3					
<b>375</b> <b>376</b>	<b>Чай с сахаром</b> <b>Выход: <u>150/11</u></b> <b><u>200/15</u></b>					0	0	14	5,0	94
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
<b>101</b>	<b>Обед:</b> Суп картофельный с пшеничной крупой <b>Выход: <u>150/250</u></b>					1,88	2,7	4,75	0,9	53
	Картофель	93,52	163,66	56	98					
	Лук репчатый	7,2	10	6	8,5					
	Морковь	7,5	9,6	6	8,5					
	Масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Крупа пшеничная	6	10	6	10					
	Бульон или вода	105	175	105	175					
	Соль	0,9	1,5	1,0	1,5					
<b>268</b>	<b>Биточки мясные</b> <b>Выход: <u>50/70</u></b>					16	13,2	6,9	56	
	Говядина	50	70	37	51,8					
	Хлеб пшеничный	9	12,6	9	12,6					
	Вода	12	16,8	2	16,8					
	Сухари панировочные	5	7	5	7					
	Масло растительное для жарки	3,0	4,2	3	4,2					
	Соль	0,8	1,12	0,8	1,12					
<b>199</b>	<b>Гороховое пюре</b> <b>Выход: <u>100 / 150</u></b>									
	Горох	51,0	76,5	50	75,0					

	Масло сливочное	5,0	7,5	5,0	7,5					
	Соль	0,48	0,6	0,48	0,6					
<b>1011</b>	Соус красный основной <b>Выход : 25/35</b> бульон или вода	25	35	25	35		1,79	3,0	0,2	329
	масло растительное	0,5	0,7	0,5	0,7					
	мука пшеничная	1,25	1,75	1,25	1,75					
	томатная паста	2,52	3,5	2,52	3,5					
	морковь	2	2,8	2	2,8					
	лук репчатый	0,5	0,7	0,5	0,7					
	сахар	0,37	0,52	0,37	0,52					
	соль	0,25	0,35	0,25	0,35					
<b>249</b>	Компот из сухофруктов <b>Выход: 150 / 200</b> Сухофрукты	15	20	37	50	0,08	0,08	21,9	1,0	84,8
	Сахар	15	20	15	20					
	Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2					
	Вода	150	200							
<b>г/п</b>	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	4,7	1,8	30		235
<b>379</b>	<b>ПОЛДНИК:</b> Кофейный напиток с молоком <b>Выход :150/200</b> Кофейный напиток	3,75	5,0	3,75	5,0	2,8	3,2	24,6	1	133,8
	Вода	90	120	90	120					
	Сахар	15	20	15	20					
	Молоко	75	100	75	100					
<b>3</b>	Бутерброд с сыром <b>Выход: 20/10/3</b> <b>30/15/5</b> Сыр российский	10,0	15,0	10,0	15,0	2,3	5	14,5	0,1	116
	Масло сливочное	3,0	5,0	3,0	5,0					
	Хлеб пшеничный	20	30	30	30					
						<b>152,26</b>	<b>49,08</b>	<b>160,1</b>	<b>5,0</b>	<b>1358,6</b>



291	Плов из птицы <b>Выход: 50/100</b> <b>70/150</b>					9,1	4,8	4,8	2,2	99
	бройлер –цыпленок	96,0	134,4	68,0	95,2					
	масло растительное	7,0	9,8	7,0	9,8					
	Морковь	10,0	15,0	8,0	12,0					
	Лук репчатый	8,0	12,0	7,0	10,5					
	Томатная паста	5,0	7,5	5,0	7,5					
	крупа рисовая	35,0	52,5	35	52,5					
	Соль	0,8	1,2	0,8	1,2					
	масса тушеной птицы			50	70					
	масса готового риса с овощами			100	150					
г/п	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	63	2,7	44,8		231,8
349	Компот из сухофруктов <b>Выход: 150/200</b>					0,08	0,08	21,94	0,4	84,8
	Сухофрукты	15	20	37	50					
	Сахар	15	20	15	20					
	Вода	150	200	150	200					
	Лимонная кислота	0,15	0,2	0,15	0,2					
382	<b>Полдник:</b> Какао на молоке <b>Выход: 150/200</b>					2,8	3,2	24,6	1,0	133,8
	какао-порошок	3	4	3	4					
	Молоко	75	100	75	100					
	Сахар	15	20	15	20					
	Вода	82,5	110	82,5	110					
г/п	Кондитерские изделия <b>Выход: 50/70</b>	50,0	70,0	50,0	70,0	4,1	2,08	30,7		414
						111,55	57,44	203,44	94,5	1439,4

# 6 ДЕНЬ

№ рецепт а	Меню	Норма выхода на 1 чел. Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углево ды	С	К/кал
		ясли	сад	ясли	сад					
392	Пельмени отварные полуфабрикат с маслом					22,7	10	43		353
	<b>Выход: <u>150/7,1</u> <u>200/10</u></b>									
	Масса пельменей	138,75	185,0	138,75	185,0					
	Масло сливочное	7,1	10,0	7,1	10,0					
	Соль	2,77	3,7	2,77	3,7					
375	Чай с сахаром					0	0	14	5,0	94
376	<b>Выход: <u>150/11</u> <u>200/15</u></b>									
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
88	<b>Обед:</b> Щи со свежей капустой и картофелем					16	13,2	6,9	30,9	56
	<b>Выход: <u>150 /250</u></b>									
	Картофель	30,6	50,1	18,0	30,0					
	Капуста	37,5	62,5	30	49,6					
	Морковь	9,45	15,75	7,5	12,5					
	Лук репчатый	7,2	12,0	6,0	10,0					
	Томатная паста	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Масло растительное	3	5	3	5					
	Соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
	Бульон или вода	120	200	120	200					
234	Котлета рыбная					9,1	4,8	4,8	6,8	99
	<b>Выход: <u>50 /70</u></b>									
	Рыба Минтай	70,0	98,0	33,0	46,2					
	хлеб пшеничный	9,0	12,6	9,0	12,6					
	молоко или вода	13,0	18,2	13,0	18,2					
	сухари панировочные	5,0	7,0	5,0	7,0					
	масло растительное	5,0	7,0	5,0	7,0					
	соль	1,0	1,5	1,0	1,5					
312	Картофельное пюре					3,2	5,4	30,7	6,8	186
	<b>Выход: <u>120/150</u></b>									
	Картофель	171,34	214,18	102,6	128,25					
	Молоко	18,96	23,7	18,0	22,5					
	Масло сливочное	4,2	5,25	4,2	5,25					
	Соль	1,0	1,5	1,0	1,5					

<b>1011</b>	Соус красный основной <b>Выход: 25/35</b> бульон масло растительное мука пшеничная томатная паста морковь лук репчатый сахар соль					3,9	1,79	3,0	0,2	329
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов <b>Выход: 150 /200</b> Сухофрукты Сахар Вода Лимонная кислота					0,08	0,08	21,94	0,4	84,8
<b>г/п</b>	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60 /90</b>	60	90	60	90	5,8	2,3	37		199
<b>2</b>	<b>ПОЛДНИК</b> Бутерброд с повидлом <b>Выход: 45 / 55</b> Джем или повидло Масло сливочное Хлеб пшеничный					2,3	5	14,5	0,1	116
<b>375</b> <b>376</b>	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11</b> <b>200/15</b> Чай заварка сухая Сахар Вода					0	0	14	5,0	94
						55,58	50,86	253,3	73,9	1593,3 0

## 7 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 чел		нетто		Белки	Жиры	Углеводы	С	К/кал
		Брутто		ясли	сад					
		ясли	сад							
121	<b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой пшеничный <b>Выход: 150 /200</b>					8,9	4,7	14,6		117
	Молоко	75	100	75	100					
	Вода	82,5	110	82,5	110					
	пшеничная крупа	9	12	9	12					
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6					
	Сахар	1,5	2,0	1,5	2,0					
1	<b>Бутерброд с маслом</b> <b>Выход: 20/6 30/10</b>					2,3	8,7	15		149
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30					
	Масло сливочное	6	10	6	10					
375 376	<b>Чай с сахаром</b> <b>Выход: 150/11 200/15</b>					0	0	14	5,0	94
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
102	<b>Обед:</b> Суп картофельный с бобовыми (горох) <b>Выход: 150 /250</b>					0,85	2,7	4,74		53
	Картофель	50,1	83,5	30	50					
	горох	12,15	20,25	12	20					
	Морковь	9,45	15,75	7,5	12,5					
	Лук репчатый	7,2	12	6	10					
	Масло растительное	3	5	3	5					
	соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
	Бульон или вода	105	175	105	175					
259	<b>Жаркое домашнему</b> <b>Выход: 50/100 70/150</b>								2,0	
	Говядина	107,0	149,8	79,0	110,6					
	Картофель	133,6	200,4	80,0	120,0					
	Лук репчатый	9,6	14,4	8,0	12,0					
	Томатная паста	4,8	7,2	4,8	7,2					
	Соль	2,5	3,4	2,5	3,4					
	Масло растительное	7,0	9,8	7,0	9,8					
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Выход: 60 /90</b>	60	90	60	90					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <b>Выход: 150 /200</b>					0,08	0,08	21,94	1	84,80

	сухофрукты	15	20	37	50					
	Сахар-песок	15	20	15	20					
	лимонная кислота	0,15	0,2	0,15	0,2					
	Вода	150	200	150	200					
223	<b>ПОЛДНИК</b>					5,5	5,0	44	0,5	251
	Запеканка из творога									
	<b>Выход: 70/120</b>									
	Крупа манная	4,2	7,0	4,2	7,0					
	Сахар	5,6	9,6	5,6	9,6					
	Масло сливочное	2,8	4,8	2,8	4,8					
	Творог	65,8	112,8	64,4	110,4					
	Яйцо	2,8	4,8	2,8	4,8					
	Сметана	2,8	4,8	2,8	4,8					
Сухари	2,8	4,8	2,8	4,8						
Соль	0,7	1,2	0,7	1,2						
330	Соус сметанный					0,55	3,3	2,1	0,03	39
	<b>Выход: 25/35</b>									
	Сметана	6,25	8,75	6,25	8,75					
	Мука пшеничная	1,87	2,62	1,87	2,62					
	Отвар или вода	18,75	26,25	18,75	26,25					
Соль	0,25	0,3	0,25	0,3						
379	Кофейный напиток с молоком					2,8	3,2	24,6	1	133,8
	<b>Выход : 150/200</b>									
	Кофейный напиток	3,75	5,0	3,75	5,0					
	Вода	90	120	90	120					
	Сахар	15	20	15	20					
	Молоко	75	100	75	100					
						41,58	56,9	314,74	45,7	1678,80

# 8 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 человека Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	С	К/кал
		ясли	сад	ясли	сад					
121	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой геркулес <b>Выход: 150/200</b>					5,57	5,18	17,8		141,15
	Молоко	75	100	75	100					
	Геркулес	9	12	9	12					
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6					
	Сахар	1,5	2,0	1,5	2,0					
	Вода	82,5	110,0	82,5	110,0					
1	Бутерброд с маслом <b>Выход: 20/6 30/10</b>					3,12	7,8	19,98		164,4
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30					
	Масло сливочное	6	10	6	10					
375 376	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11 200/15</b>					0	0	14	5,0	94
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
82	<b>Обед:</b> Борщ со свежей капустой и картофелем <b>Выход: 150/250</b>					1,5	3,9	12	22,5	89,8
	Капуста б/к свежая	15,0	25,0	12	20					
	Картофель	20,04	33,4	12	20					
	Лук репчатый	9,15	15,25	6	10					
	Морковь	7,5	12,5	6	10					
	Томатная паста	4,5	7,5	4,5	7,5					
	Масло растительное	3	5	3	5					
	Свекла	30	50	24	40					
	Сахар	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Бульон или вода	120	200	120	200					
	Соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
279	Тефтели мясные <b>Выход: 50/70</b>					12	11	9,8	194	
	Говядина	43,33	60,66	31,66	44,33					
	Вода	5,0	7,0	5,0	7,0					
	Мука пшеничная	3,33	4,66	3,33	4,66					
	Крупа рисовая	4,17	5,83	4,17	5,83					
	Лук репчатый	17,5	24,5	15,0	21,0					
	Масло растительное	2,5	3,5	2,5	3,5					
	Соль	0,8	1,2	0,8	1,2					

203	Макаронные изделия отварные с маслом <b>Выход: 120/150</b> Макаронные изделия Масло сливочное Соль	42,0 6,0 2,1	52,5 7,5 2,6	42,0 6,0 2,1	52,5 7,5 2,6	3,2	5,4	30,7	186	
1011	Соус красный основной <b>Выход: 25/35</b> Бульон или вода Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Морковь Лук репчатый Сахар Соль	25 0,5 1,25 2,5 2 0,5 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,7 0,52 0,35	25 0,5 1,25 2,5 2 0,5 0,37 0,25	35 0,7 1,75 3,5 2,8 0,7 0,52 0,35	3,9	1,75	3,0	0,2	329
349	Компот из смеси сухофруктов <b>Выход: 150/200</b> Сухофрукты Сахар Вода Кислота лимонная	15 15 150 0,15	20 20 200 0,2	37 15 150 0,15	50 20 200 0,2	0,16	-	21,9		84,2
г/п	Хлеб пшеничный <b>Выход: 60/90</b>	60	90	60	90	6,3	2,7	44,8		231,8
405	<b>Полдник</b>									
406	Пирожки печеные с фаршем картофельным и луком <b>Выход: 75/75</b> Мука пшеничная Сахар Маргарин Яйцо для смазки пирожков Соль Дрожжи Вода Мука на подпыл	36,71 2,55 1,1 1,5 0,58 0,44 17,4 1,74	36,71 2,55 1,1 1,5 0,58 0,44 17,4 1,74	36,71 2,55 1,1 1,5 0,58 0,44 17,4 1,74	36,71 2,55 1,1 1,5 0,58 0,44 17,4 1,74	4,4	2,4	31,6		166
467	Фарш картофельный с луком <b>Выход: 25/25</b> Картофель Лук Масло растительное Соль	36,74 7,75 1,0 0,25	36,74 7,75 1,0 0,25	22,0 6,5 1,0 0,25	22,0 6,5 1,0 0,25					39
386	Кефир <b>Выход: 150/200</b>	155,25	207	150	200	5,6	3	7	1,4	39
						105,03	55,87	212,73	12,03	1855,4

# 9 ДЕНЬ

№ рецепт а	Меню	Норма выхода на 1 чел. Брутто		Нетто		Белки	Жиры	Угл евод ы	С	К/кал
		ясли	сад	ясли	сад					
121	<b>Завтрак:</b> Суп молочный манный <b>Выход: 150/ 200</b>					8,9	4,7	14,6		117
	Молоко	75	100	75	100					
	Вода	82,5	110	82,5	110					
	Манная крупа	9	12	9	12					
	Масло сливочное	1,2	1,6	1,2	1,6					
	Сахар	1,5	2,0	1,5	2,0					
1	Бутерброд с маслом <b>Выход: 20/6 30/10</b>					2,3	8,7	15		149
	Масло сливочное	6	10	6	10					
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30					
375 376	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11 200/15</b>					0	0	14	5,0	94
	Чай заварка сухая	0,375	0,5	0,375	0,5					
	Сахар	11,25	15	11,25	15					
	Вода	112,5	150	112,5	150					
97	<b>Обед:</b> Суп картофельный <b>Выход: 150 / 250</b>					1,88	2,2	19,5	13,2	10,8
	Картофель	112,72	187,04	67,5	112,0					
	Лук репчатый	7,2	12	6	10					
	Морковь	7,5	12,5	6	10					
	Масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5					
	Бульон или вода	105	175	105	175					
	Соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
288	Птица отварная <b>Выход: 50/5 70/7</b>					19,2	15,5	4,3	1,9	122
	Бройлер цыпленок	91	127,4	64	89,6					
	Лук репчатый	4	5,6	3	4,2					
	масло сливочное	5	7	5	7					
	соль	0,9	1,5	0,9	1,5					
143	Рагу из овощей <b>Выход: 100/5/ 150/5</b>					5,1	24,6			167
	Картофель	53,44	80,16	32,0	48,0					
	Морковь	20,0	30,0	11,0	16,5					
	Лук репчатый	10,0	15,0	4,0	6,0					
	Капуста свежая	45,0	67,5	30,0	45,0					
	Масло растительное	4,0	6,0	4,0	6,0					
	Соль	1,0	1,5	1,0	1,5					
	Масло сливочное	5,0	5,0	5,0	5,0					
1011	Соус красный основной <b>Выход: 25/35</b>					3,9	1,7	3,0		329
	Бульон или вода	25	35	25	35					
	Масло растительное	0,5	0,7	0,5	0,7					

	Мука пшеничная	1,25	1,75	1,25	1,75					
	Томатная паста	2,5	3,5	2,5	3,5					
	Морковь	2	2,8	2	2,8					
	Лук репчатый	0,5	0,7	0,5	0,7					
	Сахар	0,37	0,52	0,37	0,52					
	Соль	0,25	0,35	0,25	0,35					
<b>249</b>	Компот из смеси сухофруктов <b>Выход: 150/200</b>					0,08	0,08	21,9		84,8
	Сухофрукты	15	20	37	50					
	Сахар	15	20	15	20					
	Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,1					
	Вода	150	200	150	200					
<b>г/п</b>	Хлеб пшеничный <b>Выход: 40/60</b>	40	60	40	60	4,7	1,8	30		235
		60	90							
<b>379</b>	<b>ПОЛДНИК:</b> Кофейный напиток с молоком <b>Выход: 150/200</b>					2,8	3,2	24,6	1	133,8
	Кофейный напиток	3,75	5,0	3,75	5,0					
	Вода	90	120	90	120					
	Сахар	15	20	15	20					
	Молоко	75	100	75	100					
<b>219</b>	Сырники из творога <b>Выход: 60/90</b>					2,7	3,2	24	0,6	133
	Творог	61,2	91,8	61,2	91,8					
	Мука пшеничная	8,4	12,6	8	12					
	Яйца	2,4	3,6	2,4	3,6					
	Соль	0,6	0,9	0,6	0,9					
	Масло сливочное	6,0	9,0	6,0	9,0					
	Масло растительное для жарки	3,6	5,4	3,6	5,4					
<b>330</b>	Соус сметанный <b>Выход: 25/35</b>					0,55	3,3	2,1	003	39
	Сметана	6,25	8,75	6,25	8,75					
	Мука пшеничная	1,87	2,62	1,87	2,62					
	Вода или отвар	18,750,	26,25	18,75	2,25					
	Соль	0,25	0,3	0,25	0,3					
						<b>152,26</b>	<b>49,08</b>	<b>160,1</b>	<b>80,84</b>	<b>1358,6</b>

# 10 ДЕНЬ

№ рецепта	Меню	Норма выхода на 1 чел.		Нетто		Белки	Жиры	Углерод ы	С	К /кал
		Брутто		ясли	сад					
		ясли	сад							
<b>400</b> <b>401</b>	<b>Завтрак</b> Оладьи со сгущенным молоком <b>Выход: 100/10</b> <b>150/20</b> тесто: Мука пшеничная молоко или вода Яйца Дрожжи сухие Сахар-песок Соль Масло растительное					5,5	5,0	44	0,5	251
		56,43	84,6	56,43	84,6					
		56,43	84,6	56,43	84,6					
		2,8	4,2	2,8	4,2					
		0,54	0,82	0,54	0,82					
		2,0	3,0	2,0	3,0					
		1,0	1,6	1,0	1,6					
		6,0	9,0	6,0	9,0					
<b>401</b>	Сгущенное молоко	10	20	10	20					
<b>375</b> <b>376</b>	Чай с сахаром <b>Выход: 150/11</b> <b>200/15</b> Чай заварка сухая Сахар Вода					0	0	14	5,0	94
		0,375	0,5	0,375	0,5					
		11,25	15	11,25	15					
		112,5	150	112,5	150					
<b>103</b>	<b>Обед:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями <b>Выход: 150/250</b> Картофель Лук Морковь Масло растительное Вермишель Соль Бульон или вода					7,6	5,2	18,6		152
		75,15	125,25	45	75					
		7,2	12	6	10					
		7,5	12,5	6	10					
		1,5	2,5	1,5	2,5					
		1,0	1,5	1,0	1,5					
		0,9	1,5	0,9	1,5					
		105	175	105	175					

289	Рагу из птицы					18	22	24	9,8	371
	<b>Выход: 50/100</b>									
	<b>70/150</b>									
	Цыпленок бройлер	96	134,4	68	95,2					
	Масло растительное	2,0	2,8	2,0	2,8					
	Масса жаренной птицы			50	70					
	Картофель	106,88	160,32	64,0	96,0					
	Морковь	16,8	25,2	13,6	20,4					
	Томатное пюре	4,8	7,2	4,84	7,2					
	Лук репчатый	9,6	14,4	8,0	12,0					
	Масло растительное	3,2	4,8	3,2	4,8					
Мука пшеничная	0,8	1,2	0,8	1,2						
Масса гарнира и соуса			100	150						
75	Икра свекольная					1,8	5	10,6		93,43
	<b>Выход: 30/60</b>									
	Свекла свежая	28,71	57,42	22,5	45					
	Лук репчатый	6,24	12,48	5,25	10,5					
	Томатная паста	7,5	15,0	7,5	15,0					
	Масло растительное	2,25	4,5	2,25	4,5					
	Сахар	0,36	0,72	0,36	0,72					
Соль	1,0	1,5	1,0	1,5						
349	Компот из смеси сухофруктов					0,08	0,08	21,9		84,8
	<b>Выход: 150/200</b>									
	Сухофрукты	15,0	20,0	37,0	50,0					
	Сахар	15,0	20,0	15,0	20,0					
	Вода	150,0	200,0	150,0	150,0					
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2						
г/п	Хлеб пшеничный	60	90	60	90	6,3	2,7	44,8		231,8
	<b>Выход: 60/90</b>									
379	Полдник:						3,2	24,6	1,0	133,8
	Кофейный напиток									
	<b>Выход: 150/200</b>									
	Кофейный напиток	3,75	5	3,75	5					
	Сахар	15	20	15	20					
Молоко	75	100	75	100						
Вода	90	120	90	120						
г/п	Кондитерские изделия	50,0	70,0	50,0	70,0	4,1	2,08	30,7		183,3
	<b>Выход: 50/70</b>									
						53,71	105,16	211,75	28,0	1620,75