

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 3 до 7 лет
в МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»
с. Спасское

Понедельник
Неделя : Первая

Сар

1 День

№ рецеп-туры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
№88	Завтрак Каша манная		200	5,2	5,97	24,69	188,32
	молоко	150					
	крупа манная	20					
	масло сливочное	4					
	сахар	10					
№264	Чай		200	0,2	0,04	14,9	56,8
	заварка	0,5					
	сахар	15					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	хлеб пшеничный	40	40	3,0	1,16	20,2	105,2
	сыр	16	16	3,7	3,7		49
	ИТОГО: Завтрак			12,1	10,87	59,79	399,32
	Второй завтрак						
	Сок яблочный	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№39	Суп с фрикадельками		250/26	7,44	5,85	14,33	139,7
	говядина	30					
	картофель	80					
	лук	10					
	морковь	10					
	масло сливочное	3					
	яйцо 1/8 шт.	0,13					
	рис	5					
№134	Биточки рыбные		80		2,5	6,7	90,5
	рыба треска	92					
	лук	10					
	хлеб пшеничный	13					
	яйцо 1/8 шт.	0,13					
	масло растительное	3					
№206	Картофельное пюре		140	2,6	4,0	17,7	164,5
	картофель	200					
	молоко	21					
	масло сливочное	6					
№241	Компот из сухофруктов		200	0,5	1	27	110
	сухофрукты	16					
	сахар	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	0,5	16,1	80,8
	ИТОГО: Обед			13,34	13,85	81,83	585,5
	Уплотнённый полдник						
№110	Омлет		80	6,4	8,5	2,66	133
	молоко	50					
	яйцо	1 шт.					
	масло растительное	2					
	Снежок	206	200	8,5	2,55	14,45	119
	Пряник	40	40	3,94	3,91	27,06	163,4
	Апельсин	114	80	1,0	0,25	9,38	58,5
	ИТОГО: Полдник			19,84	15,21	53,55	473,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,28	40,13	215,37	1550,72

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

Вторник
Неделя: Первая

2 День

№ рецептуры 1	Название блюд и продуктов 2	Брутто (г) 3	Выход 4	Белки 5	Жиры 6	Углеводы 7	Энерг. ценность 8
№93	Завтрак Каша геркулесовая		200	7,68	9,7	32,1	202
	молоко	150					
	геркулес	20					
	масло сливочное	4					
	сахар	10					
№253	Кофейный напиток		200	4,4	4,8	23,4	138
	кофейный напиток	2					
	сахар	15					
	молоко	140					
	Хлеб пшеничный с маслом		40	3	1,16	20,2	105,2
	хлеб пшеничный	40	40				
	масло сливочное	8	8	0,04	6,6	0,06	59,8
	ИТОГО: Завтрак			15,12	22,26	75,76	505
	Второй завтрак						
	Сок абрикосовый	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
№18	Обед Салат из помидоров		50	0,5	5,1	1,75	55
	помидоры	65					
	лук	5					
	масло растительное	3					
№42	Суп крестьянский со сметаной		250/11	0,87	0,47	8,87	60,01
	пшено	5					
	картофель	80					
	лук	10					
	морковь	10					
	масло сливочное	3					
	сметана	11					
№172	Тефтели мясные в соусе		80/30	14,56	15,11	13,52	248,48
	говядина	90					
	лук	10					
	хлеб пшеничный	9					
	мука	3					
	масло сливочное	5					
	томат	3					
№186	Гречка		130	4,44	5,0	21,7	175,8
	гречка	46					
	масло сливочное	5					
№240	Компот из ягоды св. м.		200	0,17		21,1	82
	ягода	18					
	сахар	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			23,34	51,38	145,84	702,09
№194	Уплотнённый полдник Макаронны с маслом с сахаром		120	9,68	8,08	27,2	220
	макаронны	40					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
№260	Чай с лимоном		200	0,05		7,6	30,5
	чай	0,5					
	сахар	15					
	лимон	5					
№274	Булочка домашняя		60	6	6,3	32,5	201
	мука	50					
	яйцо 1/8шт.	0,13					
	молоко	30					
	сахар	6					
	масло растительное	3					
	масло сливочное	3					
	орожжи	1					
	Банан	100	70	0,4	0,2	9,0	47
	ИТОГО: Полдник			16,13	14,58	76,3	498,5
	ИТОГО: ЗА ДЕНЬ:			55,59	88,42	318,1	1797,59

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

Среда
Неделя: Первая

3 День

№ рецеп-туры 1	Название блюд и продуктов 2	Брутто (г) 3	Выход 4	Белки 5	Жиры 6	Углеводы 7	Энерг. ценность 8
	Завтрак						
№110	Омлет		100	6,4	8,5	2,66	133
	<i>молоко</i>	50					
	<i>яйцо</i>	1,5 шт.					
	<i>масло растительное</i>	2					
№249	Какао		200	5	4,5	31,7	186
	<i>какао</i>	2					
	<i>сахар</i>	15					
	<i>молоко</i>	140					
	Хлеб пшеничный с маслом						
	<i>хлеб пшеничный</i>	40	40	3,0	1,16	20,2	105,2
	<i>масло сливочное</i>	8	8	0,04	6,6	0,1	59,8
	ИТОГО: Завтрак			14,44	20,76	54,66	484
	Второй завтрак						
	Сок виноградный	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№327	Борщ со сметаной		250/10	1,67	5,06	8,51	86,26
	<i>капуста</i>	30					
	<i>картофель</i>	80					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>свекла</i>	50					
	<i>сметана</i>	10					
	<i>томат</i>	3					
№276	Домашнее жаркое		195	21,16	34,25	24,65	491,49
	<i>картофель</i>	220					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>говядина</i>	70					
	<i>масло сливочное</i>	5					
№237	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96,0
	<i>яблоко</i>	40					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			26,13	65,21	135,16	754,55
	Уплотнённый полдник						
№255	Молоко	210	200	5,59	6,38	9,38	117,31
№130	Сырники с вареньем		80	6,23	8,9	25,67	206,3
	<i>творог</i>	60					
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25					
	<i>мука</i>	5					
	<i>крупа манная</i>	10					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>молоко</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>варенье</i>	10	10	0,03		6,5	27
	Яблоко	190	117	0,24		8,1	27
	ИТОГО: Полдник			12,09	15,28	49,65	377,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,66	101,45	259,67	1708,16

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

Четверг
Неделя: Первая

4 День

№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
№117	Творожно- манная запеканка со сгущ. молоком		130/20	7,68	9,7	32,1	206,3
	<i>творог</i>	100					
	<i>молоко</i>	20					
	<i>сахар</i>	15					
	<i>крупа манная</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>яйцо 1/4 шт.</i>	0,25					
	<i>сгущ. молоко</i>	21					
№262	Чай с молоком		200	4,4	4,8	23,4	145,6
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	15					
	<i>молоко</i>	110					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	<i>сыр</i>	16	16	3,7	3,7		
	<i>хлеб пшеничный</i>	40	40	3,0	1,16	20,2	49
	ИТОГО: Завтрак			18,78	19,36	75,7	105,2
	Второй завтрак						506,1
	Сок апельсиновый	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед			1,0	0,2	20,2	92
№22	Салат из свеклы		56	0,82	5,04	5,31	67,7
	<i>свекла</i>	70					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>лук</i>	5					
№41	Суп рыбный		250	3,0	2,63	13,47	80,1
	<i>картофель</i>	80					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>пшено</i>	5					
	<i>рыба</i>	20					
№177	Ёжики из грудки		120/30	18,1	12	14,2	235,4
	<i>грудка</i>	100					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>мука</i>	3					
	<i>лук</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>томат</i>	3					
	<i>рис</i>	30					
№240	Компот из ягоды св.м.		200	0,22		19,9	81,4
	<i>ягода</i>	16					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			24,94	45,37	131,78	545,4
	Уплотнённый полдник						
№96	Каша пшеничная		200	7,68	9,7	32,1	246
	<i>сахар</i>	10					
	<i>молоко</i>	150					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>пшено</i>	25					
	Кисель	30	200	1,36	8,9	29,02	206,3
	Вафли	40	40	25,3	7,1	18,3	148
	Апельсин	170	119	1,0	0,25	9,38	58,5
	ИТОГО: Полдник			35,34	25,95	88,8	658,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80,06	90,88	316,48	1802,3

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

№ рецеп-туры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
1	2	3	4	5	6	7	8	
№84	Завтрак Каша «Дружба»							
	молоко		200					
	пшено	150		6,6	6,7	35,1	226,1	
	масло сливочное	11						
	сахар	4						
№253	Кофейный напиток							
	кофейный напиток		200					
	сахар	2		4,4	4,8	23,4	138	
	молоко	15						
	Хлеб пшеничный с маслом	140						
	Хлеб пшеничный							
	хлеб пшеничный							
	масло сливочное	40	40	2,3	0,9	20,2	105,2	
	ИТОГО : Завтрак	8	8	0,04	6,6	0,06	59,8	
	Второй завтрак				13,34	19	78,76	529,1
	Сок томатный							
	ИТОГО:	100	99	1,0	0,2	20,2	92	
	Обед							
	Салат из моркови							
	морковь		58					
№9	Салат из моркови							
	сахар	66		0,6	4,1	2,1	47,1	
	масло растительное	3						
	Суп гороховый							
	картофель		250	1,9	1,5	10,9	64	
№36	Суп гороховый							
	лук	80						
	морковь	10						
	горох сухой	10						
	масло сливочное	30						
№178	Биточки говяжьи							
	говядина		80	10,66	8,42	5,71	130	
	хлеб пшеничный	90						
	масло растительное	10						
	лук	3						
№206	Картофельное пюре							
	картофель		140	3,32	4,3	29,17	150	
	молоко	200						
	масло сливочное	21						
	6							
№237	Компот из фруктов							
	яблоко		200	0,3	0,2	25,1	103	
	сахар	40						
	лимон	15						
	5							
	Хлеб ржаной							
	Итого: Обед	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8	
	Уплотнённый полдник				19,58	44,22	151,88	574,9
	Каша манная на молоке							
	молоко		200	5,2	6,3	24,69	188,32	
№88	Каша манная на молоке							
	крупа манная	150						
	сахар	20						
	масло сливочное	10						
	Снежок	4						
	Хлеб пшеничный с повидлом							
	хлеб пшеничный	206	200	8,5	2,55	14,45	119	
	повидло	40	40	2,3	1,16	20,2	105,2	
	Банан	15	15	0,08		12,22	54,2	
	150	105		0,4	0,2	9,0	47	
ИТОГО : Полдник				16,48	10,21	80,56	513,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				50,4	73,63	331,4	1709,72	

Сборник технологических нормативов, рецептов 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	Макароны отварные с сыром		120/16	9,68	8,08	27,2	220
	<i>макароны</i>	40					
	<i>сыр</i>	16					
	<i>масло сливочное</i>	5					
№264	Чай		200	0,2	0,04	14,9	56,8
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб пшеничный с маслом						
	<i>хлеб пшеничный</i>	40	40	3,0	1,16	20,2	105,2
	<i>масло сливочное</i>	8	8	0,04	6,6	0,1	59,8
	ИТОГО: Завтрак			12,92	15,88	62,4	441,8
	Второй завтрак						
	Сок томатный	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№37	Суп с клёцками		250	3,1	5	21,0	141,0
	<i>картофель</i>	100					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>мука</i>	15					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>масло сливочное</i>	3					
№134	Котлета рыбная		80		2,5	6,7	90,5
	<i>рыба треска</i>	92		12,6	0,47		54,54
	<i>лук</i>	10					
	<i>хлеб пшеничный</i>	13					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>масло растительное</i>	3					
№206	Картофельное пюре		140	3,22	4,3	29	170
	<i>картофель</i>	200					
	<i>молоко</i>	21					
	<i>масло сливочное</i>	6					
№237	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96
	<i>яблоко</i>	40					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,84	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			22,26	38,17	158,7	632,84
	Уплотнённый полдник						
№98	Кулеш рисовый		200	5,3	8,2	18	165
	<i>молоко</i>	150					
	<i>рис</i>	20					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	4					
	Снежок	206	200	8,5	2,55	14,45	119
	Пряники	40	40	3,94	3,91	27,06	163,4
	Апельсины	180	126	0,42	2	12,5	55
	ИТОГО: Полдник			18,16	16,66	72,01	502,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,34	70,91	313,31	1669,04

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

№ рецеп-туры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
№96	Завтрак Каша пшеничная						
	пшени		200	7,68	9,7	32,1	246
	сахар	25					
	молоко	10					
	масло сливочное	150					
№249	Какао	4					
	какао		200	4,4	4,8	23,4	145,6
	молоко	2					
	сахар	140					
	Хлеб пшеничный с маслом	15					
	хлеб пшеничный						
	масло сливочное	40	40	3	1,16	20,2	
	ИТОГО: Завтрак	8	8	0,04	6,6	0,06	105,2
	Второй завтрак			15,12	22,26	75,76	59,8
	Сок абрикосовый						556,6
	ИТОГО:	100	99	1,0	0,2	20,2	92
№15	Обед Салат из огурцов			1,0	0,2	20,2	92
	лук		63	0,36	5,04	1,5	51,8
	огурцы	5					
	масло растительное	60					
№34	Свекольник со сметаной	3					
	картофель		250/10	1,96	3,91	11,13	87,5
	лук	46					
	морковь	10					
	масло сливочное	10					
	свекла	4					
	сметана	64					
	томат	10					
№114	Омлет с мясом	3					
	говядина		140				
	яйцо	90					144,33
	масло сливочное	1,5 шт.					
	молоко	2					
№240	Компот из ягоды св.м.	50					
	ягода		200	0,17		21,1	82
	сахар	18					
	Хлеб ржаной	15					
	ИТОГО: Обед	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
№86	Уплотнённый полдник Каша гречневая на молоке			5,29	34,65	112,63	446,43
	молоко		200	7,4	9,5	27,5	225,0
	масло сливочное	150					
	сахар	4					
	гречка	10					
№260	Чай с лимоном	25					
	заварка		200	0,05		7,6	30,5
	лимон	0,5					
	сахар	5					
№274	Плюшка	15					
	мука		60	5	7	28,4	200,7
	яйцо 1/8 шт.	50					
	молоко	0,13					
	сахар	30					
	масло растительное	8					
	масло сливочное	3					
	дрожжи	3					
	Банан	1					
	ИТОГО: Полдник	170	119	0,4	0,2	9,0	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,85	16,7	72,5	503,2
				34,26	73,81	281,09	1598,23

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

№ рецеп-туры 1	Название блюд и продуктов 2	Брутто (г) 3	Выход 4	Белки 5	Жиры 6	Углеводы 7	Энерг. ценность 8
	Завтрак						
№98	Каша рисовая		200	5,3	8,2	18	165
	<i>рис</i>	20					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>молоко</i>	150					
	<i>масло сливочное</i>	4					
№253	Кофейный напиток		200	4,4	4,8	23,4	138
	<i>кофейный напиток</i>	2					
	<i>молоко</i>	140					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб пшеничный с сыром						
	<i>хлеб пшеничный</i>	40	40	3	1,16	20,2	105,2
	<i>сыр</i>	15	15	3,7	3,7		51
	ИТОГО: Завтрак			16,4	17,86	61,6	459,2
	Второй завтрак						
	Сок яблочный	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед						
№38	Суп вермишелевый		250	2,26	2,29	17,41	99,27
	<i>картофель</i>	80					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>вермишель</i>	5					
№200	Солянка с мясом		160	17,24	11,87	15,38	247,17
	<i>говядина</i>	50					
	<i>капуста</i>	170					
	<i>морковь</i>	20					
	<i>лук</i>	10					
	<i>томат</i>	5					
	<i>масло растительное</i>	5					
№241	Компот из сухофруктов		200	0,44	0	19,02	75,01
	<i>Сухофрукты (изюм)</i>	18					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			22,74	39,86	130,71	502,25
	Уплотнённый полдник						
№88	Каша манная на молоке		200	4,96	5,97	24,69	188,32
	<i>молоко</i>	150					
	<i>масло сливочное</i>	4					
	<i>сахар</i>	10					
	<i>крупа манная</i>	20					
	Снежок	206	200	8,5	2,55	14,45	119
	Печенье	40	40	3,94	52,8	27,06	165,4
	Яблоко	160	117	0,48	0	12,2	54
	ИТОГО: Полдник			17,88	61,32	78,4	526,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,02	119,24	290,91	1580,17

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 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		130/20	6,23	8,9	25,67	206,3
	<i>творог</i>	100					
	<i>молоко</i>	20					
	<i>сахар</i>	15					
	<i>крупа манная</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	2					
	<i>яйцо ¼ шт.</i>	0,25					
	<i>сгущ. молоко</i>	21					
№249	Какао		200	5,0	4,4	31,7	186
	<i>какао</i>	2					
	<i>сахар</i>	15					
	<i>молоко</i>	140					
	Хлеб пшеничный с маслом						
	<i>хлеб пшеничный</i>	40	40	3	1,16	20,2	105,2
	<i>масло сливочное</i>	8	8	0,04	6,6	0,1	59,8
	ИТОГО: Завтрак			14,27	21,06	77,67	557,3
	Второй завтрак						
	Сок виноградный	100	99	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1	0,2	20,2	92
	Обед						
№35	Щи со сметаной		250/10	1,96	3,91	11,13	87,5
	<i>картофель</i>	50					
	<i>лук</i>	10					
	<i>морковь</i>	10					
	<i>масло сливочное</i>	3					
	<i>сметана</i>	10					
	<i>томат</i>	3					
	<i>капуста</i>	60					
№178	Котлета из куриных грудок		85	20,38	20,6	6,43	269,9
	<i>грудка</i>	100					
	<i>яйцо 1/8 шт.</i>	0,13					
	<i>хлеб пшеничный</i>	10					
	<i>лук</i>	10					
	<i>масло растительное</i>	2					
№206	Картофельное пюре		140	3,22	4,3	29	170
	<i>картофель</i>	200					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>молоко</i>	21					
№237	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96,0
	<i>яблоко</i>	40					
	<i>сахар</i>	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			28,86	54,71	148,56	704,2
	Уплотнённый полдник						
	Сельдь	50	24	3,5	5,7	0,78	68
№1	Винегрет		50	0,63	5,07	4,16	64,63
	<i>картофель</i>	20					
	<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	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	Чай		200	0,2	0,04	14,9	56,8
	<i>заварка</i>	0,5					
	<i>сахар</i>	15					
	Сушка/сахари	40/40	40	6,0	2,3	8,1	128
	Апельсин	160	112	1,0	0,25	9,38	58,5
	ИТОГО: Полдник			14,13	39,06	116,22	456,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,26	115,03	362,65	1810,23

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

№ 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		100	6,4	8,5	2,66	133
	молоко	50					
	яйцо	1,5 шт.					
	масло растительное	2					
№253	Кофейный напиток		200	4,4	4,8	23,4	138
	кофейный напиток	2					
	сахар	15					
	молоко	140					
	Хлеб пшеничный с маслом		40	3,0	1,16	20,2	105,2
	хлеб пшеничный	40	40	3,0	1,16	20,2	105,2
	масло сливочное	8	8	0,04	6,6	0,1	59,8
	ИТОГО: Завтрак			13,84	21,06	46,36	436
	Второй завтрак						
	Сок томатный	100	99	1,0	0,2	20,2	92
	ИТОГО:			1,0	0,2	20,2	92
	Обед			1,0	0,2	20,2	92
№16	Салат из помидоров с яблоком		50	0,36	5,12	3,19	60,36
	помидоры	32					
	масло растительное	5					
	яблоко	27					
№49	Суп картофельный		250	3,1	4,8	24,0	151,36
	картофель	150					
	лук	10					
	морковь	20					
	масло сливочное	3					
№155	Зразы с яйцом из мяса		87	8,6	10,6	9,9	169,3
	говядина	90					
	яйцо 1/4 шт.	0,25					
	лук	10					
	масло растительное	3					
	хлеб пшеничный	10					
№194	Макароны с маслом		120	9,68	8,08	27,2	220
	макароны	40					
	масло сливочное	5					
№240	Компот из ягоды св.м.		200	0,17		21,1	82
	ягода св.м.	18					
	сахар	15					
	Хлеб ржаной	40	40	2,8	25,7	78,9	80,8
	ИТОГО: Обед			24,71	54,3	164,29	763,82
	Уплотнённый полдник						
	Кисель	30	200	1,36		29,02	116,19
№130	Сырники с вареньем		80	6,23	8,9	25,67	206,3
	творог	60					
	яйцо 1/4 шт.	0,25					
	мука	5					
	крупа манная	10					
	сахар	10					
	молоко	10					
	масло сливочное	10					
	варенье	2					
	Банан	10	10	0,03		6,5	27
	ИТОГО: Полдник	180	126	1,2	0,1	19,2	89,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			8,82	9	80,39	438,49
				48,37	84,56	311,24	1730,31

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