

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Детский сад
комбинированного вида №14» с. Спасское
Шляхитская Л.М. Шляхитская
Приказ № 208-ОД от 29.12.2018г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников
с 2 до 3 лет
в МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»
с. Спасское

Понедельник
Неделя : Первая

Лсш

1 День

№ рецеп-туры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
№88	Каша манная						
	молоко	130	150	5,2	6,3	24,4	180
	крупа манная	15					
	масло сливочное	3					
	сахар	8					
№264	Чай						
	заварка	0,5	150	0,2	0,04	14,6	56,8
	сахар	12					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	сыр	12	12	3,7	3,7		49
	ИТОГО: Завтрак			11,4	10,94	54,2	364,7
	Второй завтрак						
	Сок яблочный	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№39	Суп с фрикадельками						
	говядина	20	150/18	7,44	5,85	14,33	139,7
	картофель	50					
	лук	8					
	морковь	8					
	масло сливочное	3					
	яйцо 1/8 шт.	0,13					
	рис	5					
№134	Биточки рыбные						
	рыба треска	79	65		2,2	5,9	87,4
	лук	6		12,6	0,47		54,54
	хлеб пшеничный	10					
	яйцо 1/8 шт.	0,13					
	масло растительное	3					
№206	Картофельное пюре						
	картофель	170	120	2,5	2,0	16,5	150
	молоко	21					
	масло сливочное	6					
№241	Компот из сухофруктов						
	сухофрукты(изюм)	12	150	0,44	0	19,02	75,1
	сахар	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО : Обед			24,96	10,88	66,01	561,04
	Уплотнённый полдник						
№110	Омлет						
	молоко	50	80	5,4	7,5	1,6	120
	яйцо	1 шт.					
	масло растительное	2					
	Снежок	155	150	7,5	2,25	12,72	105
	Пряник	30	30	3,9	3,91	26	150
	Апельсин	114	80	1,0	0,25	9,38	58,5
	ИТОГО: Полдник			17,8	13,91	49,7	433,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,16	35,93	190,11	1451,24

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004г.)

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
№93	Завтрак Каша геркулесовая		150	6,51	6,41	8,5	198
	молоко	130					
	геркулес	15					
	масло сливочное	3					
	сахар	8					
№253	Кофейный напиток		150	4,4	4,8	23,4	138
	кофейный напиток	1,5					
	сахар	12					
	молоко	130					
	Хлеб пшеничный с маслом						
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	масло сливочное	5	5	0,02	5,3	0,04	40,2
	ИТОГО: Завтрак			13,23	17,41	47,14	455,1
	Второй завтрак						
	Сок абрикосовый	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№18	Салат из помидоров		50	0,5	5,1	1,75	55
	помидоры	55					
	лук	5					
	масло растительное	2					
№42	Суп крестьянский со сметаной		150/11	0,87	0,47	8,87	60,01
	пшено	5					
	картофель	50					
	лук	8					
	морковь	8					
	масло сливочное	3					
	сметана	11					
№172	Тфтели мясные в соусе		55/30	12,9	8,7	10,41	200
	говядина	60					
	лук	8					
	хлеб пшеничный	8					
	мука	1					
	масло сливочное	5					
	томат	2					
№186	Гречка		110	4,44	5,0	21,7	153
	гречка	40					
	масло сливочное	4					
№240	Компот из ягоды св. м.		150	0,17		21,1	82
	ягода	12					
	сахар	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			20,86	19,63	74,09	604,31
	Уплотнённый полдник						
№194	Макароны с маслом с сахаром		90	6,6	5,56	18,7	151,25
	макароны	35					
	масло сливочное	4					
	сахар	5					
№260	Чай с лимоном		150	0,05		7,6	30,5
	чай	0,5					
	сахар	12					
	лимон	5					
№274	Булочка домашняя		60	3,8	6,3	22,5	162,5
	мука	50					
	яйцо 1/8шт.	0,13					
	молоко	30					
	сахар	6					
	масло растительное	3					
	масло сливочное	3					
	дрожжи	1					
	Банан	90	63	0,4	0,2	9,0	47
	ИТОГО: Полдник			10,85	12,06	57,8	391,25
	ИТОГО: ЗА ДЕНЬ:			45,94	49,3	199,23	1542,66

Среда
Неделя: Первая

3 День

№ рецеп-туры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
1	2	3	4	5	6	7	8	
№110	Завтрак							
	Омлет		80	5,4	7,5	1,6	120	
	<i>молоко</i>	50						
	<i>яйцо</i>	1 шт.						
	<i>масло растительное</i>	2						
№249	Какао		150	4,1	4,5	20,2	140	
	<i>какао</i>	1,5						
	<i>сахар</i>	12						
	<i>молоко</i>	130						
	Хлеб пшеничный с маслом							
	<i>хлеб пшеничный</i>	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9	
	<i>масло сливочное</i>	5	5	0,02	5,4	0,04	40,2	
	ИТОГО: Завтрак			11,82	18,3	37,04	379,1	
	Второй завтрак							
	Сок виноградный	76	75	1,0	0,2	20,2	92	
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92	
	Обед							
№327	Борщ со сметаной		150/10	0,67	4,06	7,5	70,4	
	<i>картофель</i>	50						
	<i>лук</i>	8						
	<i>морковь</i>	8						
	<i>капуста</i>	25						
	<i>масло сливочное</i>	3						
	<i>свекла</i>	40						
	<i>томат</i>	2						
	<i>сметана</i>	10						
	№276	Домашнее жаркое		170	21,16	34,25	24,65	491,49
<i>картофель</i>		200						
<i>лук</i>		8						
<i>морковь</i>		8						
<i>масло сливочное</i>		4						
<i>говядина</i>		60						
№237	Компот из яблок		150	0,5	0,2	23,1	150,3	
	<i>яблоко</i>	40						
	<i>сахар</i>	12						
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Итого : Обед			24,31	38,87	65,51	766,49	
	Уплотнённый полдник							
№255	Молоко	200	190	5,59	6,38	9,38	117,31	
№130	Сырники с вареньем		70	6,23	8,9	25,8	206	
	<i>творог</i>	50						
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25						
	<i>мука</i>	5						
	<i>крупа манная</i>	10						
	<i>сахар</i>	8						
	<i>молоко</i>	10						
	<i>масло сливочное</i>	2						
	<i>варенье</i>	10	10	0,03		6,5	27	
	Яблоко	160	117	0,24		8,1	27	
	ИТОГО: Полдник				12,09	15,28	49,78	377,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				49,22	72,65	172,53	1614,9

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Четверг
Неделя: Первая

4 День

№ рецептуры 1	Название блюд и продуктов 2	Брутто (г) 3	Выход 4	Белки 5	Жиры 6	Углеводы 7	Энерг. ценность 8
	Завтрак						
№117	Творожно- манная запеканка со сгущ. молоком		100/20	7,68	9,7	32,1	202
	<i>творог</i>	70					
	<i>молоко</i>	20					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>крупа манная</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25					
	<i>сгущ. молоко</i>	21					
№262	Чай с молоком		150	3,3	3,5	20,1	130
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	12					
	<i>молоко</i>	90					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	<i>сыр</i>	12	12	3,7	3,7		49
	<i>хлеб пшеничный</i>	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	ИТОГО: Завтрак			16,98	17,8	67,4	459,9
	Второй завтрак						
	Сок апельсиновый	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,00	0,2	20,2	92
	Обед						
№22	Салат из свеклы		40	0,82	5,04	5,31	67,7
	<i>свекла</i>	55					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>лук</i>	5					
№41	Суп рыбный		150	3,0	2,63	13,47	80,1
	<i>картофель</i>	50					
	<i>лук</i>	8					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>пшено</i>	5					
	<i>рыба</i>	20					
№177	Ёжики из грудки		80/30	11,5	9,9	10,3	135,3
	<i>грудка</i>	80					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>мука</i>	1					
	<i>лук</i>	8					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>томат</i>	2					
	<i>рис</i>	25					
№240	Компот из ягоды св.м.		150	0,1		17,5	70,4
	<i>ягода</i>	12					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО : Обед			17,4	17,93	56,84	407,8
	Уплотнённый полдник						
№96	Каша пшеничная		150	7,68	9,7	32,1	246
	<i>сахар</i>	8					
	<i>молоко</i>	130					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>пшено</i>	15					
	Кисель	30	150	1,36	7,5	25,67	116,19
	Вафли	30	30	25,3	7,1	18,3	148
	Апельсин	150	105	1,0	0,25	9,38	58,5
	ИТОГО: Полдник			35,34	24,55	85,45	568,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,72	60,48	229,89	1528,39

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Пятница
Неделя : Первая

5 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	21	3	4	5	6	7	8
№84	Завтрак Каша «Дружба»		150	6,6	6,7	35,1	226,1
	молоко	130					
	пшено	11					
	масло сливочное	3					
	сахар	8					
№253	Кофейный напиток	15	150	4,4	4,8	23,4	138
	кофейный напиток	1,5					
	сахар	12					
	молоко	130					
	Хлеб пшеничный с маслом						
хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9	
масло сливочное	5	5	0,02	5,4	0,04	40,2	
	ИТОГО: Завтрак			13,32	17,8	73,74	483,2
	Второй завтрак						
	Сок томатный	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№9	Салат из моркови		45	0,6	4,1	2,1	47,1
	морковь	55					
	сахар	2					
№36	Суп гороховый	2	150	1,7	0,5	9,0	60,5
	картофель	50					
	лук	8					
	морковь	8					
	горох сухой	30					
№178	Биточки говяжьи	3	55	10,66	8,4	4,6	130
	говядина	60					
	хлеб пшеничный	10					
	масло растительное	3					
№206	Картофельное пюре	9	120	2,6	4,3	15,17	147,2
	картофель	170					
	молоко	21					
№237	Компот из фруктов	6	150	0,3	0,2	25,1	103
	яблоко	40					
	сахар	12					
	лимон	5					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			17,84	17,86	66,23	542,1
№88	Уплотнённый полдник Каша манная на молоке		150	4,96	5,97	24,4	180
	молоко	130					
	крупа манная	15					
	сахар	8					
	масло сливочное	3					
	Снежок	155	150	7,5	2,55	12,72	105
	Хлеб пшеничный с повидлом						
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	повидло	15	15	0,08		12,22	54,2
	Банан	130	91	0,4	0,2	9,0	47
	ИТОГО: Полдник			15,24	9,62	73,54	465,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	45,48	233,71	1582,4

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Понедельник
Неделя: Вторая

6 День

№ рецептуры 1	Название блюд и продуктов 2	Брутто (г) 3	Выход 4	Белки 5	Жиры 6	Углеводы 7	Энерг. ценность 8
	Завтрак						
№194	Макаронны отварные с сыром		90/12	6,6	5,56	18,7	151,25
	<i>макаронны</i>	30					
	<i>сыр</i>	12					
	<i>масло сливочное</i>	4					
№264	Чай		150	0,2	0,04	14,6	56,8
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб пшеничный с маслом						
	<i>хлеб пшеничный</i>	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	<i>масло сливочное</i>	5	5	0,02	5,4	0,04	40,2
	ИТОГО: Завтрак			9,12	11,9	48,54	327,15
	Второй завтрак						
	Сок томатный	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№37	Суп с клёцками		150	2,8	0,36	20,1	119
	<i>картофель</i>	80					
	<i>лук</i>	8					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>мука</i>	15					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>масло сливочное</i>	3					
№134	Котлета рыбная		65		2,2	5,9	87,4
	<i>рыба треска</i>	79		12,6	0,47		54,54
	<i>лук</i>	6					
	<i>хлеб пшеничный</i>	10					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>масло растительное</i>	3					
№206	Картофельное пюре		120	2,5	2,0	16,5	150
	<i>картофель</i>	170					
	<i>молоко</i>	21					
	<i>масло сливочное</i>	6					
№237	Компот из яблок		150	0,5	0,2	23,1	96
	<i>яблоко</i>	40					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			20,38	5,59	75,86	561,24
	Уплотнённый полдник						
№98	Кулеш рисовый		150	5,3	8,2	18	165
	<i>молоко</i>	130					
	<i>рис</i>	15					
	<i>сахар</i>	8					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	Снежок	155	150	7,5	2,55	12,72	105
	Пряники	30	30	3,9	3,91	26	150
	Апельсины	170	119	0,38	2	11,7	52
	ИТОГО: Полдник			17,08	16,66	68,42	472
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,58	34,35	213,02	1452,39

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Вторник
Неделя: Вторая

7 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
1	2	3	4	5	6	7	8	
№96	Завтрак							
	Каша пшеничная			150	7,68	9,7	32,1	246
	пшено	15						
	сахар	8						
	молоко	130						
№249	Какао			150	4,1	4,5	20,2	140
	какао	1,5						
	молоко	130						
	сахар	12						
	Хлеб пшеничный с маслом							
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9	
	масло сливочное	5	5	0,02	5,3	0,04	40,2	
	ИТОГО: Завтрак			14,1	20,4	67,54	505,1	
	Второй завтрак							
	Сок абрикосовый		76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:				1,0	0,2	20,2	92
	Обед							
№15	Салат из огурцов			53	0,36	5,04	1,5	51,8
	лук	5						
	огурцы	50						
	масло растительное	2						
№34	Свекольник со сметаной			150/10	1,96	3,91	11,13	87,5
	картофель	46						
	лук	8						
	морковь	8						
	масло сливочное	3						
	свекла	64						
	сметана	10						
	томат	2						
№114	Омлет с мясом			110				144
	говядина	60						
	яйцо	1 шт.						
	масло сливочное	2						
	молоко	50						
№240	Компот из ягоды св.м.			150	0,17		21,1	82
	ягода	12						
	сахар	12						
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Уплотнённый полдник				4,47	9,31	43,99	419,6
№86	Каша гречневая на молоке			150	7,4	9,5	27,5	225,0
	молоко	130						
	масло сливочное	3						
	сахар	8						
	гречка	19						
№260	Чай с лимоном			150	0,05		7,6	30,5
	заварка	0,5						
	лимон	5						
№274	Плюшка			60	5	7	28,4	200,7
	мука	50						
	яйцо 1/8 шт.	0,13						
	молоко	30						
	сахар	8						
	масло растительное	3						
	масло сливочное	3						
	дрожжи	1						
	Банан	143	100					
	ИТОГО: Полдник				1,5	0,1	19,2	89,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				33,52	46,51	214,43	1561,9

Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Среда
Неделя: Вторая

8 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
№98	Завтрак Каша рисовая		150	5,3	8,2	18	165
	<i>рис</i>	15					
	<i>сахар</i>	8					
	<i>молоко</i>	130					
	<i>масло сливочное</i>	3					
№253	Кофейный напиток		150	4,4	4,8	23,4	138
	<i>кофейный напиток</i>	1,5					
	<i>молоко</i>	130					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	<i>хлеб пшеничный</i>	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	<i>сыр</i>	12	12	3,7	3,7		49
	ИТОГО: Завтрак			15,7	17,6	56,6	430,9
	Второй завтрак						
	<i>Сок яблочный</i>	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№38	Суп вермишелевый		150	2,26	2,29	17,41	99,27
	<i>картофель</i>	50					
	<i>лук</i>	8					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>вермишель</i>	5					
№200	Солянка с мясом		105	13,26	9,9	13,4	198,16
	<i>говядина</i>	30					
	<i>капуста</i>	100					
	<i>морковь</i>	20					
	<i>лук</i>	8					
	<i>томат</i>	3					
	<i>масло растительное</i>	3					
№241	Компот из сухофруктов		150	0,5	0,2	23,1	96
	<i>Сухофрукты (изюм)</i>	12					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			18	12,75	64,17	447,73
	Уплотнённый полдник						
№88	Каша манная на молоке		150	5,2	6,3	24,4	180
	<i>молоко</i>	130					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>сахар</i>	8					
	<i>крупа манная</i>	15					
	Снежок	155	150	7,5	2,25	12,72	105
	Печенье	30	30	2,81	2,91	25	150,1
	Яблоко	143	104	0,48	0	12,2	50
	ИТОГО: Полдник			15,99	11,46	74,32	485,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,69	42,01	215,29	1455,73

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Четверг
Неделя: Вторая

9 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
№117	Завтрак Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком		100/20	6,23	8,9	25,67	206,3
	<i>творог</i>	70					
	<i>молоко</i>	20					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>крупа манная</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>яйцо 1/4 шт.</i>	0,25					
№249	Какао	21					
	<i>какао</i>		150	4,1	4,5	20,2	140
	<i>сахар</i>	1,5					
	<i>молоко</i>	12					
	Хлеб пшеничный	130					
	Масло сливочное	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	ИТОГО: Завтрак	5	5	0,02	5,4	0,1	40,2
Второй завтрак			12,65	19,7	61,17	465,4	
	Сок виноградный	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
№35	Обед Щи со сметаной		150/10	1,96	2,9	10,11	85,5
	<i>картофель</i>	50					
	<i>лук</i>	8					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>сметана</i>	10					
	<i>томат</i>	2					
№178	Котлета из куриных грудок	50	70	18,3	13,3	5,2	128
	<i>грудка</i>	80					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>хлеб пшеничный</i>	10					
	<i>лук</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	1					
№206	Картофельное пюре		120	2,5	2,0	16,5	150,0
	<i>картофель</i>	170					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>молоко</i>	21					
№237	Компот из яблок						
	<i>яблоко</i>	40					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			24,74	18,56	42,07	417,8
	Уплотнённый полдник						
№1	Сельдь Винегрет	50	24	3,5	5,7	0,78	68
	<i>картофель</i>	20	50	0,63	5,07	4,16	64,63
	<i>лук</i>	5					
	<i>морковь</i>	20					
	<i>зелёный горошек</i>	5					
	<i>свекла</i>	30					
	<i>масло растительное</i>	5					
№264	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Чай		150	0,2	0,04	14,6	56,8
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	12					
	Сушка/сухари	30	30	6,0	2,5	8,1	148
	Апельсин	130	91	1,0	0,25	9,38	50,4
	ИТОГО: Полдник			13,31	13,92	47,28	442,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,7	52,38	170,72	1417,33

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1.2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Пятница
Неделя: Вторая

10 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
№110	Омлет		80	5,4	7,5	1,6	120
	<i>молоко</i>	50					
	<i>яйцо</i>	1 шт.					
	<i>масло растительное</i>	2					
№253	Кофейный напиток		150	4,4	4,8	23,4	138
	<i>кофейный напиток</i>	1,5					
	<i>сахар</i>	12					
	<i>молоко</i>	130					
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,2	78,9
	Масло сливочное	5	5	0,02	5,4	0,04	40,2
	ИТОГО: Завтрак			12,12	18,6	40,24	377,1
	Второй завтрак						
	Сок томатный	76	75	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№16	Салат из помидоров с яблоком		50	0,36	5,12	3,19	60,36
	<i>помидоры</i>	32					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>яблоко</i>	27					
№49	Суп картофельный		150	2,7	4,12	16,85	115,31
	<i>картофель</i>	80					
	<i>лук</i>	8					
	<i>морковь</i>	16					
	<i>масло сливочное</i>	3					
№155	Зразы с яйцом из мяса		60	8,6	10,6	9,9	169,2
	<i>говядина</i>	60					
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25					
	<i>лук</i>	8					
	<i>масло растительное</i>	3					
	<i>хлеб пшеничный</i>	10					
№194	Макароны с маслом		90	6,6	5,56	18,7	151,25
	<i>макароны</i>	35					
	<i>масло сливочное</i>	4					
№240	Компот из ягоды св.м.		150	0,17		21,1	82
	<i>ягода св.м.</i>	12					
	<i>сахар</i>	12					
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО: Обед			20,41	25,76	80	632,42
	Уплотнённый полдник						
	Кисель	30	150	1,36	0	11,96	51,75
№130	Сырники с вареньем		70	6,23	8,9	25,8	206
	<i>творог</i>	50					
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25					
	<i>мука</i>	5					
	<i>крупа манная</i>	10					
	<i>сахар</i>	8					
	<i>молоко</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>варенье</i>	10					
	Банан	140	10	0,03		6,5	27
	ИТОГО: Полдник		98	1,5	0,1	19,2	89,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,65	53,56	203,9	1475,27

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)