Оюна Энкеева
C=RU, O="МБДОУ ""Дульдургинский детский сад ""Бэлиг""", CN=Оюна Энкеева, E=duld.belig@mail.ru
I am approving this document with my legally binding signature
your signing location here
2021.04.19 16:51:48+09'00'

1 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша манная молочная	130			3,59	3,51	15,8	109,45	0,93	181
крупа манная		15	15						
молоко		80	80						
сахар		3	3						
масло сливочное		2	2						
2.Кофейный напиток	150			2,37	2,01	11,96	75,41	0,97	379
кофейный напиток		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
Вафли	22			0,61	0,73	17	76,92		
вафли		22	22						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				**9,41**	**12,29**	**69,72**	**427,34**	**3,9**	
Обед									
1.Салат из свежих помидоров и огурцов	45			0,43	2,31	1,39	28,7	6,02	18
Огурцы свежие		19,8	15,8						
репчатый лук		6,3	5,4						
Помидоры свежие		25,7	21,6						
масло растительное		2,25	2,25						
2.Свекольник на м/б со сметаной	150			1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	34
говядина		30	22						

картофель		39	25						
лук репчатый		8	6						
морковь		8	6						
зелень свежая		3	1,8						
свекла свежая		51	41						
томатная паста		1,5	1,5						
сметана		5	5						
масло сливочное		2	2						
3.Биточки мясные	60			8,93	6,74	8,97	132		161
говядина		70	60						
хлеб пшеничный		12	11						
лук репчатый		15	12						
молоко с м.д.ж.		15	14						
сухари		7	6						
масло растительное		4	5						
картофельное пюре	120			2,5	3,8	15,8	107,4	4,85	312
картофель		140	110						
молоко		40	40						
масло сливочное		4	4						
4.Компот из сухофруктов	150			0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
сухофрукты		8	30						
сахар		10	10						
5.Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
итого за обед				**15,61**	**16,94**	**64,18**	**465,8**	**21,38**	
Полдник									
1.Капуста тушеная	120			2,28	3,85	8,18	76,49	20,58	321
Капуста свежая		180	149						
масло сливочное		4	4						
лук репчатый		6	5						
масло растительное		2	2						
морковь		3	2						
томатное пюре		8	8						
зелень свежая		3	1,8						
2.Чай сладкий с лимоном	150			0,09	0,015	11,4	46,09	2,12	377
чай		25/37	25/37						

сахар		10	10						
лимон		5	5						
3.Хлеб	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
итого за полдник				**4,65**	**4,105**	**34,34**	**192,9**	**22,7**	
Всего за день				**29,67**	**33,335**	**168,24**	**1086,04**	**47,98**	
2 день младшая группа									
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамины, мг**	№ рецептуры
								С	
					Завтрак				
1. Каша ячневая молочная	200			**5,643**	**6,15**	**25,736**	**174,431**	**0,558**	90
крупа ячневая		20	20						
молоко		180	180						
сахар		4	4						
масло сливочное		3	3						
2.Кофейный напиток с молоком	150			**2,37**	**2,01**	**11,96**	**75,41**	**0,97**	379
кофейный напиток		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
Сыр порционный	15								
сыр		109	100	**26**	**26,8**		**352**	**2,8**	29
3.Бутерброд с маслом	38			**2,34**	**6,04**	**14,86**	**123,16**		1
хлеб	30	30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	**0,5**		**10,1**	**42,4**	**2**	389
итого за завтрак				**36,853**	**41**	**62,656**	**767,401**	**6,328**	
					Обед				
1.Огурец консервированный	45			**0,38**	**0,07**	**1,61**	**8,05**	**10**	1,25
огурец соленый		50	45						
2.суп гороховый с гренками на м.б.	150			**3,29**	**3,07**	**9,79**	**81**	**3,48**	81
говядина		30	22						
горох		12,1	12						
гренки		10	10						
картофель		46	30						

лук репчатый		10	8						
морковь		10	7,5						
масло растительное		3	3						
бульон			100						
зелень		3	1,8						
3.Рагу овощное с мясом	150			**2,4**	**11,33**	**13,59**	**166**	**3,71**	621
говядина		55	73						
лук репчатый		24	20						
морковь		32	24						
масло сливочное		5	5						
масло растительное		6	6						
картофель		74	48						
мука пшеничная		4,05	4,05						
капуста свежая		51	47						
5.Компот из сухофруктов	150			**0,32**	**0,05**	**15,79**	**64,89**	**3,1**	349
сухофрукты		8	30						
сахар		10	10						
6.Хлеб	30	30	30	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,32**		
итого за обед				**8,67**	**14,76**	**55,54**	**390,26**	**20,29**	
					Полдник				
1.сырники из творога	100/10			**7,16**	**5,63**	**13,63**	**133,83**	**0,32**	219
творог		80	80						
мука пшеничная		20	20						
яйцо		0,1	4						
масло растительное		1	1						
сахар		5	5						
масло сливочное		2	2						
соус сметанный	20			**0,23**	**0,76**	**0,87**	**11,26**	**0,02**	330
сметана		5	5						
мука пшеничная		1	1						
вода		15	15						
2.Кисель	150					**24**	**96**	**1,6**	5,1
кисель из концентрата		18	18						
сахар		10	10						
4.Хлеб	30	30	30	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,32**		

итого за полдник				**9,67**	**6,63**	**53,26**	**311,41**	**1,94**	
Всего за день				**55,193**	**62,39**	**171,456**	**1469,071**	**28,558**	

3 день младшая группа

Наименование блюд	**выход**	**брутто**	**нетто**	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамины,мг № рецептуры**		
								C		
Завтрак										
1. Каша пшенная молочная	150			4,408	4,868	19,467	134,439	1,759		91
крупа пшенная		15	15							
молоко		135	135							
сахар		3	3							
масло сливочное		2	2							
2.Какао с молоком	150			2,55	2,65	13,18	86,77	1,19		382
какао		0,8	0,8							
молоко		100	100							
сахар		10	10							
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16			1
хлеб		30	30							
масло сливочное		8	8							
10.00 сок	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2		389
итого за завтрак				**9,798**	**13,558**	**57,607**	**386,769**	**4,949**		
Обед										
1. Икра кабачковая	50			1	4,5	4,25	61	3,5		50
икра кабачковая		53	50							
2.Рассольник со сметаной	150			1,61	5,38	11,8	102,06	6,7		96
говядина		30	22							
картофель		80	60							
крупа перловая		4	4							
лук репчатый		10	8							
морковь		10	7							

огурцы консервированные без		14	12							
уксуса										
масло растительное		2	2							
сметана		8	8							
зелень свежая		3	1,8							
3.Жаркое по домашнему	170			8,02	11,797	24,14	243,2	29,47		81
говядина		41	37							
картофель		189	133							
лук репчатый		17	14							
морковь		17	14							
масло сливочное		3,4	3,4							
томаты в собственном соку		1,7	1,7							
масло растительное		2,5	2,5							
чеснок		3	2,5							
зелень свежая		3	1,8							
4.Компот из сухофруктов	150			0,32	0,05	15,19	64,89	3,1		349
сухофрукты		8	30							
сахар		10	10							
5.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68			
итого за обед				**12,93**	**22,087**	**67,26**	**528,83**	**42,77**		
Полдник										
1.Булочка домашняя	50			3,586	4,942	30,67	173,84	0,16		143
мука		35	35							
молоко		12	12							
яйцо		1/10	4							
масло растительное		3	3							
сахар-песок		4	4							
масло сливочное		2	2							
дрожжи		1	1							
2. Чай сладкий с лимоном	180			0,133	0,005	12,19	91,622	2,34		154
чай черный		0,6	0,6							
сахар		12	12							
лимон		6,5	5,7							
итого за ужин				**3,719**	**4,947**	**42,86**	**265,462**	**2,5**		
Всего за день				**26,447**	**40,592**	**167,727**	**1181,061**	**50,219**		

4 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры
								C	
Завтрак									
1. Каша рисовая молочная	200			5,175	6,099	27,456	178,55	2,346	92
крупа рисовая		20	20						
молоко		180	180						
сахар-песок		4	4						
мсло сливочное		3	3						
2.Какао на молоке	150			2,55	2,65	13,18	86,77	1,19	382
какао - порошок		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 фрукты свежий банан второй завтрак	100	110	100	2,2	0,4	31,05	136,6	15	
итого за завтрак				**12,265**	**15,189**	**86,546**	**525,08**	**18,536**	
Обед									
1. Суп шахтерский с мясом	150			1,14	4	6,5	66,7	11,4	101
говядина		60	50						
картофель		40	28						
лук репчатый		7	6						
морковь		10	8						
крупа гречневая		7	7						
масло растительное		1,5	1,5						
масло сливочное		1,5	1,5						

зелень свежая		1,5	1,5						
2, Котлета мясная	60			7,1	9,2	6,9	138,8	0,18	268
котлетное мясо (фарш)		60	45						
лук репчатый		10	8						
хлеб пшеничный		17	17						
яйцо		0,1	4						
молоко или вода		14	14						
масло растительное		1	1						
3. Макароны отварные с маслом	120			3,08	3,65	26,07	149,45		203
макаронные изделия		40	40						
масло сливочное		4	4						
4.Компот из сухофруктов	150			0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
сухофрукты		8	30						
сахар		10	10						
5.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				**13,62**	**17,26**	**67,14**	**477,52**	**14,68**	
					Полдник				
1.Омлет натуральный	90			5,6	6,48	1,58	87,04	0,91	210
яйцо		32 (0,8)	32						
молоко		70	70						
лук репчатый		15	12						
мука пшеничная		2	2						
масло сливочное		3	3						
Зеленый горошек	50			1,55	0,1	3,25	20	0,35	50
зеленый горошек		77	50						
3.Чай сладкий	180			2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153
чай		0,06	0,06						
вода		77	77						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3. Хлеб	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
итого за полдник				**11,786**	**8,945**	**36,41**	**268,982**	**2,62**	
Всего за день				**37,671**	**41,394**	**190,096**	**1271,582**	**35,836**	

5 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры
								С	
Завтрак									
1. Каша пшенная вязкая на молоке	200			7,894	7,486	40,482	250,752	1,96	88
крупа пшенная		30	30						
молоко		150	150						
сахар		5	5						
масло сливочное		5	5						
2.чай сладкий	180			0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
чай черный		0,6	0,6						
вода		171	171						
сахар		12	12						
Печенье	20			1,5	1,96	14,8	83,16		
Печенье		20	20						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 сок	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				**12,374**	**15,486**	**92,878**	**547,419**	**4,02**	
Обед									
1.Суп рыбный с сайрой	150			1,91	2,91	8,53	67,95	5,4	87
рыбные консервы		25	25						
картофель		80	50						
крупа перловая		6	6						
лук репчатый		8	6						
морковь		15	13						

масло растительное		1	1						
зелень свежая		3	1,8						
2. Мясо тушеное с овощами	170			11,31	15,427	18,58	253,755	39,81	80
говядина		85	60						
капуста белокочанная		50	40						
лук репчатый		10	8						
морковь		20	16						
томатная паста		2	2						
масло сливочное		5	5						
масло растительное		4	4						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
3.Компот из сухофруктов	150			0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
сухофрукты		8	30						
сахар		10	10						
4.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				**15,52**	**18,747**	**54,78**	**444,275**	**48,31**	
Полдник									
1. Каша гречневая рассыпчатая	70			3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	85
крупа гречневая		38	38						
масло сливочное		5	5						
вода		57	57						
2. Молоко	150			4,35	3,75	7,2	79,95	1,96	385
молоко		150	150						
хлеб	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
итого за полдник				**10,423**	**8,433**	**43,925**	**287,796**	**1,97**	
Всего за день				**38,317**	**42,666**	**191,583**	**1279,49**	**54,3**	

6 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
								С	
Завтрак									
1. Каша пшеничная молочная	130			2,95	3,6	15,74	107,23	0,93	173
крупа пшеничная		18	18						
молоко		80	80						
сахар		2	2						
масло сливочное		2	2						
2.Какао с молоком	150			2,55	2,65	13,18	86,77	1,19	382
какао - порошок		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				**8,34**	**12,29**	**53,88**	**359,56**	**4,12**	
Обед									
1.Салат из свежих овощей	45			1,15	7,12	3,44	83,58	18,64	24
помдоры свежие		40	34						
огурцы свежие		30	28,5						
лук репчатый		18	14,5						
масло растительное		7	7						
2.Борщ со сметаной	150			1,08	2,98	6,56	57,38	6,4	82
говядина		30	22						
свекла		40	30						

капуста белокочанная		20	16						
картофель		80	60						
лук репчатый		10	8						
морковь		10	8						
томатная паста		6	6						
масло растительное		2	2						
сметана		8	8						
зелень		3	1,8						
3.Гуляш из говядины	60			4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
говядина		55	50						
лук репчатый		3	2						
морковь		2,7	2						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		3	3						
мука пшеничная		1	1						
томатная паста		4	4						
4.Каша перловая рассыпчатая	80			2,073	4,082	19,728	121,63	0,01	84
крупа перловая		27	27						
масло сливочное		5	5						
5.Компот из свежемороженых ягод	150			0,06		9,28	36,78	0,9	859,1
ягода с/м		15	15						
сахар		10	10						
6.Хлеб	40	40	40	2,85	1	12,6	102		6,7
итого за обед				**11,713**	**20,882**	**53,458**	**524,97**	**26,55**	
Полдник									
1. Рагу из овощей	120			2,91	5,16	7,93	89,8	9,6	143
картофель		80	60						
лук репчатый		12	10						
морковь		15	10						
капуста свежая		80	80						
зеленый горошек		20	15						
зелень свежая		3	1,8						
чеснок		3	2,5						
масло сливочное		3	3						

масло растительное		2	2						
2.Чай сладкий	180			2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153
чай		0,6	0,6						
сахар		12	12						
4.Хлеб	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,7	
итого за полдник				**7,546**	**7,525**	**39,51**	**251,742**	**17,66**	
Всего за день				**27,599**	**40,697**	**146,848**	**1136,272**	**48,33**	

7 день младшая группа

Наименование блюд	**выход**	**брутто**	**нетто**	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамины,мг**	**№ рецептуры**
								С	
Завтрак									
1. Каша "Дружба"	200			5,526	6,294	26,706	178,901	2,346	93
крупа пшённая		10	10						
крупа рисовая		10	10						
молоко		180	180						
сахар		4	4						
масло сливочное		3	3						
2. Чай с молоком	150			1,52	1,35	11,9	65,04	1,33	378
черный чай		5	5						
молоко		50	50						
вода		50	50						
сахар		11	11						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				**9,886**	**13,684**	**63,566**	**409,501**	**5,676**	
Обед									
1.Салат из свежих овощей	45			0,43	2,31	1,39	28,7	6,02	18
помидоры свежие		25,7	21,6						
огурцы свежие		19,8	15,8						

лук репчатый		6,3	5,4						
масло растительное		2,25	2,25						
2.Суп картофельный с клецками на к/б	150			2,13	2,9	10,02	74,7	3,45	108,109,114
куры бройлер		20	20						
картофель		80	60						
лук репчатый		10	8						
морковь		10	8						
мука пшеничная		16	16						
яйцо		0,1шт.	4						
молоко		10	10						
масло растительное		2	2						
зелень свежая		3	1,8						
3. Запеканка макаронная с мясом	160			14,071	14,97	39	337,267	1,016	143, 78
говядина		20	20						
макароны		54	54						
лук репчатый		12	10						
морковь		15	12						
яйцо		1/8	6						
масло сливочное		8	8						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
4.Компот из кураги и изюма	150			0,4		19,97	76,82	0,2	241
изюм		8	8						
курага		5	5						
сахар		11	11						
5.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				**19,011**	**20,54**	**82,26**	**575,167**	**10,686**	
Полдник									
1.Ватрушка с повидлом	50			2,402	3,054	29,87	149,105	0,19	146
мука		22	22						
молоко		8	8						
яйцо		1/12	3						
сахар		2	2						

дрожжи		1	1						
повидло		17	17						
масло сливочное		1	1						
масло растительное		2	2						
2.Чай сладкий с лимоном	150			0,09	0,015	11,4	46,09	2,12	377
чай		3,7	3,7						
сахар		11	11						
лимон свежий		5	5						
итого за полдник				**2,492**	**3,069**	**41,27**	**195,195**	**2,31**	
Всего за день				**31,389**	**37,293**	**187,096**	**1179,863**	**18,672**	

8 день младшая группа

Наименование блюд	**выход**	**брутто**	**нетто**	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамин С,мг**	**№ рецептуры**
Завтрак									
1. Суп молочный с вермишелью	150			3,62	2,81	11,61	86,24	1,95	120
вермишель		12	12						
молоко		100	100						
сахар		1	1						
масло сливочное		2	2						
2.Чай сладкий	150					8,78	33,35		5,1
чай		0,7	0,7						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	40/5			3,08	7,12	9,81	117,65		6,1
хлеб		40	40						
масло сливочное		5	5						
10.00 сок второй завтрак	150	150	150			9,10	38,00	5,30	
итого за завтрак				**6,70**	**9,93**	**39,3**	**275,24**	**7,25**	
Обед									

1.Салат из морской капусты	45			1,13	1,26	2,61	28,19	4,7	4,3
морская капуста		20	10						
лук репчатый		8	10						
масло растительное		3	4						
2.Суп фасолевый со сметаной	200			1,63	0,72	3,74	38,73	4,74	31
говядина		20	12						
фасоль в банках		30	20						
картофель		50	26						
лук репчатый		4	3,2						
морковь		6	4,8						
масло сливочное		2	2						
сметана		5	5						
зелень		2	1,4						
3.Фрикадельки мясные	25			5	2,90	0,18	48	0,13	105
говядина, фарш		30	30						
яйцо		0,1 шт.	4						
лук репчатый		5	3						
масло растительное		2	2						
масло сливочное		1	1						
томатная паста		3	3						
лук репчатый		15	12						
морковь		10	8						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		1	1						
мука		3	3						
4.Макароны отварные	120			3,08	3,65	26,07	149,45		203
макароны		40	40						
масло сливочное		4	4						
5.Кисель	150					24	96		
кисель из концентрата		18	18						
сахар		10	10						
6.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				**12,82**	**8,89**	**68,48**	**418,05**	**9,57**	
Полдник									
1.Пирожок с картошкой и	70			4,88	5,87	29,68	191,17	0,63	406

луком									
Тесто дрожжевое		58	58						
молоко		50	50						
сахар		5	5						
масло растительное		1	1						
яйцо		1,5	1,5						
масло сливочное		4	4						
дрожжи		1	1						
2.Чай сладкий	150					8,78	33,35		
чай		0.06	0,06						
сахар		10	10						
итого за полдник				**4,88**	**5,87**	**38,46**	**224,52**	**0,63**	
Всего за день				**24,40**	**24,69**	**146,24**	**917,81**	**17,45**	

9 день младшая группа

Наименование блюд	**выход**	**брутто**	**нетто**	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
Завтрак									

1.Каша кукурузная молочная	150			3,89	4,03	12,04	111,3	1,95	3,1
крупа кукурузная		15	15						
молоко		130	130						
сахар		5	5						
масло сливочное		4	4						
2.Какао с молоком	150			3	2,86	14,1	92,84	1,95	5,6
какао		1,25	1,25						
молоко		130	130						
сахар		10	10						
3.Бутерброд с маслом	40/5			3,13	5,23	20,01	117,65		3
хлеб		40	40						
масло сливочное		5	5						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100			9,1	38	5,3	5,2
итого за завтрак				**10,02**	**12,12**	**55,25**	**359,79**	**9,2**	
Обед									
1.Огурчик порционный	40	80	40	1,28	0,08	2,6	16	4	1,13
2.Суп полевой на м/б	150			4,96	5,53	9,04	103,83	6	6,11
говядина		30	22						
картофель		50	30						
крупа пшенная		5	5						
лук репчатый		10	8						
морковь		15	12						
масло сливочное		3	3						
зелень свежая		3	1,5						
3.Тефтели рыбные в сметано-	80/30			10,12	7,54	3,5	133,2	4,07	511
молочном соусе									
рыба с/м.горбуша		140	70						
яйцо		1/6	6,7						
молоко		15	15						
лук репчатый		10	8						
масло сливочное		1	1						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
соус									
сметана		8	8						

молоко		10	10						
лук репчатый		10	10						
морковь		10	10						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		1	1						
мука		3	3						
4.Картофель, припущенный	130			1,74	4,24	15,48	131,9	13,43	321
с овощами									
картофель		200	120						
лук репчатый		15	12						
морковь		15	12						
томаты в собственном соку		10	8						
масло сливочное		3	3						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
5.Компот из сухофруктов	150			0,09		11,36	44,3	0,7	868
сухофрукты		5	5						
чернослив		5	5						
сахар		10	10						
6.Хлеб	40	40	40	2,85	1	12,6	102		6,7
итого за обед				**21,04**	**18,39**	**54,58**	**531,23**	**28,2**	
Полдник									
1.Рогалик с курагой	70			3,02	5,53	37,35	102,03	2,8	1107
мука		30	30						
молоко		10	10						
яйцо		1/4	1/4						
сахар		4	4						
дрожжи		1	1						
масло сливочное		4	4						
масло растительное		1	1						
курага		10	10						
повидло		5	5						
3.Чай сладкий	150					8,78	33,35		
чай		0,6	0,6						

сахар		10	10						
итого за полдник				**3,02**	**5,53**	**46,13**	**135,38**	**2,8**	
Всего за день				34,08	36,04	155,96	**1026,4**	**40,2**	

10 день младшая группа

Наименование блюд	**выход**	**брутто**	**нетто**	**Белки**	**Жиры**	**углев.**	**ккал.**	**Витамины, мг**	**№ рецептуры**
								С	
Завтрак									
1. Каша овсяная молочная	130			3,64	2,56	14,77	96,71	0,93	173
хлопья овсяные		18	18						
молоко		80	80						
сахар		2	2						
масло сливочное		2	2						
2.Кофейный напиток	150			2,37	2,01	11,96	75,41	0,97	379
кофейный напиток		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
3.Бутерброд с маслом	38			2,34	6,04	14,86	123,16		1
хлеб		30	30						
масло сливочное		8	8						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				**8,85**	**10,61**	**51,69**	**337,68**	**3,9**	
Обед									
1.Салат из свежего помидора с луком	60			0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
помидор		50,8	43,2						
лук репчатый		17,3	14,5						
масло растительное		3,6	3,6						
2.Щи со сметаной на к/б	150			1,4	5,43	4,72	73,35	13,7	88
говядина		50	50						

картофель		80	60						
капуста		60	56						
лук репчатый		10	8						
морковь		10	8						
зелень свежая		3	1,8						
томатная паста		2	2						
сметана		8	8						
масло растительное		2	2						
3.Плов с мясом	150			14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
говядина		81	60						
рис		41	41						
лук репчатый		7	6						
морковь		14	11						
чеснок		3	2,5						
масло сливочное		6	6						
масло растительное		2	2						
4.Компот из сухофруктов	150			0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
сухофрукты		8	30						
сахар		10	10						
5.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				**18,55**	**21,51**	**60,3**	**507,38**	**29,43**	
Полдник									
1.Сельдь с луком	45			3,98	4,88	0,68	87	0,75	24
сельдь		55	34						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		4	4						
2.Винегрет	60			1,61	5,19	8,4	91,51	11	2
свекла		35	28						
картофель		46	32						
лук репчатый		6	5						
морковь		10	5						
горошек зеленый консервированный		11	7						
огурец консервированный без уксуса		18	14						

масло растительное		3	3						
зелень свежая		3	1,8						
3.Чай сладкий с лимоном	180			0,133	0,005	12,19	456,292	2,34	154
чай		0,06	0,06						
сахар		12	12						
лимон		6,5	5,7						
4.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за полдник				**7,703**	**10,435**	**33,15**	**692,482**	**14,09**	
Всего за день				**35,103**	**42,555**	**145,14**	**1537,542**	**47,42**	