

## 1 день сад 10ч

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
<b>Вермишель отварная молочная 200 гр Рец.235 Сбр.рецептур блюд 2008</b>	<b>200</b>						
Вермишель		20	20	2,2	0,26	14,1	67,6
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Сахар		4	4			3,992	15,96
<b>Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011</b>	<b>200</b>						
Сахар		9	9			8,982	35,91
Чай		0,75	0,75	0,00075		0,0525	0,21
<b>Печенье 25 г</b>	<b>25</b>						
Печенье		25	25	1,6	4,2	17,125	112,75
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Сок 150 г</b>	<b>150</b>						
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свеклы отварной 60гр. Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008</b>	<b>60</b>						
Масло растительное		4	4		3,996		35,96
Свекла		70	56	1,05	0,07	6,16	29,4
<b>Суп из овощей на м/б со сметаной 250/10гр (з) новРец.202 Сбр.рецептур блюд 2008</b>	<b>260</b>						
Горошек замороженный		9	9	0,45	0,018	0,747	4,95
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098
Капуста свежая		25	20	0,45	0,025	1,175	7
Картофель		57,1	40	1,142	0,2284	9,3073	43,967
Лук репчатый		12,5	10	0,175	0,025	1,025	5,125
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75
Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
<b>Гуляш из отварного мяса 75гр Рец.277 Сбр.рец. блюд для питания детей в ДОО</b>	<b>75</b>						
Говядина н/к		113	83	21,018	18,08		246,34
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		3	3		2,997		26,97
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Морковь		30	24	0,39	0,03	2,07	10,5
Мука высший сорт		4	4	0,412	0,044	2,824	13,36
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34
Томатная паста		4	4	0,192		0,76	4,08
<b>Рис отварной рассыпчатый 120гр Рец.378 Сбр.рецептур блюд 2008</b>	<b>120</b>						
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Рис		40	40	2,8	0,4	29,6	133,2
<b>Компот из сухофруктов 200 г нов Рец.867 СРБиКИ 2011</b>	<b>200</b>						
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925
Сухофрукты		14	14	0,077		1,491	6,174
<b>Хлеб ржаной 37гр</b>	<b>37</b>						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
<b>Блины 130 Рец.1044 Сбр.рецептур блюд 2008</b>	<b>130</b>						
Дрожжи		0,4	0,4	0,196	0,024	0,16	1,64
Масло растительное		6	6		5,994		53,94
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Молоко 3,2%		90	90	2,61	2,88	4,23	54
Мука высший сорт		52	52	5,356	0,572	36,712	173,68
Сахар		3	3			2,994	11,97
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7
<b>Повидло 15г</b>	<b>15</b>						
Повидло		15	15	0,06		9,75	37,5
<b>Кофейный напиток с молоком 200 г нов Рец.958 СРБиКИ 2011</b>	<b>200</b>						
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		9	9			8,982	35,91
<b>На день</b>							
<b>Соль 4,5 г</b>	<b>4,5</b>						
Соль		4,5	4,5				
<b>Чеснок 1 гр</b>	<b>1</b>						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
<b>Аскорбиновая кислота 0,05 г</b>	<b>0,5</b>						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

2 день н/к.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
<b>Завтрак</b>								
Каша геркулесовая молочная 200 г	200							
Геркулес		14	14	1,722	0,868	8,652	49,28	
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72	1,56
Сахар		3	3			2,994	11,97	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>5,242</b>	<b>8,333</b>	<b>17,351</b>	<b>166,3</b>	<b>1,56</b>
Какао с сахаром и молоком 200 г	200							
Какао-порошок		1,1	1,1	0,1485	0,5434	0,1496	6,149	
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84	1,82
Сахар		10	10			9,98	39,9	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>4,2085</b>	<b>5,0234</b>	<b>16,7096</b>	<b>130,049</b>	<b>1,82</b>
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,04</b>	<b>3,625</b>	<b>0,065</b>	<b>33,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
Фрукты свежие 95 г	95							
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
Зеленый горошек 50г	50							
Горошек зелен. консерв.		62,5	50	1,9375	0,125	4,0625	25	6,25
<b>Итого по блюду:</b>				<b>1,9375</b>	<b>0,125</b>	<b>4,0625</b>	<b>25</b>	<b>6,25</b>
Рассольник с мясом н/к со сметаной 250/10гр	260							
Говядина на кости		27,2	20	5,0592	4,352		59,296	
Картофель урж. 2016		57,1	40	1,142	0,2284	9,3073	43,967	11,42
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло подсолнечное		2	2		1,998		17,98	
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75	1,25
Огурцы соленые		30	27	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5
Перловая крупа		6	6	0,558	0,066	4,014	18,9	
Сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
<b>Итого по блюду:</b>				<b>7,7242</b>	<b>8,2194</b>	<b>16,7363</b>	<b>173,093</b>	<b>15,21</b>
Тефтели мясные (н/к) в сметанном соусе 70/30гр	100							
Говядина на кости		54,5	40,1	10,137	8,72		118,81	
Лук репчатый		28	23,5	0,392	0,056	2,296	11,48	2,8
Масло сливочное 72,5%		7,5	7,5	0,06	5,4375	0,0975	49,575	
Мука высший сорт		13	13	1,404	0,169	9,087	43,42	
Сметана		11	11	0,286	1,65	0,396	17,82	0,044
Хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,509	23,31	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>12,972</b>	<b>16,3025</b>	<b>16,3855</b>	<b>264,415</b>	<b>2,844</b>
Каша гречневая 130гр	130							
Гречка		40	40	5,04	1,32	22,84	123,2	
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>5,072</b>	<b>4,22</b>	<b>22,892</b>	<b>149,64</b>	
Компот из свежих фруктов 200гр	200							
Сахар		12	12			11,976	47,88	
Яблоко		18,7	18,7	0,0748	0,0748	1,8326	8,789	1,87
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,0748</b>	<b>0,0748</b>	<b>13,8086</b>	<b>56,669</b>	<b>1,87</b>
Хлеб ржаной 37гр	37							
Хлеб ржаной		37	37	2,849	0,518	13,949	74,37	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>2,849</b>	<b>0,518</b>	<b>13,949</b>	<b>74,37</b>	
<b>Полдник</b>								
Картофельное пюре 130 г	130							
Картофель урж. 2016		132,5	106	2,65	0,53	21,5975	102,025	26,5
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24	0,52
<b>Итого по блюду:</b>				<b>3,834</b>	<b>3,985</b>	<b>23,5165</b>	<b>145,855</b>	<b>27,02</b>
Огурец соленый 35гр!	35							
Огурцы соленые		37	35	0,296	0,037	0,629	4,81	1,85
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,296</b>	<b>0,037</b>	<b>0,629</b>	<b>4,81</b>	<b>1,85</b>
Печенье 25гр	25							
Печенье		25	25	1,875	2,95	18,725	104,275	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>1,875</b>	<b>2,95</b>	<b>18,725</b>	<b>104,275</b>	
Чай с сахаром 200 г	200							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Чай		0,7	0,7	0,14	0,0357	0,028	0,9863	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,14</b>	<b>0,0357</b>	<b>9,01</b>	<b>36,8963</b>	
<b>На день</b>								
Хлеб пшеничный 60гр	60							
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>4,62</b>	<b>1,8</b>	<b>30,06</b>	<b>155,4</b>	
Соль 4,5 г	4,5							
Соль		4,5	4,5					
<b>Итого по блюду:</b>								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,0845</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,3887</b>	<b>1,937</b>	<b>0,13</b>
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5							
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05	0,0011	0,00062	0,00501	0,0305	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,0011</b>	<b>0,00062</b>	<b>0,00501</b>	<b>0,0305</b>	

29.

## 2 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная 200 г нов Рец.Табл.8 СРБИКИ 2011	200						
Геркулес		14	14	1,722	0,868	8,652	49,28
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		3	3			2,994	11,97
Какао с сахаром и молоком 200 г нов Рец.959 СРБИКИ 2011	200						
Какао-порошок		1,1	1,1	0,2673	0,165	0,1122	3,179
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Сахар		10	10			9,98	39,9
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие 95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95						
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек 50г Рец.10 Сбр.рец.блюд для питания детей	50						
Горошек зелен.консерв.		77	50	2,387	0,154	5,005	30,8
Рассольник с мясом н/к и со сметаной 250/10 гр новРец.197 Сбр.рецептур блюд 2008	260						
Говядина н/к		27,2	20	5,0592	4,352		59,296
Картофель		57,1	40	1,142	0,2284	9,3073	43,967
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75
Огурцы соленные		30	27	0,24	0,03	0,51	3,9
Перловая крупа		6	6	0,558	0,066	4,014	18,9
Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
Тефтели мясные (фарш) в сметанном соусе 70/30гр Рец.618 Сбр.рецептур блюд 2008	100						
Лук репчатый		28	23,5	0,392	0,056	2,296	11,48
Масло сливочное 72,5%		7,5	7,5	0,06	5,4375	0,0975	49,575
Мука высший сорт		13	13	1,339	0,143	9,178	43,42
Сметана 15%		11	11	0,286	1,65	0,396	17,82
фарш говяжий		40,1	40,1				
Хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,509	23,31
Каша гречневая 130гр !Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	130						
Гречка		40	40	5,04	1,32	22,84	123,2
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44
Компот из свежих фруктов 200гр нов Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Сахар		12	12			11,976	47,88
Яблоко		18,7	17	0,0748	0,0748	1,8326	8,789
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Картофельное пюре 130 гнов Рец.299 СРБИКИ 2011	130						
Картофель		132,5	106	2,65	0,53	21,5975	102,025
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24
Огурец соленный 35гр!	35						
Огурцы соленные		37	35	0,296	0,037	0,629	4,81
Печенье 25гр	25						
Печенье		25	25	1,6	4,2	17,125	112,75
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011	200						
Сахар		9	9			8,982	35,91
Чай		0,75	0,75	0,00075		0,0525	0,21
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

## 3 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша "дружба" молочная 200 гр Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Пшено		10	10	1,15	0,33	6,65	34,2
Рис		9	9	0,63	0,09	6,66	29,97
Сахар		6	6			5,988	23,94
Кофейный напиток с молоком 200 г нов Рец.958 СРБИКИ 2011	200						
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		9	9			8,982	35,91
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
<b>Второй завтрак</b>							
Сок 150 г	150						
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>Обед</b>							
Кабачковая икра 40 г Рец.50 СРБИКИ 2011	40						
Икра кабачковая		42	40	0,798	3,738	3,234	49,98
Суп вермишелевый на к/б 250гр нов Рец.108;82 Сбр.рец.блюд для питания	250						
Вермишель		15	15	1,65	0,195	10,575	50,7
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098
Картофель		61,5	40	1,23	0,246	10,0245	47,355
Лук репчатый		12	10	0,168	0,024	0,984	4,92
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75
Шницель рубленый куриный 70 г Рец.306 Сбр.рецептур блюд для питания	70						
Куры		105	51,8	16,8	14,7		199,5
Масло сливочное 72,5%		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61
Молоко 3,2%		11	11	0,319	0,352	0,517	6,6
Сухари панировочные		5	5				
Хлеб пшеничный		13	13	1,001	0,39	6,513	33,67
Рагу из овощей 150гр Рец.321 Сбр.рецептур блюд 2008	150						
Капуста свежая		95,4	76,3	1,7172	0,0954	4,4838	26,712
Картофель		95	76,3	1,9	0,38	15,485	73,15
Лук репчатый		8,4	6,7	0,1176	0,0168	0,6888	3,444
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Морковь		17	13,3	0,221	0,017	1,173	5,95
Томатная паста		2,5	2,5	0,12		0,475	2,55
Компот из сухофруктов 200 г нов Рец.867 СРБИКИ 2011	200						
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925
Сухофрукты		14	14	0,077		1,491	6,174
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Пудинг творожный 150гр IC-24 Рец.467 Сбр.рецептур блюд 2008	150						
Манка		9	9	0,927	0,09	6,354	29,97
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24
Сахар		10	10			9,98	39,9
Творог 9%		115	115	20,7	10,35	3,45	194,35
Яйцо		8	8	1,016	0,92	0,056	12,56
Кисель 200 г нов Рец.883 СРБИКИ 2011	200						
Кисель		20	20			18,2	72,8
Сахар		2	2			1,996	7,98
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий-ность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная 200гр Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Манка		14	14	1,442	0,14	9,884	46,62
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		5	5			4,99	19,95
Какао с сахаром и молоком 200 г нов Рец.959 СРБИКИ 2011	200						
Какао-порошок		1,1	1,1	0,2673	0,165	0,1122	3,179
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Сахар		10	10			9,98	39,9
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Сыр 10 гр	10						
Сыр		10,5	10	2,7615	2,793		36,75
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие(мандарин) 95г Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95						
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64
<b>Обед</b>							
Салат из моркови 60гр Рец.41 Сбр.рецептур блюдо для питания детей	60						
Морковь		75	60	0,975	0,075	5,175	26,25
Сахар		3	3			2,994	11,97
Борщ вегетарианский со сметаной 250/10 грнов Рец.169 Сбр.рецептур блюд 2008	260						
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098
Капуста свежая		25	20	0,45	0,025	1,175	7
Картофель		61,5	40	1,23	0,246	10,0245	47,355
Лук репчатый		12	10	0,168	0,024	0,984	4,92
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Морковь		16	13	0,208	0,016	1,104	5,6
Свекла		50	40	0,75	0,05	4,4	21
Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
Томатная паста		3	3	0,144		0,57	3,06
Подлива куриная 70гр Рец.301 Сбр.рец.блюдо для питания детей в ДОУ	70						
Куры		105	91,8	16,8	14,7		199,5
Лук репчатый		4,4	3,5	0,0616	0,0088	0,3608	1,804
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Морковь		4,7	3,5	0,0611	0,0047	0,3243	1,645
Мука высший сорт		1,7	1,7	0,1751	0,0187	1,2002	5,678
Рис отварной рассыпчатый 120гр Рец.378 Сбр.рецептур блюд 2008	120						
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Рис		40	40	2,8	0,4	29,6	133,2
Компот из свежих фруктов 200гр нов Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Сахар		12	12			11,976	47,88
Яблоко		18,7	17	0,0748	0,0748	1,8326	8,789
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Суфле рыбное 100гр !Рец.268 Сбр.рец.блюдо для питания детей в ДОУ	100						
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Минтай б/г с/м		150,7	92	23,9613	1,3563		108,504
Молоко 3,2%		20	20	0,58	0,64	0,94	12
Мука высший сорт		3,5	3,5	0,3605	0,0385	2,471	11,69
Яйцо		5,4	5,4	0,6858	0,621	0,0378	8,478
Зеленый горошек 50г Рец.10 Сбр.рец.блюдо для питания детей	50						
Горошек зелен.консерв.		77	50	2,387	0,154	5,005	30,8
Печенье 25гр	25						
Печенье		25	25	1,6	4,2	17,125	112,75
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011	200						
Сахар		9	9			8,982	35,91
Чай		0,75	0,75	0,00075		0,0525	0,21
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 г	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

5 день н/к

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная молочная 200 г	200							
Масло сливочное 72,5%		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Пшеница		19	19	2,185	0,627	12,635	64,98	
Сахар		3,5	3,5			3,493	13,965	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>5,556</b>	<b>7,5695</b>	<b>21,5915</b>	<b>177,69</b>	<b>1,495</b>
Кофейный напиток с молоком 200 г	200							
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52	0,003
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72	1,56
Сахар		9	9			8,982	35,91	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>3,666</b>	<b>3,8715</b>	<b>15,747</b>	<b>113,43</b>	<b>1,563</b>
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,04</b>	<b>3,625</b>	<b>0,065</b>	<b>33,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
Салат из квашеной капусты 60гр	60							
Капуста квашенная вес.		51,5	50	0,927	0,0515	1,545	11,845	15,45
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло подсолнечное		3	3			2,997	26,97	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>1,067</b>	<b>3,0685</b>	<b>2,365</b>	<b>42,915</b>	<b>16,45</b>
Суп рыбный из консервов 250гр	250							
Картофель урож. 2016		70,8	46	1,416	0,2832	11,5404	54,516	14,16
Лук репчатый		16	12,8	0,224	0,032	1,312	6,56	1,6
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45
Пшеница		8	8	0,92	0,264	5,32	27,36	
Рыба консервированная		30	30	5,25	0,6		26,4	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>7,951</b>	<b>3,3632</b>	<b>18,8324</b>	<b>137,816</b>	<b>16,21</b>
Котлета мясная рубленая 70гр (н/к)	70							
Говядина на кости		70,9	52,2	13,1874	11,344		154,562	
Лук репчатый		5	4	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5
Масло подсолнечное		3	3			2,997	26,97	
Молоко 3,2%		9	9	0,261	0,288	0,423	5,4	0,117
Сухари панировочные		4	4	0,188	0,12	1,68	8,48	
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,511	28,49	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>14,5534</b>	<b>15,089</b>	<b>8,024</b>	<b>225,952</b>	<b>0,617</b>
Картофельное пюре 130 г	130							
Картофель урож. 2016		132,5	106	2,65	0,53	21,5975	102,025	26,5
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24	0,52
<b>Итого по блюду:</b>				<b>3,834</b>	<b>3,985</b>	<b>23,5165</b>	<b>145,855</b>	<b>27,02</b>
Компот из сухофруктов 200 г	200							
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925	
Сухофрукты		14	14	2,45	5,908	4,27	80,08	0,56
<b>Итого по блюду:</b>				<b>2,45</b>	<b>5,908</b>	<b>11,765</b>	<b>110,005</b>	<b>0,56</b>
Хлеб ржаной 37гр	37							
Хлеб ржаной		37	37	2,849	0,518	13,949	74,37	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>2,849</b>	<b>0,518</b>	<b>13,949</b>	<b>74,37</b>	
<b>Полдник</b>								
Ватрушка с творогом 70гр	70							
Дрожжи		0,4	0,4	0,196	0,024	0,16	1,64	
Масло подсолнечное		1	1	0,999			8,99	
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915	
Молоко 3,2%		15	15	0,435	0,48	0,705	9	0,195
Мука высший сорт		40	40	4,32	0,52	27,96	133,6	
Сахар		3,5	3,5			3,493	13,965	
Творог 9%		30	30	5,4	2,7	0,9	50,7	0,15
Яйцо		4,5	4,5	0,5715	0,5175	0,0315	7,065	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>10,9345</b>	<b>6,328</b>	<b>33,269</b>	<b>234,875</b>	<b>0,345</b>
Кефир с сахаром 180 г	180							
Кефир		180	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
Сахар		5	5			4,99	19,95	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>12,19</b>	<b>126,15</b>	<b>1,26</b>
Фрукты свежие (груша)95гр	95							
Груша		95	95	0,38	0,285	9,785	44,65	9,5
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,38</b>	<b>0,285</b>	<b>9,785</b>	<b>44,65</b>	<b>9,5</b>
<b>На день</b>								
Хлеб пшеничный 60гр	60							
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>4,62</b>	<b>1,8</b>	<b>30,06</b>	<b>155,4</b>	
Соль 4,5 г	4,5							
Соль		4,5	4,5					
<b>Итого по блюду:</b>								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,0845</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,3887</b>	<b>1,937</b>	<b>0,13</b>
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5							
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05	0,0011	0,00062	0,00501	0,0305	
<b>Итого по блюду:</b>				<b>0,0011</b>	<b>0,00062</b>	<b>0,00501</b>	<b>0,0305</b>	

## 5 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная 200 г Рец.Табл.8 СРБИКИ 2011	200						
Масло сливочное 72,5%		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69
Пшено		19	19	2,185	0,627	12,635	64,98
Сахар		3,5	3,5			3,493	13,965
Кофейный напиток с молоком 200 г нов Рец.958 СРБИКИ 2011	200						
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		9	9			8,982	35,91
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
<b>Второй завтрак</b>							
Сок 150 г	150						
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты 60гр IРец.81 Сбр.рецептур блюд 2009г	60						
Капуста квашеная		51,5	50	0,927	0,0515	1,545	11,845
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		3	3		2,997		26,97
Суп рыбный из консервов 250гр IIновРец.204 Сбр.рецептур блюд 2008г	250						
Картофель		70,8	46	1,416	0,2832	11,5404	54,516
Лук репчатый		16	12,8	0,224	0,032	1,312	6,56
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15
Пшено		8	8	0,92	0,264	5,32	27,36
Рыба консервированная		30	30	6,27	1,74		40,8
Котлета мясная рубленая 70гр (фарш) Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008	70						
Лук репчатый		5	4	0,07	0,01	0,41	2,05
Масло растительное		3	3		2,997		26,97
Молоко 3,2%		9	9	0,261	0,288	0,423	5,4
Сухари панировочные		4	4				
фарш говяжий		52,2	52,2				
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,511	28,49
Картофельное пюре 130 гнов Рец.299 СРБИКИ 2011	130						
Картофель		132,5	106	2,65	0,53	21,5975	102,025
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24
Компот из сухофруктов 200 г нов Рец.867 СРБИКИ 2011	200						
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925
Сухофрукты		14	14	0,077		1,491	6,174
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом 70гр Рец.456 Сбр рец. в ДОУ 2010	70						
Дрожжи		0,4	0,4	0,196	0,024	0,16	1,64
Масло растительное		1	1		0,999		8,99
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915
Молоко 3,2%		15	15	0,435	0,48	0,705	9
Мука высший сорт		40	40	4,12	0,44	28,24	133,6
Сахар		3,5	3,5			3,493	13,965
Творог 9%		30	30	5,4	2,7	0,9	50,7
Яйцо		4,5	4,5	0,5715	0,5175	0,0315	7,065
Кефир с сахаром 180 гр Рец.966 Сбр.рецептур блюд 2008	180						
Кефир		180	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Сахар		5	5			4,99	19,95
Фрукты свежие (груша)95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95						
Груша		95	95	0,38	0,285	9,785	44,65
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

## 6 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий- ность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Вермишель отварная молочная 200 гр Рец.235 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Вермишель		20	20	2,2	0,26	14,1	67,6
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Сахар		4	4			3,992	15,96
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200						
Сахар		9	9			8,982	35,91
Чай		0,75	0,75	0,00075		0,0525	0,21
Печенье 25гр	25						
Печенье		25	25	1,6	4,2	17,125	112,75
<b>Второй завтрак</b>							
Сок 150 г	150						
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек 50г Рец.10 Сбр.рец.блюдо для питания детей в ДОУ	50						
Горошек зелен.консерв.		77	50	2,387	0,154	5,005	30,8
Суп рисовый на м/б 250 г нов Рец.80 СРБиКИ для питания в ДОУ 2010	250						
Картофель		81,3	65	1,626	0,3252	13,2519	62,601
Лук репчатый		12,5	10	0,175	0,025	1,025	5,125
Масло растительное		2,5	2,5		2,4975		22,475
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75
Рис		8	8	0,56	0,08	5,92	26,64
Капуста тушеная с мясом (н/к!)220 гнов Рец.315 СРБиКИ 2011	220						
Говядина н/к		95,1	70	17,6886	15,216		207,318
Капуста свежая		225	180	4,05	0,225	10,575	63
Лук репчатый		21,3	17	0,2982	0,0426	1,7466	8,733
Масло растительное		4	4		3,996		35,96
Морковь		20	16	0,26	0,02	1,38	7
Мука высший сорт		3	3	0,309	0,033	2,118	10,02
Компот из сухофруктов 200 г нов Рец.867 СРБиКИ 2011	200						
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925
Сухофрукты		14	14	0,077		1,491	6,174
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная 150 г нов Организ.детского питания в ДОУ Стр.125	150						
Манка		5	5	0,515	0,05	3,53	16,65
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915
Молоко 3,2%		20	20	0,58	0,64	0,94	12
Сахар		10	10			9,98	39,9
Творог 9%		140	140	25,2	12,6	4,2	236,6
Яйцо		7	7	0,889	0,805	0,049	10,99
Шоколадный соус 20 гр	20						
Какао-порошок		0,5	0,5	0,1215	0,075	0,051	1,445
Масло сливочное 72,5%		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61
Молоко 3,2%		10	10	0,29	0,32	0,47	6
Мука высший сорт		1	1	0,103	0,011	0,706	3,34
Сахар		1,6	1,6			1,5968	6,384
Кофейный напиток с молоком 200 г нов Рец.958 СРБиКИ 2011	200						
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		9	9			8,982	35,91
<b>На день</b>							
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

6



## 7 день н/к. сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)
<b>Завтрак</b>								
Каша гречневая молочная 200гр Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюдо 2008	200							
Гречка		19	19	2,394	0,627	10,849	58,52	
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		150	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95
Сахар		4	4			3,992	15,96	
Итого по блюду:				6,776	8,327	21,943	190,92	1,95
Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБКИ 2011	200							
Какао-порошок		1,1	1,1	0,1485	0,5434	0,1496	6,149	
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84	1,82
Сахар		10	10			9,98	39,9	
Итого по блюду:				4,2085	5,0234	16,7096	130,049	1,82
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Итого по блюду:				0,04	3,625	0,065	33,05	
Сыр 10 гр	10							
Сыр		10,5	10	2,4885	3,192		39,375	0,0735
Итого по блюду:				2,4885	3,192		39,375	0,0735
<b>Второй завтрак</b>								
Фрукты свежие(мандарин) 95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюдо 2008	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	76,8
Итого по блюду:				1,024	0,256	9,6	48,64	76,8
<b>Обед</b>								
Салат из квашеной капусты 60гр ИРец.81 Сбр.рецептур блюдо 2009г	60							
Капуста квашенная вес.		51,5	50	0,927	0,0515	1,545	11,845	15,45
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло подсолнечное		3	3			2,997	26,97	
Итого по блюду:				1,067	3,0685	2,365	42,915	16,45
Свекольник с мясом со сметаной 250/10 гр н/к Рец.145 Сбр.рецептур блюдо для питания детей в ДОУ 2012	260							
Говядина на кости		27,2	20	5,0592	4,352		59,296	
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,005	0,001	0,0126	0,08	0,3
Картофель урж. 2016		54	43	1,08	0,216	8,802	41,58	10,8
Лук репчатый		13	11	0,182	0,026	1,066	5,33	1,3
Масло подсолнечное		2,5	2,5			2,4975	22,475	
Морковь		13	10	0,169	0,013	0,897	4,55	0,65
Свекла урж. 2016		80	64	1,2	0,08	7,04	33,6	8
Сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
Томатная паста		3	3	0,144		0,57	3,06	2,7
Итого по блюду:				8,0992	8,6855	18,7476	186,171	23,79
Котлета рыбная 75 гр Рец.510 Сбр.рецептур блюдо 2009г	75							
Лук репчатый		7	5,6	0,098	0,014	0,574	2,87	0,7
Масло подсолнечное		3	3			2,997	26,97	
Минтай б/г см		80	48	1,04	0,08	5,52	28	4
Мука высший сорт		5	5	0,54	0,065	3,495	16,7	
Хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,3	5,01	25,9	
Яйцо		5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	
Итого по блюду:				3,083	4,031	14,634	108,29	4,7
Картофельное пюре 130 г Рец.299 СРБКИ 2011	130							
Картофель урж. 2016		132,5	106	2,65	0,53	21,5975	102,025	26,5
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		40	40	1,16	1,28	1,88	24	0,52
Итого по блюду:				3,834	3,985	23,5165	145,855	27,02
Компот из ягод 200гр I нов Рец.859 Сбр.рецептур блюдо 2008	200							
Сахар		12	12			11,976	47,88	
Черная смородина б/з		12	12	0,12	0,048	0,876	5,28	24
Итого по блюду:				0,12	0,048	12,852	53,16	24
Хлеб ржаной 37гр	37							
Хлеб ржаной		37	37	2,849	0,518	13,949	74,37	
Итого по блюду:				2,849	0,518	13,949	74,37	
<b>Полдник</b>								
Омлет натуральный 80гр нов Рец.438 Сбр.рецептур блюдо 2008	80							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		25	25	0,725	0,8	1,175	15	0,325
Яйцо		55	55	6,985	6,325	0,385	86,35	
Итого по блюду:				7,734	9,3	1,599	121,18	0,325
Колбаса отварная 50 г Рец.536 СРБКИ 2011	50							
Колбаса вареная		51	50	6,528	11,322	0,765	131,07	
Итого по блюду:				6,528	11,322	0,765	131,07	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011	200							
Сахар		9	9			8,962	35,91	
Чай		0,7	0,7	0,14	0,0357	0,028	0,9663	
Итого по блюду:				0,14	0,0357	9,01	36,8963	
<b>На день</b>								
Хлеб пшеничный 60гр	60							
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
Итого по блюду:				4,62	1,8	30,06	155,4	
Соль 4,5 г	4,5							
Соль		4,5	4,5					
Итого по блюду:								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Итого по блюду:				0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5							
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05	0,0011	0,0062	0,00501	0,0305	
Итого по блюду:				0,0011	0,0062	0,00501	0,0305	

2

## 8 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий-ность (ККал)	С (мг)
<b>Завтрак</b>								
Каша манная молочная 200гр	200							
Манка		14	14	1,442	0,14	9,884	46,62	
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72	1,56
Сахар		5	5			4,99	19,95	
Итого по блюду:				<b>4,962</b>	<b>7,605</b>	<b>20,579</b>	<b>171,62</b>	<b>1,56</b>
Кофейный напиток с молоком 200 г	200							
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52	0,003
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72	1,56
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Итого по блюду:				<b>3,666</b>	<b>3,8715</b>	<b>15,747</b>	<b>113,43</b>	<b>1,563</b>
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Итого по блюду:				<b>0,04</b>	<b>3,625</b>	<b>0,065</b>	<b>33,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
Фрукты свежие (яблоко) 95г	95							
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Итого по блюду:				<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
Кабачковая икра 40 г	40							
Икра кабачковая		42	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94
Итого по блюду:				<b>0,798</b>	<b>3,738</b>	<b>3,234</b>	<b>49,98</b>	<b>2,94</b>
Суп картофельный с клецками на к/б 250/35	285							
Картофель уроч. 2016		50	40	1	0,2	8,15	38,5	10
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло подсолнечное		2,5	2,5		2,4975		22,475	
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75	1,25
Мука высший сорт		13	13	1,404	0,169	9,087	43,42	
Яйцо		8	8	1,016	0,92	0,056	12,56	
Итого по блюду:				<b>3,885</b>	<b>3,8315</b>	<b>19,838</b>	<b>129,805</b>	<b>12,25</b>
Суфле куриное в молочном соусе 70гр	70							
Куры		85	74	15,47	15,64		202,3	1,53
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		15	15	0,435	0,48	0,705	9	0,195
Мука высший сорт		3	3	0,324	0,039	2,097	10,02	
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Итого по блюду:				<b>17,531</b>	<b>20,209</b>	<b>2,924</b>	<b>263,46</b>	<b>1,725</b>
Каша гречневая 130гр	130							
Гречка		40	40	5,04	1,32	22,84	123,2	
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Итого по блюду:				<b>5,072</b>	<b>4,22</b>	<b>22,892</b>	<b>149,64</b>	
Соус овощной 50гр	50							
Лук репчатый		15	12	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5
Масло подсолнечное		2	2		1,998		17,98	
Морковь		16	12	0,208	0,016	1,104	5,6	0,8
Мука высший сорт		5	5	0,54	0,065	3,495	16,7	
Томатная паста		2	2	0,096		0,38	2,04	1,8
Итого по блюду:				<b>1,054</b>	<b>2,109</b>	<b>6,209</b>	<b>48,47</b>	<b>4,1</b>
Компот из сухофруктов 200 г	200							
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925	
Сухофрукты		14	14	2,45	5,908	4,27	80,08	0,56
Итого по блюду:				<b>2,45</b>	<b>5,908</b>	<b>11,755</b>	<b>110,005</b>	<b>0,56</b>
Хлеб ржаной 37гр	37							
Хлеб ржаной		37	37	2,849	0,518	13,949	74,37	
Итого по блюду:				<b>2,849</b>	<b>0,518</b>	<b>13,949</b>	<b>74,37</b>	
<b>Полдник</b>								
Винегрет овощной 120 г	120							
Горошек зелен консерв.		29,4	19,2	0,9114	0,0588	1,911	11,76	2,94
Картофель уроч. 2016		37,5	30	0,75	0,15	6,1125	28,875	7,5
Лук репчатый		13,5	10,8	0,189	0,027	1,107	5,535	1,35
Масло подсолнечное		5	5		4,995		44,95	
Морковь		24	19,2	0,312	0,024	1,656	8,4	1,2
Огурцы соленые		24	21,6	0,192	0,024	0,408	3,12	1,2
Свекла урожай 2016		30	24	0,45	0,03	2,64	12,6	3
Итого по блюду:				<b>2,8044</b>	<b>5,3088</b>	<b>13,8345</b>	<b>115,24</b>	<b>17,19</b>
Яйцо отварное 50 г	50							
Яйцо		50	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Итого по блюду:				<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>	
Чай с сахаром 200 г	200							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Чай		0,7	0,7	0,14	0,0357	0,028	0,9863	
Итого по блюду:				<b>0,14</b>	<b>0,0357</b>	<b>9,01</b>	<b>36,8963</b>	
<b>На день</b>								
Хлеб пшеничный 60гр	60							
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
Итого по блюду:				<b>4,62</b>	<b>1,8</b>	<b>30,06</b>	<b>155,4</b>	
Соль 4,5 г	4,5							
Соль		4,5	4,5					
Итого по блюду:								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Итого по блюду:				<b>0,0845</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,3887</b>	<b>1,937</b>	<b>0,13</b>
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5							
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05	0,0011	0,00062	0,00501	0,0305	
Итого по блюду:				<b>0,0011</b>	<b>0,00062</b>	<b>0,00501</b>	<b>0,0305</b>	

9 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная 200 г Рец.Табл.8 СРБИКИ 2011	200						
Масло сливочное 72,5%		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69
Пшено		19	19	2,185	0,627	12,635	64,98
Сахар		3,5	3,5			3,493	13,965
Какао с сахаром и молоком 200 г нов Рец.959 СРБИКИ 2011	200						
Какао-порошок		1,1	1,1	0,2673	0,165	0,1122	3,179
Молоко 3,2%		140	140	4,06	4,48	6,58	84
Сахар		10	10			9,98	39,9
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Сыр 10 гр	10						
Сыр		10,5	10	2,7615	2,793		36,75
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие(мандарин) 95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95						
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной 60гр. Рец.88 Сбр.рецептур блюд 2008	60						
Масло растительное		4	4		3,996		35,96
Свекла		70	56	1,05	0,07	6,16	29,4
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной 250/10 г Рец. 187 СРБИКИ 2011	260						
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098
Капуста свежая		60	48	1,08	0,06	2,82	16,8
Картофель		62,5	50	1,25	0,25	10,1875	48,125
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Морковь		25	20	0,325	0,025	1,725	8,75
Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
Биточки куриные запеченные 60гр Рец.306 Сбр.рецептур блюд для питания	60						
Куры		90	44,4	14,4	12,6		171
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Молоко 3,2%		11	11	0,319	0,352	0,517	6,6
Хлеб пшеничный		13	13	1,001	0,39	6,513	33,67
Макаронные отварные 150 гр Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008	150						
Макаронные		50	50	5,5	0,65	35,25	169
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
Соус овощной 50гр	50						
Лук репчатый		15	12	0,21	0,03	1,23	6,15
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Морковь		16	12	0,208	0,016	1,104	5,6
Мука высший сорт		5	5	0,515	0,055	3,53	16,7
Томатная паста		2	2	0,096		0,38	2,04
Компот из свежих фруктов 200гр нов Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Сахар		12	12			11,976	47,88
Яблоко		18,7	17	0,0748	0,0748	1,8326	8,789
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Тефтели рыбные в соусе овощном 100/35 гр Рец.260 Сбр.рец.блюд	135						
Лук репчатый		21	18	0,294	0,042	1,722	8,61
Масло растительное		5	5		4,995		44,95
Минтай б/г с/м		125	75	19,875	1,125		90
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15
Мука высший сорт		5	5	0,515	0,055	3,53	16,7
Хлеб пшеничный		13	13	1,001	0,39	6,513	33,67
Яйцо		5	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Вафли 30гр	30						
Вафли		30	30	1,17	9,18	18,75	162,6
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011	200						
Сахар		9	9			8,982	35,91
Чай		0,75	0,75	0,00075		0,0525	0,21
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				

9

## 10 день сад

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная 200гр1нов Рец.Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	200						
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Рис		15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
Сахар		3	3			2,994	11,97
Кофейный напиток с молоком 200 г нов Рец.958 СРБиКИ 2011	200						
Кофейный напиток		1,5	1,5	0,186	0,0315	1,125	5,52
Молоко 3,2%		120	120	3,48	3,84	5,64	72
Сахар		9	9			8,982	35,91
Масло сливочное 5гр	5						
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
<b>Второй завтрак</b>							
Сок 150 г	150						
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>Обед</b>							
Сельдь с/с с яйцом 45 гр Рец.127 Сбр.рецептур блюд 2008	45						
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Сельдь слабосоленая		40	19	6,8	3,4		58
Яйцо		25	25	3,175	2,875	0,175	39,25
Суп гороховый с гречками на м/б 250 гр нов Рец.206 Сбр.рецептур блюд2008	250						
Горох		25	25	5,75	0,4	12,025	74,75
Картофель		37,5	30	0,75	0,15	6,1125	28,875
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		2	2		1,998		17,98
Морковь		24	19	0,312	0,024	1,656	8,4
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Жаркое по домашнему 200гр нов н/к Рец.276 Сбр.рецептур блюд для питания	200						
Говядина н/к		95,1	70	17,6886	15,216		207,318
Картофель		187,5	150	3,75	0,75	30,5625	144,375
Лук репчатый		18,8	15	0,2632	0,0376	1,5416	7,708
Масло растительное		3	3		2,997		26,97
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25
Томатная паста		5	5	0,24		0,95	5,1
Компот из сухофруктов 200 г нов Рец.867 СРБиКИ 2011	200						
Сахар		7,5	7,5			7,485	29,925
Сухофрукты		14	14	0,077		1,491	6,174
Хлеб ржаной 37гр	37						
Хлеб ржаной		37	37	2,442	0,444	14,652	73,26
<b>Полдник</b>							
Булочка Российская с сахаром 80 гр Рец.474 Сбр.рец.блюд для питания детей	80						
Дрожжи		0,5	0,5	0,245	0,03	0,2	2,05
Масло растительное		3	3		2,997		26,97
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22
Молоко 3,2%		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4
Мука высший сорт		40	40	4,12	0,44	28,24	133,6
Сахар		16	16			15,968	63,84
Яйцо		5	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Молоко 180гр Рец.965 Сбр.рецептур блюд2008	180						
Молоко 3,2%		180	180	5,22	5,76	8,46	108
Фрукты свежие (груша)95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95						
Груша		95	95	0,38	0,285	9,785	44,65
<b>На день</b>							
Хлеб пшеничный 60гр	60						
Хлеб пшеничный		60	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Соль 4,5 г	4,5						
Соль		4,5	4,5				
Чеснок 1 гр	1						
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937
Аскорбиновая кислота 0,05 г	0,5						
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05				