«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 28 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С Бугаева

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **1 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая на молоке |  |  |  | 200 | 4,81 | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | 274 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | геркулес | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  | 508 |
|  | Какао на молоке |  |  |  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье с маслом |  |  |  | 35/8 | 5,85 | 8,06 | 56,05 | 302,76 | 0,72 | 609 |
|  |  | печенье | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 423 | 14.33 | 16.33 | 88.7 | 542.16 | 3.06 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1. | 42,22 | 2,0 |  |
| **Обед** | Суп овощной с зеленым гор.на мясном бульоне со сметаной |  |  |  | 250 | 5,93 | 4,86 | 23,9 | 163,63 | 16,67 | 149 |
|  |  | зелен горошек | 31 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | картофель | 120 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | капуста белокочанная | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные |  |  |  | 125 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 297 |
|  |  | макароны | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 315 | 315 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета из мяса говядины (свинина) |  |  |  | 80 | 9,61 | 7,14 | 9,7 | 141,4 | 0,09 | 386 |
|  |  | мясо говядины ( свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб пшеничн | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко или вод | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный с овощами |  |  |  | 50 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 463 |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной(капуста тушеная) |  |  |  | 60 | 0.84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 1 |
|  |  | капуста | 80 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из с/фруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 00,2 | 24,38 | 102 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лим.кта | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 820 | 28,02 | 21,82 | 120.35 | 795.67 | 39.19 |  |
| **Уплат/полдн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из печени с рисом и сметаной | печень говяжья | 125 | 90 | 100 | 18.59 | 7.40 | 20.51 | 223 | 8.71 | 649 |
|  |  | крупа рисовая | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук репчатый | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйца | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | яйцо | 1 | 40 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,00 | 306 |
|  | Икра кабачковая | икра кабачк | 120 | 80 | 80 | 2,28 | 10,68 | 9,24 | 142,80 | 8,40 | 121 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Чай с лимоном |  |  |  | 180 | 0.08 | 0.01 | 7,89 | 32.22 | 1.58 | 504 |
|  |  | чай | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 455 | 29.35 | 23.29 | 54.64 | 548.02 | 18.69 |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1793 | 71.7 | 61.44 | 263.69 | 1885.85 | 60.94 |  |

 «Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 28 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С Бугаева

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **2 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша гречневая на молоке |  |  |  | 200 | 7,0 | 10,44 | 25,77 | 224,28 | 1,54 | 254 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гречка | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток на молоке |  |  |  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 513 |
|  |  | кофе/напиток | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром |  |  |  | 40/8/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 96 |
|  |  | хлеб.пшеничн | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 443 | 16.53 | 21.3 | 59.52 | 495.28 | 2.82 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Рассольник со сметаной на м/б |  |  |  | 250 | 1,99 | 5,11 | 16,8 | 121,8 | 7,53 | 138 |
|  |  | картофель | 120 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сол.огурец | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная |  |  |  | 140 | 5,7 | 3,99 | 33,1 | 191,5 | - | 247 |
|  |  | пшено | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочн | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели мясные в красн. соусе |  |  |  | 90 | 13,25 | 14,52 | 16,76 | 250,87 | 1,27 | 394 |
|  |  | мясо говядины ( свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мол.или вода | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус: | томат | 6 | 6 | 50 | 50 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы и черносливом |  |  |  | 60 | 0,06 | 3,11 | 11,79 | 78,9 | 5,18 | 59 |
|  |  | свекла | 80 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | чернослив | 6 | 6,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 00,2 | 24,38 | 102 | - | 527 |
|  |  | с/фрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лим.кта | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 800 | 26.31 | 33.4 | 132.72 | 943.75 | 13.98 |  |
| **Уплат/полдн** | Запеканка из творога |  |  |  | 120 | 13,98 | 8,71 | 22,12 | 233,0 | 0,30 | 319 |
|  |  | творог | 100 | 98 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | манка | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный |  |  |  | 30 | 0,48 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 449 |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | кефир | 185 | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,0 | 1,26 | 535 |
|  | Фрукт | фрукт |  |  | 142 |  |  |  |  |  | 118 |
|  | Итого: |  |  |  | 472 | 19.68 | 14.7 | 31.08 | 345.23 | 1.57 |  |
|  | Итого за день |  |  |  | 1815 | 63.02 | 69.13 | 233.42 | 1826.48 | 20.37 |  |

 «Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 28 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С Бугаева

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

**3 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша манная молочная |  |  |  | 200 | 5,48 | 5,04 | 16,1 | 131,8 | 0,97 | 3 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | манка | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  |  |  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 11 |
|  |  | какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом |  |  |  | 40/8 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | - | 8 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 428 | 12.02 | 17.1 | 49.09 | 398.6 | 2.1 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| **Обед** | Свекольник на м/б со сметаной |  |  |  | 250 | 2,04 | 5,0 | 14,1 | 109,75 | 8,78 | 20 |
|  |  | картофель | 120 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | свекла | 70 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | яйцо | 1 | 40 | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.0 | 0.00 | 306 |
|  |  | сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из отварной говядины(свинина) |  |  |  | 160 | 20,34 | 19,69 | 25,98 | 362,9 | 2,25 | 375 |
|  |  | мясо говядины (свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рис | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной(капуста тушенная) |  |  |  | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 1 |
|  |  | капуста | 80 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лим-кта | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон к-та | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 760 | 33.63 | 39.0 | 99.84 | 887.87 | 32.36 |  |
| **Уплат/полдн** | Пюре картофельное |  |  |  | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 434 |
|  |  | картофель | 170 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 25 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная |  |  |  | 60 | 5,85 | 3,26 | 21,22 | 85,5 | 0,31 | 351 |
|  |  | Рыба с/м | 100 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло расти | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая |  |  |  | 60 | 1,71 | 8,07 | 6,93 | 107,1 | 6,3 | 121 |
|  |  | икра кабачковая | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном |  |  |  | 180 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 504 |
|  |  | Чай | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Фрукт | фрукт |  |  | 143 |  |  |  |  |  | 118 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | кондитерское изд |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 675 | 14.0 | 16.74 | 73.18 | 449.07 | 26.34 |  |
|  | Итого за день |  |  |  | 1963 | 59.65 | 72.84 | 222.11 | 1735.54 | 60.8 |  |

 «Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **4 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная |  |  |  | 200 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | 0,91 | 270 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток на молоке |  |  |  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 513 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кофейный напит | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром |  |  |  | 40/8/15 | 6.68 | 8,45 | 19,39 | 180.0 | 0.11 | 96 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 443 | 14.49 | 16.02 | 52.1 | 413.2 | 2.19 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Суп картофельный с крупой гречневой  |  |  |  | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 161 |
|  |  | картофель | 120 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гречка | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из мяса говядины(свинины) |  |  |  | 60 | 15,4 | 16,02 | 1,98 | 213,55 | - | 413 |
|  |  | мясо говядины (свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные |  |  |  | 125 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 297 |
|  |  | макароны | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный с овощами |  |  |  | 50 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 463 |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов(салат из консервиров.огурц. и луком) |  |  |  | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 14.1 | 31 |
|  |  | помидоры свежие | 57 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  огурцы свежие | 44 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 14 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,2 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон-кислота | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 835 | 30.08 | 36.67 | 106.27 | 876.32 | 23.81 |  |
| **Уплат/полдн** | Пудинг творожный запечённый |  |  |  | 100 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255,0 | 0,19 | 325 |
|  |  | творог | 100 | 98 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | крупа манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | изюм | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный |  |  |  | 30 | 0,48 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 449 |
|  |  | сметана | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | йогурт | 194 | 180 | 180 | 5.22 | 4,50 | 7,56 | 76,0 | 0,54 | 536 |
|  | Фрукт | фрукт |  |  | 143 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | кондитерское из |  |  | 33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 506 | 20.84 | 16.75 | 33.65 | 353.23 | 0.74 |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1884 | 65.41 | 39.44 | 192.02 | 1642.75 | 26.74 |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **5- день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Рыба тушеная с овощами |  |  |  | 130 | 12,88 | 7,39 | 3,57 | 131,6 | 2,92 | 349 |
|  |  | Рыба с/м | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 50 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | яйцо | 1 | 40 | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.0 | 0.00 | 306 |
|  | Чай с лимон |  |  |  | 180 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 504 |
|  |  | чай | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 25 | 25 | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | - | 58 |
|  | Бутерброд с маслом |  |  |  | 40/8 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | - | 99 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 448 | 24.23 | 21.47 | 45.63 | 473.62 | 4.5 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Суп манный с гренками на м/б |  |  |  | 250/25 | 2,36 | 2,75 | 15,87 | 97,75 | 8,25 | 161 |
|  |  | манка | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | картофель | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренки | хлеб пшеничн | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное |  |  |  | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 434 |
|  |  | картофель | 170 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 25 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица отварная | птица | 135 | 135 |  90 | 12,66 | 8,16 | 0,00 | 124,0 | 0,00 | 409 |
|  | Соус томатный с овощами |  |  |  | 50 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 463 |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы |  |  |  | 85 | 1,2 | 5,16 | 7,1 | 79,81 | 7,59 | 51 |
|  |  | свекла | 80 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 860 | 25.24 | 23.29 | 97.72 | 706.91 | 35.46 |  |
| **Уплат/полдн** | Вермишель со сливочным маслом и сахаром |  |  |  | 130 | 5.68 | 4.36 | 27.25 | 171 | - |  |
|  |  | макароны/вермишель | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с повидлом |  |  |  | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,14 | 268,4 | - | 561 |
|  |  | повидло | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  |  |  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 508 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | фрукт |  |  | 143 |  |  |  |  |  | 118 |
|  | Итого: |  |  |  | 533 | 15.17 | 17.56 | 86.21 | 546.4 | 1.43 |  |
|  | Итого за день |  |  |  | 1941 | 64.64 | 62.32 | 229.56 | 1726.93 | 41.39 |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **6- день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша гречневая на молоке |  |  |  | 200 | 7,0 | 10,44 | 25,77 | 224,28 | 1,54 | 254 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гречка | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток на молоке |  |  |  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 513 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кофе напиток | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье с маслом |  |  |  | 35/8 | 5,58 | 8,06 | 56,05 | 302,76 | 0,72 | 609 |
|  |  | печенье | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 423 | 15,43 | 20,91 | 96,18 | 618,04 | 3,43 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронами |  |  |  | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 152 |
|  |  | картофель | 120 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вермишель | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы ленивые |  |  |  | 200 | 27,0 | 33,8 | 23,2 | 506,0 | 36,4 | 377 |
|  |  | Говядина(свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | капуста | 180 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов(помидоры консервированные) |  |  |  | 60 | 0,8 | 10.1 | 2.1 | 102 | 7.0 | 36 |
|  |  | Свежий огурец | 68 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 765 | 35.84 | 40,62 | 47.66 | 945.25 | 52.01 |  |
| **Уплат/полдн** | Суфле из печени говядины и сметаной | печень говяжья | 125 | 90 | 70 | 18.59 | 7.40 | 20.51 | 254 | 8.75 | 458 |
|  |  | молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | батон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук репчатый | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный |  |  |  | 100 | 9.62 | 27.08 | 3.79 | 297.38 | 7.15 | 307 |
|  |  | яйцо | 1,5 | 0,60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка |  |  |  | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50.16 | 6,6 | 72 |
|  |  | зелен горошек | 90 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Кисель |  |  |  | 180 | - | - | 10,0 | 3,8 | - | 516 |
|  |  | кисель | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 480 | 33.3 | 38.19 | 54.75 | 692.34 |  |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1768 | 84.57 | 99.72 | 198.59 | 1555.63 |  |  |

 «Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **7 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Молочная вермишель |  |  |  | 200 | 5,74 | 5.2 | 18,83 | 145,2 | 10,9 | 247 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вермишель | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочн | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  |  |  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 508 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром |  |  |  | 40/8/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 96 |
|  |  | хлеб пшеничн | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 444 | 16.09 | 16.84 | 54.04 | 432.2 | 12.44 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Борщ с капустой картофелем и сметаной |  |  |  | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160,0 | 15,62 | 133 |
|  |  | картофель | 120 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | капуста | 110 | 105 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | свекла | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное |  |  |  | 150 | 3,06 | 4.8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 434 |
|  |  | картофель | 170 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 25 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета из мяса говядины(свинина) |  |  |  | 80 | 9.61 | 7.14 | 9.7 | 141,4 | 0.09 | 386 |
|  |  | Говядина(свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб пшенич | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный с овощами |  |  |  | 50 | 1,7 | 3,7 | 4,8 | 59,58 | 5,58 | 58 |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло расти | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из консервированной кукурузы |  |  |  | 60 | 1.1 | 10.1 | 9.1 | 132 | 3.2 | 19 |
|  |  | кукуруза консервированная | 80 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук  | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.38 | 102.0 | 0.36 |  |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0,18 | 0.18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 840 | 29.58 | 37.48 | 112.12 | 906.92 | 38.53 |  |
| **Уплат/полдн** | Вареники ленивые из творога |  |  |  | 120 | 16.94 | 12,4 | 17,4 | 249,1 | 1,51 | 331 |
|  |  | творог | 100 | 98 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный |  |  |  | 30 | 0,48 | 1,48 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 449 |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сметана | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 535 |
|  | Кефир | кефир | 185 | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,2 | 9,0 | 1,26 | 14 |
|  | Фрукт | фрукт |  |  | 142 |  |  |  |  |  | 60 |
|  | Кондитерское изделие | кондит. изд |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 504 | 45.28 | 36.76 | 52.72 | 560.66 | 5.56 |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1888 | 90.92 | 91.08 | 218.88 | 1899.78 | 56.53 |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **8- день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая из смеси круп |  |  |  | 200 | 1,36 | 1,46 | 5,5 | 40,82 | 0,65 | 272 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гречка | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | геркулес | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток на молоке |  |  |  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91.0 | 1,17 | 513 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кофе напиток | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом |  |  |  | 40/8 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | - | 99 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 428 | 7.08 | 12.74 | 37.03 | 291.62 | 1.82 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 149 |
| **Обед** | Суп гороховый  |  |  |  | 250 | 5.49 | 5,26 | 16.3 | 134,75 | 5,81 |  |
|  |  | картофель | 120 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | горох сухой | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло расти | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по домашнему  |  |  |  | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 | 374 |
|  |  | Говядина(свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | картофель | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной(капуста тушенная) |  |  |  | 60 | 0,84 | 3.04 | 5,19 | 51.54 | 20,97 | 1 |
|  |  | капуста | 80 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 780 | 39.67 | 22.44 | 97.71 | 794.18 | 36.11 |  |
| **Уплат/полдн** | Каша рисовая рассыпчатая |  |  |  | 120 | 2,91 | 4,29 | 29,34 | 167,76 | - | 246 |
|  |  | рис | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные |  |  |  | 70 | 9,24 | 2,03 | 5,88 | 79,2 | 0,36 | 351 |
|  |  | Рыба с/м | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | яйцо | 1 | 40 | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.0 | 0.00 | 306 |
|  | Икра свекольная |  |  |  | 70 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 2,76 | 67 |
|  |  | свекла | 100 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Чай с лимоном |  |  |  | 180 | 0.08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 504 |
|  |  | Чай | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт |  |  |  | 143 |  |  |  |  |  | 118 |
|  | Итого: |  |  |  | 673 | 21.08 | 9.59 | 63.07 | 463.98 | 4.7 |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1981 | 67.83 | 44.77 | 197.81 | 1549.78 | 42.63 |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **9- день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная |  |  |  | 200 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | 0,91 | 270 |
|  |  | молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  |  |  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 508 |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром |  |  |  | 40/8/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 96 |
|  |  | хлеб пшеничн | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливоч | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 443 | 15.91 | 16.8 | 53.56 | 529.2 | 2.45 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками  |  |  |  | 250 | 2,06 | 3,10 | 12,57 | 87,25 | 5,75 | 151 |
|  |  | картофель | 130 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки | мука | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая |  |  |  | 120 | 6.88 | 4,87 | 30,91 | 195,0 | - | 243 |
|  |  | гречка | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из мяса говядина (свинина) |  |  |  | 110 | 16,48 | 16,7 | 3,26 | 228,9 | 1,05 | 373 |
|  |  | Говядина(свинина) | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы и зел. горошка |  |  |  | 120 | 2.0 | 5,01 | 9,84 | 92,52 | 11,76 | 54 |
|  |  | свекла | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | зел. горошек | 58 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон кислота | 0.18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 850 | 32.73 | 36.35 | 110.85 | 904.34 | 18.92 |  |
| **Уплат/полдн** | Запеканка из макарон с творогом |  |  |  | 160 | 14,83 | 14,81 | 17,37 | 261,05 | - | 305 |
|  |  | творог | 100 | 98 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вермишель | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0.25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный |  |  |  | 30 | 0.48 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 449 |
|  |  | сметана | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | йогурт | 194 | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7.56 | 76,0 | 0,54 | 536 |
|  | Фрукт |  |  |  | 143 |  |  |  |  |  | 118 |
|  | Кондитерское изделие |  |  |  | 33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 546 | 20.53 | 20.8 | 26.69 | 359.28 | 0.55 |  |
|  | Итого за день: |  |  |  | 1939 | 69.2 | 73.95 | 191.1 | 1792.82 | 21.92 |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МДОУ № 20 п. Разумное

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М Решетникова

 «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

 **10 - день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Рыба запечённая в омлете |  |  |  | 60 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75,0 | 0,13 | 343 |
|  |  | Рыба с/м | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | икра кабачковая | 120 | 80 | 80 | 2.28 | 10.68 | 9,24 | 142,8 | 8,40 | 121 |
|  | Чай с лимоном |  |  |  | 180 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 504 |
|  |  | Чай | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3.3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 115 |
|  | Бутерброд с маслом |  |  |  | 40/8 | 2.87 | 8.87 | 17,17 | 159,8 | - | 99 |
|  |  | хлеб пшенич | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 418 | 18.34 | 23.31 | 52.75 | 496.82 | 10.11 |  |
| **II Завтрак** | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 537 |
| **Обед** | Суп рисовый  |  |  |  | 250 | 2.36 | 2,75 | 15.87 | 97.75 | 8,25 | 161 |
|  |  | картофель | 120 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло расти | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу из овощей |  |  |  | 200 | 3.75 | 0,08 | 21,1 | 171,8 | 17.13 | 201 |
|  |  | капуста | 110 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | картофель | 160 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 55 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рубленные из мяса птицы |  |  |  | 70 | 11,93 | 12,13 | 7,23 | 183,0 | 0.32 | 417 |
|  |  | птица | 135 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб пшенич | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 15.03 | 78,3 | - | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 2,10 | 2,85 | 12,81 | 85,14 | - | 49 |
|  | Салат из свежих помидор (помидор консервированный) |  |  |  | 60 | 1.0 | 10.2 | 3.5 | 110 | 16.5 | 30 |
|  |  | помидоры свежие | 75 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов |  |  |  | 180 | 0.40 | 0,02 | 24.38 | 102,0 | 0,36 | 527 |
|  |  | сухофрукты | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лимонн кислот | 0.18 | 0.18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  | 835 | 25,59 | 19.58 | 108.53 | 786.85 | 33.64 |  |
| **Уплат/полдн** | Фруктовый плов |  |  |  | 135 | 2.2 | 6.8 | 33.0 | 203.0 | - |  |
|  |  | рис | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | изюм | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя с повидлом |  |  |  | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,14 | 286,4 | - | 596 |
|  |  | мука | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яйцо | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дрожжи | 2.5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | повидло | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло растит | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток на молоке |  |  |  | 180 | 2,85 | 2.41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 513 |
|  |  | кофе напиток | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт |  |  |  | 143 |  |  |  |  |  | 118 |
|  | Итого: |  |  |  | 538 | 10.87 | 19.22 | 90.5 | 578.4 | 1.17 |  |
|  | Итого за день |  |  |  | 1891 | 54.8 | 62,11 | 251.78 | 1862.07 | 1.17 |  |