

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Первомайский детский сад «Шуҫам» Батыревского муниципального округа
Чувашской Республики

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Расчет белков, жиров, углеводов
в 10-дневном меню

1 день (с 1 до 3 лет)

Название блюд, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит с
		брутто	нетто						
Завтрак									
Суп молочный рисовый № 84	молоко	150	150	180	4,94	7,07	22,3	172,5	0
	рис	16	16						
	сахар	3	3						
	масло слив.	5	5						
	соль	0,1	0,1						
Батон с маслом, с сыром №3	батон	30	30	30,5	4,16	1,8	14,89	86,45	0
	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,5						
Кофейный напиток №44	Сахар	12	12	150	0	0	10,4	39,8	0
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Выход за завтрак			371,5	9,1	8,87	47,59	298,75	0
Второй завтрак									
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,58	0
	выход за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,58	0
Обед									
Салат морковный №72	морковь	55	44	40	0,48	2,01	4	34,32	0
	масло растительное	2	2						
	сахар	1	1						
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	куры	15	13,65	150	3,05	4,11	25,3	84,02	0
	масло растительное	1	1						
	сметана	8	8						
	картофель	30	22,5						
	капуста	50	40						
	лук	10	8						
	морковь	15	12						
	соль	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему №18	куры	50	45,5	180	12,3	16,9	26,7	316,4	0
	масло сливочное	5	5						
	масло растительное	3	3						
	картофель	170	127,5						
	лук	15	12,6						
	морковь	20	16						
	соль	0,2	0,2						
Чай сладкий №99	сахар	12	12	150	0,1	0	10,39	39,79	0
	чай	0,6	0,6						
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	Выход за обед			560	17,87	23,42	84,79	556,53	0
Полдник									
Компот из сухофруктов №40	сухофрукты	10	10	150	0,17	0	15,52	56,19	0,45
	сахар	10	10						
Пряники №57	пряники	50	50	50	2,65	2,75	36,95	181	
	Выход за полдник			200	2,82	2,75	52,47	237,19	0,45
	итого			1131,5	29,79	35,04	184,85	1092,47	0,45

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шуся"
 от 31.08.2023 г. № 56

1 день (с 3 до 7 лет)

Название блюд, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Суп молочный рисовый № 84	молоко	160	160	200	5,49	7,86	24,78	191,75	0
	рис	18	18						
	сахар	5	5						
	масло слив.	6	6						
	соль	0,1	0,1						
Батон с маслом, с сыром №3	батон	40	0	40/5/10,5	5,55	2,41	19,86	115,27	0
	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,5						
Кофейный напиток №44	Сахар	14	14	200,00	0	0	13,86	53,06	0
	Кофейный напиток	3	3						
	Выход за завтрак			455,5	11,04	10,27	58,5	360,08	0
Второй завтрак									
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,34	
	Выход за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед									
Салат морковный №72	морковь	72	56	60	0,72	3,02	6,01	51,35	0
	масло растительное	3	3						
	сахар	2	2						
Ци из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	Куры	10	8,9	200	4,07	5,84	33,74	112,03	0
	Масло растительное	2	2						
	Сметана	10	10						
	Картофель	40	30						
	Капуста	70	56						
	Лук	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Соль	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему №18	Куры	60	54,6	200	13,67	18,79	29,73	351,57	0
	Масло сливочное	6	6						
	Масло растительное	4	4						
	Картофель	200	150						
	Лук репчатый	20	16,8						
	Морковь	30	24						
	Соль	0,2	0,2						
Чай сладкий №99	сахар	14	14	200	0	0	13,86	53,08	
	чай	0,8	0,8						
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	Выход за обед			710	20,91	28,15	106,34	670,53	0
Полдник									
Компот из сухофруктов №40	сухофрукты	13	13	200	0,23	0	20,08	74,93	0,5
	сахар	13	13						
Пряники №57	пряники	60	60	60	3,18	3,3	44,34	217,2	
	выход за полдник			260	3,41	3,3	64,42	292,13	0,5
	итого выход			1499,5	36,47	41,72	245,84	1390,08	0,5

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шуся" "
от 31.08.2023 г. № 56

2 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №30	Масло сливочное	5	5	180	7,03	8,9	28,28	215,6	0
	Молоко	150	150						
	Пшеничка	20	20						
	Сахар	3	3						
	Соль	0,2	0,2						
Чай сладкий №99	сахар	12	12	150	0,1	0	10,39	39,79	0
	чай	0,6	0,6						
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5	30\5	1,9	1,75	13,98	101,34	0
	батон	30	30						
	выход за завтрак			365	9,03	10,65	52,65	356,73	0
Второй завтрак									
Яблоко №116	Яблоко	140	100	100	0,4	0,4	9,8	44	
	выход за второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед									
Салат свекольный №73	Масло растительное	2	2						
	Свекла	55	44	40	0,64	2,02	3,88	35,9	
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	Говядина	10	8,9	150	2,81	2,89	11,93	86,3	0
	Масло растительное	2	2						
	Вермишель	5	5						
	Картофель	60	45						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Соль	0,1	0,1						
Плов из отварной птицы	курица 1 категории	51	48	180	7,4	апр.58	21.апр	152,73	0
	Масло сливочное								
	Масло растительное	3	3						
	томат								
	бульон для риса	29.мар	89						
	Рис	45	45						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	10	8						
	Соль	0,8	0,8						
Компот из сухофруктов №40	сухофрукты	10	10	150	0,17	0	15,52	56,19	0,45
	сахар	10	10						
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	0
	выход за обед			520	дек.96	9,89	45082,9	413,12	0,45
Полдник									
Кисель №34	Сахар	12	12	150	0	0	25,86	101,96	0
	Кисель	10	10						
Плюшка №60	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	45	45						
	Сахар	3	3						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	70	3,83	5,01	21,29	149,1	
	выход за полдник			220	3,83	5,01	47,15	251,06	0
	Итого выход			1273	26,22	25,95	130,64	1074,91	0,45

2 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №30	Масло сливочное	5	5	200	7,82	9,11	31,43	239,6	0
	Молоко	160	160						
	Пшеничка	30	30						
	Сахар	5	5						
	Соль	0,2	0,2						
Чай сладкий №99	сахар	14	14	200	0	0	13,86	53,08	0
	чай	0,8	0,8						
Батон с маслом №4	Масло сливочное	5	5	40x5	2,35	4,5	14,76	102,65	0
	Батон	40	40						
	выход завтрак			445	10,17	13,61	60,05	395,33	0
Второй завтрак	Яблоко	140	100	100	0,4	0,4	9,8	44	
	выход за второй зав			100	0,4	0,4	9,8	44	0
Обед									
Салаг свекольный №73	Масло растительное	3	3						
	Свекла	80	64	60	0,96	3,03	5,82	53,85	
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	Говядина	10	8,9	200	3,75	3,68	15,91	115,07	0
	Масло растительное	2	2						
	Вермишель	7	7						
	Картофель	70	52,5						
	Лук репчатый	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
Плов из отварной говядины	говядина 1 сорта	85	62,4	180	16,89	12,98	29,09	300,89	0
	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	1	1						
	томат	2	2						
	зелень	4,00	2,9						
	Рис	40	40						
	Лук репчатый	18	15						
	Морковь	20	18						
	Соль	0,2	0,2						
	Компот из сухофруктов №40	сухофрукты	13	13	200	0,23	0	20,08	74,93
сахар		13	13						
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	0
	выход обед			630	23,32	17,16	88,08	593,39	0,5
Подник									
Кисель №34	кисель	15	15	200	0	0	25,86	101,96	0
	сахар	14	14						
Плюшка №60	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1x8	4,35						
	Мука	55	55						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	80	4,38	5,73	24,33	170,4	
выход полдник			280	4,38	5,73	50,19	272,36	0	
	итого выход			1443	38,27	36,9	208,12	1268,5	0,5

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
от 31.08.2023 г. № 56

3 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №29	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	150	150						
	Манка	18	18						
	Сахар	3	3						
	Соль	0,2	0,2	180	6,15	7,79	26,53	201,8	
Какао №20	Молоко	130	130						
	Сахар	10	10						
	Какао-порошок	1	1	150	3,63	4,02	16,33	113,25	
Батон с маслом, с сыром №3	батон	30	30						
	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,5	30/5/6,5	4,16	1,8	14,89	86,45	
	выход за завтрак			371,5	13,94	13,61	57,75	401,5	
Второй завтрак	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,58	
Банан №113	выход за завтрак			74	15,05	13,61	74,33	469,08	
Обед									
Салат из свежей капусты	Сахар	1	1						
	Капуста белокочанная	40	32						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,2	0,2	40	0,67	2,02	2,73	3,55	
	Говядина	10	8,9						
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	Масло растительное	1	1						
	Сметана	8	8						
	Картофель	50	37,5						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Свекла	60	48						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	2,84	3,39	7,19	69,78	
	Говядина	60	54,6						
Гёфтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1/10	3,48						
	Сметана	5	5						
	Лук репчатый	20	16						
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	10,69	4,3	4,12	104,51	
Гречневая каша рассыпчатая №92 (роз.)	гречка	35	35						
	масло слив.	5	5						
	соль	0,2	0,2	100	3,65	2,97	21,82	128,73	
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
	выход за обед			540	19,89	13,08	64,65	428,36	
Полдник									
Пирожок с картошкой №58	Тесто:								
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1/8	4,35						
	Мука	47	47						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1						
	Выход полуфабриката:		70						
	Начинка:								
	Картофель	60	45						
	Лук репчатый	20	16						
	Масло сливочное	1	1						
	Выход полуфабриката:		40	100	4,7	4,27	29,91	181,43	
Напиток из изюма №50	Сахар	10	10						
	изюм	10	10	150	0,18	0	6,18	24,68	0,45
	выход за полдник			250	4,88	4,27	36,09	206,11	0,45
	Выход итого			1235,5	39,82	30,96	175,07	1103,55	0,45

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
от 31.08.2023г. № 56

3 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №29	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	160	160						
	Манка	26	26						
	Сахар	5	5						
	Соль	0,2	0,2	200	6,84	8,66	29,48	224,23	
Какао №20	Молоко	160	160						
	Сахар	14	14						
	Какао-порошок	1,5	1,5	200	4,84	5,37	21,78	151,6	
Батон с маслом, с сыром №7	батон	40	40						
	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,5	40\5\10,5	5,55	2,41	19,86	115,27	
	выход за завтрак			455,5	17,23	16,44	71,12	491,1	
Второй завтрак									
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,58	
выход за второй завтрак				529,5	18,34	16,44	87,7	558,68	
Обед									
Салат из свежей капусты №70	Масло растительное	3	3						
	Сахар	1	1						
	Капуста белокочанная	60	48						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	1,01	3,03	4,1	47,32	
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	говядина	10	8,9						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	картофель	50	37,5						
	лук	15	12,6						
	морковь	22	17,6						
	свекла	70	56						
	соль	0,1	0,1	200	3,79	4,53	9,59	93,04	
	Говядина	70	63,7						
	Тфтели мясные в томатно-сметанном соусе	Масло сливочное	1	1					
Масло растительное	1	1							
Молоко	20	20							
яйцо	1/10	1/10							
Сметана	5	5							
Мука	4	4							
томат-паста	3	3							
батон	5	5							
Лук репчатый	15	12,6							
Соль йодированная	0,2	0,2	70	14,62	15,11	6,76	222,41		
Гречневая каша рассыпчатая №92 (роз.)	гречка	45	45						
	масло слив.	5	5						
	соль	0,2	0,2	120	4,38	3,56	26,18	154,74	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
выход за обед			700	26,25	26,73	85,49	673,09		
Полдник									
Пирожок с картошкой	Тесто:								
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	50	50						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1						
	Выход полуфабриката:		80						
	Начинка:								
	Картофель	60	45						
	Лук репчатый	20	16						
	Масло сливочное	2	2						
Выход полуфабриката:		40	110	5,18	4,7	32,91	199,58		
Напиток из изюма №50	Сахар	13	13						
	изюм	14	14	200	0,25	0	8,25	32,89	0,5
выход за полдник			310	5,43	4,7	41,16	232,47	0,5	
Итого выходы			1949,5	58,82	47,82	212,35	1464,24	8,5	

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

4 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №31	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	130	130						
	Пшено	20	20						
	Сахар	3	3						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	7,04	8,74	29,07	224,27	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5						
	батон	30	30	30,5	1,9	1,75	13,98	101,34	
	выход за завтрак			365	9,04	10,49	53,44	365,4	
Второй завтрак									
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	выход за второй			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Обед									
Салат витаминный №68	Масло растительное	2	2						
	Сахар	1	1						
	Капуста	25	19,5						
	Морковь	15	11,7						
	Яблоко	15	13,2						
	Соль йодированная	0,2	0,2	40	0,53	1,33	3,11	26,28	
Суп гороховый на мясном бульоне №81	Говядина	10	8,9						
	Масло растительное	2	2						
	Горох	5	4,97						
	Картофель	30	22,5						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	4,37	2,1	12,6	88,8	
Котлета рыбная №42	Рыба	120	75,6						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	2	2						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Лук репчатый	10	8						
	Батон	10	10						
	Соль йодированная	0,2	0,2	70	12,46	3,36	5,78	86,85	
Овощи тушеные №55	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	5	5						
	Мука	4	4						
	Капуста	150	120						
	Лук репчатый	15	12,6						
	Морковь	20	16						
	Сметана	8	8						
	Соль йодированная	0,3	0,3	130	3,4	8,18	11,12	129,51	
Компот из свежих яблок № 39	Сахар	10	10						
	яблоко	20	17,6	150	0,07	0,07	11,2	44,03	
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			580	22,77	15,44	62,21	457,47	
Полдник									
Суфле творожное №89	Масло сливочное	3	3						
	Молоко	40	40						
	Творог	100	100						
	Сметана	7	7						
	Яйцо	1\8	8,7						
	Манка	7	7						
	Сахар	6	6						
	Изюм	10	10	130	20,36	7,7	26,74	314,99	
Подлива молочная №61	Молоко	20	20						
	Мука	4	4						
	Сахар	2	2	20	2,76	2,29	5,38	78,4	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	0,45
	выход по полднику			300	23,22	9,99	42,51	433,18	0,45
	ИТОГО ВЫХОД			1335	55,39	36,19	166,71	1293,85	0,45

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
от 31.08.2023 г. № 56

4 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №31	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	160	160						
	Пшено	30	30						
	Сахар	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	200	7,82	9,71	32,3	249,19	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
Батон с маслом №4	Масло сливочное	5	5						
	Батон	40	40	40,5	2,35	4,5	14,76	102,65	
	выход за завтрак			445	10,17	14,21	60,92	404,92	
Второй завтрак									
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	выход за второй завтрак			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Обед									
Салат витаминный №68	Масло растительное	3	3						
	Сахар	2	2						
	Капуста	40	32						
	Морковь	20	16						
	Яблоко	15	13,2						
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	0,79	2	4,66	39,42	
Суп гороховый на мясном бульоне №81	Говядина	10	8,9						
	Масло растительное	1	1						
	Горох	12	11,76						
	Картофель	50	37,5						
	Лук репчатый	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	5,83	2,8	16,84	118,4	
Котлета рыбная №42	Рыба	130	81,9						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1,8	4,35						
	Лук репчатый	10	8						
	Батон	10	10						
	Соль йодированная	0,2	0,2	80	14,24	3,85	6,6	99,26	
Овощи тушеные №55	Масло сливочное	5	5						
	Масло растительное	5	5						
	Мука	4	4						
	Капуста	220	176						
	Лук репчатый	20	16,8						
	Морковь	30	24						
	Сметана	5	5						
	Соль йодированная	0,3	0,3	160	4,2	10,07	13,682	159,4	
Компот из свежих яблок №93	яблоки	20	17,6						
	сахар	13	13	200	0,09	0,09	14,93	58,71	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обед			750	27,6	19,31	79,712	577,69	
Полдник									
Суфле творожное №89	Масло сливочное	4	4						
	Молоко	40	40						
	Творог	120	120						
	Сметана	7	7						
	Яйцо	01.мар	11,31						
	Манка	10	10						
	Сахар	8	8						
	Изюм	11	11	150	23,49	8,88	30,85	363,46	
Подлива молочная №61	Молоко	30	30						
	Мука	4	4						
	Сахар	3	3	30	4,14	3,43	8,07	117,6	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	0,5
	выход за полдник			380	27,63	12,31	52,78	534,14	0,5
	ИТОГО ВЫХОД			1665	65,76	46,1	201,96	1554,55	0,5

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

5 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Макаронные отварные с сыром №98 (роз)	макаронные	50	50						
	сыр	7,76	7						
	масло слив.	0,4	0,4						
	соль	0,3	0,3	180	8,83	8,03	41,58	275,7	
Какао с молоком №20	Молоко	130	130						
	сахар	10	10						
	Какао	1	2,5	150	4,02	5,01	19,7	148,3	
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5						
	батон	30	30	30,5	1,9	1,75	13,98	101,34	
	выход за завтрак			365	14,75	14,79	75,26	525,34	
Второй завтрак									
Яблоко №116	Яблоко	100	88	88	0,35	0,35	8,62	36,6	
	выход за второй зав			88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Обед									
Салат свекольный №73	Масло растительное	2	2						
	Свекла	55	44	40	0,64	2,02	3,88	35,9	
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	Куры	15	13,65						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	8	8						
	Картофель	50	37,5						
	Капуста	50	40						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	3,04	3,99	8,57	79,96	
Шницель №100	Говядина	60	54,6						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Лук репчатый	10	8						
	Батон	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	11,11	11,63	3,57	145,44	
Картофельное пюре №24	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	20	20						
	Картофель	170	127,5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	110	2,74	3,76	17,8	117,44	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						0,45
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			550	19,57	21,8	62,61	500,53	0,45
Полдник									
Сок фруктовый №80	Сок	150	150	150	0,33	0	10,12	42,75	
Плюшка №60	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	45	45						
	Сахар	3	3						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	70	3,83	5,01	21,29	149,1	
	выход за полдник			220	4,16	5,01	31,41	191,85	
	итоги выход			1223	38,83	41,95	177,9	1254,32	0,45

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Макаронны отварные с сыром №98 (роз)	макаронны	55	55						
	сыр	11,76	11						
	масло слив.	6	6						
	соль	0,3	0,3	200	9,82	8,96	46,2	306,34	
Какао с молоком №20	Молоко	160	160						
	Сахар	14	14						
	Какао-порошок	1,5	1,5	200	4,84	5,37	21,78	151,6	
Батон с маслом №4	Масло сливочное	5	5						
	Батон	40	40	40\6	2,35	4,5	14,76	102,65	
	выход за завтрак			446	17,01	18,83	82,74	560,59	
Второй завтрак									
Яблоко №116	Яблоко	100	88	88	0,35	0,35	8,62	0	
	выход за второй завтрак			88	0,35	0,35	8,62	0	
Обед									
Салат свекольный №73	Масло растительное	3	3						
	Свекла	80	64	60	0,96	3,03	5,82	53,85	
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	Куры	10	8,9						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	10	10						
	Картофель	50	37,5						
	Капуста	70	56						
	Лук репчатый	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	4,05	5,32	11,43	106,61	
Шницель №100	Говядина	70	63,7						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Лук репчатый	10	8						
	Батон	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	70	12,95	13,57	4,17	169,68	
Картофельное пюре №24	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	30	30						
	Картофель	190	142,5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	150	3,73	5,13	24,27	160,15	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	0,5
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обед			730	24,14	27,55	82,55	645,87	0,5
Полдник									
Сок фруктовый №80	Сок	200	200	200	0,45	0	13,5	57	
Плюшка №60	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	55	55						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	80	4,38	5,73	24,33	170,4	
	выход за полдник			280	4,83	5,73	37,85	227,4	
	итого выход			1544	46,33	52,46	211,74	1433,86	0,5

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

6 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша гречневая №91 (роз)	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	130	130						
	Гречневая крупа	20	20						
	Сахар	3	3						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	7,04	9,5	24,51	212,13	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
Батон с маслом, с сыром №3	батон	30	30						
	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,5	305\6,5	4,16	1,8	14,89	86,45	
	выход за завтрак			371,5	11,3	11,3	49,79	338,37	
Второй завтрак									
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,34	
	за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед									
Салат морковный №72	морковь	55	44						
	масло растительное	2	2						
	сахар	1	1	40	0,48	2,01	4	34,32	
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	Куры	15	9,15						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	8	8						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Мука	20	20						
	Картофель	30	22,5						
	Лук	10	8						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	3,7	3,23	13,67	96,53	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	Говядина	60	54,6						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Сметана	5	5						
	Мука	4	4						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Томат-паста	3	3						
	Батон	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	12,53	12,95	5,79	190,64	
Пюре из гороха с маслом №99 (роз)	горох	60	60						
	масло слив	5	5						
	соль	0,2	0,2	120	13,82	2,9	32,02	206,4	
Чай с соком №98	Сахар	10	10						
	Чай	0,5	0,5						
	Сок	50	50	150	0,11	0	13,78	54,36	
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			560	32,58	21,49	87,66	664,25	
Полдник									
Компот из сухофруктов №40	Сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10	150	0,17	0	15,06	56,2	0,45
Печенье №57	печенье	50	50	50	3,76	6,59	31,76	223,22	
	выход за полдник			200	3,93	6,59	46,82	279,42	0,45
	итого выход			1205,5	48,92	39,38	200,85	1349,38	0,45

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

6 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша гречневая №91 (роз)	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	160	160						
	Гречневая крупа	30	30						
	Сахар	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	200	7,82	10,55	27,23	235,7	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
Батон с маслом, с сыром №3	батон	40	0						
	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,5	40\5\10,5	5,55	2,41	19,86	115,27	
	выход за завтрак			455,5	13,37	12,96	60,95	404,05	
Второй завтрак									
Банан №11	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,34	
	за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед									
Салат морковный №72	морковь	72	56						
	масло растительное	3	3						
	сахар	2	2	60	0,72	3,02	6,01	51,35	0
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	Куры	15	9,15						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	5	5						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Мука	18	18						
	Картофель	40	30						
	Лук	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	4,93	4,31	18,22	128,71	
Гуляш №17	Говядина	70	63,7						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	3	3						
	Мука	4	4						
	Лук репчатый	20	16						
	Морковь	30	24						
	Томат-паста	3	3						
		Соль йодированная	0,2	0,2	70	12,17	13,53	5,15	172,42
Пюре из гороха с маслом №99	горох	70	70						
	масло слив	5	5						
	соль	0,2	0,2	130	14,9	3,12	34,68	224,9	
Чай с соком №98	Сахар	12	12						
	Чай	0,6	0,6						
	Сок	50	50	200	0,15	0	18,38	72,48	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обед			710	35,32	24,48	105,44	752,36	
Полдник									
Компот из сухофруктов №40	Сахар	13	13						
	сухофрукты	13	13	200	0,23	0	20,08	74,93	0,5
Печенье №57	печенье	60	60	60	4,5	7,9	38,11	267,86	
	выход за полдник			260	4,73	7,9	58,19	342,79	0,5
	итого выход			1499,5	54,53	45,34	241,16	1566,54	0,5

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

7 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая №41	рис	20	20						
	молоко	130	130						
	сахар	3	3						
	масло слив	5	5						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	7,04	8,74	29,07	224,27	
Кофейный напиток №44	сахар	12	12						
	Кофейный напиток	2,5	2,5	150	0	0	10,4	39,8	
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5						
	батон	30	30	305	1,9	1,75	13,98	101,34	
	выход за завтрак			365	8,94	10,49	53,45	365,41	
Второй завтрак									
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	за второй завтрак			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Обед									
Винегрет №112	Масло растительное	2	2						
	Огурцы соленые	10	8						
	Картофель	15	10						
	Морковь	10	8						
	Свекла	10	8						
	Лук зеленый	5	4	40	0,4	2,05	4,06	33,47	
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	Говядина	10	8,9						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	8	8						
	Картофель	30	22,5						
	Капуста	50	40						
	Лук	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Свекла	50	40						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	3,45	4,47	11,03	89,81	
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	Куры	100	61						
	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	5	5						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Мука	4	4						
	Рис	10	10						
	Капуста	160	128						
	Лук репчатый	10	8						
	Соль йодированная	0,3	0,3	150	13,36	16,82	20,42	272,43	
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
Напиток из изюма №50	Сахар	10	10						
	изюм	10	10	150	0,18	0	6,18	24,68	0,45
	выход за обед			530	19,33	23,74	60,09	502,39	0,45
Подник									
Блины с повидлом №33 (роз)	мука	40	40						
	молоко	40	40						
	яйцо	1\10	4						
	масло слив.	2	2						
	Соль йодированная	0,2	0,2						
	сахар	2	2						
	дрожжи	1	1						
	масло раст.	2	2						
	повидло	20	20	80/20	5,84	5,25	44,6	249,14	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
	выход за подник			150	5,94	5,25	54,99	288,93	
	итого выход			1135	34,57	39,75	177,08	1194,53	0,45

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
от 31.08.2023 г. № 56

7 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая №41	рис	40	40						
	молоко	160	160						
	сахар	5	5						
	масло слив	5	5						
	соль	0,2	0,2	200	7,82	9,71	32,3	249,19	
Кофейный напиток №44	Сахар	14	14						
	Кофейный напиток	3	3	200	0	0	13,86	53,06	
Батон с маслом №4	Масло сливочное	5	5						
	Батон	40	40	40,5	2,35	4,5	14,76	102,65	
	выход за завтрак			445	10,17	14,21	60,92	404,9	
Второй завтрак									
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	за второй завтрак			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Винегрет №112	Масло растительное	3	3						
	Огурцы соленые	15	12						
	Картофель	20	14						
	Морковь	15	12						
	Свекла	15	12						
	Лук	9	7	60	0,6	3,08	6,09	50,2	7,54
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	Говядина	10	8,9						
№7	Масло растительное	2	2						
	Сметана	10	10						
	Картофель	40	30						
	Капуста	70	56						
	Лук	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Свекла	60	48						
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	4,6	5,96	14,71	119,47	
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	Курь	120	73,2						
№14	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	4	4						
	Сметана	8	8						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Мука	4	4						
	Рис	20	20						
	Капуста	185	148						
	Лук репчатый	15	12,6						
	Соль йодированная	0,3	0,3	200	17,81	22,43	27,22	363,24	
Напиток из изюма №50	Сахар	13	13						
	изюм	14	14	200	0,25	0	8,25	32,89	0,5
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обед			710	25,71	31,97	79,27	668,3	0,5
Полдник									
Блины с повидлом №33 (роз)	мука	50	50						
	молоко	50	50						
	яйцо	1\10	4						
	масло слив.	3	3						
	Соль йодированная	0,2	0,2						
	сахар	3	3						
	дрожжи	2	2						
	масло раст.	3	3						
	повидло	30	30	100/30	7,59	6,82	57,98	323,88	
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
	выход за полдник			330	7,59	6,82	71,84	376,96	
	итого выход			1575	43,83	53,27	220,58	1487,96	0,5

8 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №29	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	150	150						
	Манка	18	18						
	Сахар	3	3						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	6,16	7,79	26,53	201,81	
Какао №20	Молоко	130	130						
	Сахар	10	10						
	Какао-порошок	1	1	150	3,63	4,02	16,33	113,25	
Батон с маслом, с сыром №3	батон	30	30						
	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,5	30\5\6,5	4,16	1,8	14,89	86,45	
	выход за завтрак			371,5	13,95	13,61	87,75	401,51	
Второй завтрак									
Яблоко №116	Яблоко	100	88	88	0,35	0,35	8,62	36,6	
	за второй завтрак			88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Обед									
Салат из свежей капусты №70	Масло растительное	2	2						
	Сахар	1	1						
	Капуста белокочанная	40	32						
	Морковь	15	12						
	Соль йодированная	0,2	0,2	40	0,67	2,02	2,73	3,55	
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	Говядина	10	8,9						
	Масло растительное	1	1						
	Сметана	5	5						
	Перловка	5	5						
	Картофель	30	22,5						
	Лук	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Огурец соленый	18	14,4						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	2,82	4,25	10,19	85,5	
Макаронны отварные №46	Масло сливочное	4	4						
	Макаронны	40	40						
	Соль йодированная	0,3	0,3	130	5,3	6,77	45,64	267,3	
Рулет мясной с яйцом №67	Говядина	60	54,6						
	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	1	1						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Лук репчатый	10	8						
	Батон	5	5						
	Яйцо	1\4	8,7						
	Лук репчатый	12	10,08						
	Соль йодированная	0,2	0,2	70	12,39	12,27	4,65	178,08	
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	0,45
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			580	23,22	25,71	92	656,22	0,45
Полдник									
Кисель №34	Сахар	10	10						
	Кисель	10	10	150	0	0	19,39	76,47	
Ватрушка с творогом №11	Тесто:								
тесто	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	10	10						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	55	55						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1						
	Выход полуфабриката:	70	70						
начинка	Начинка:								
	Творог	30	30						
	Сахар	5	5						
	Яйцо	1\8	14,35						
	Выход полуфабриката:		49	90	10,7	6,01	28,82	253,36	
	выход за полдник			240	10,7	6,01	48,21	329,83	
	итого выход			1279,5	48,22	45,68	206,58	1424,16	0,45

8 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
Завтрак								
Каша манная №29	Масло сливочное	5	5					
	Молоко	160	160					
	Манка	26	26					
	Сахар	5	5					
Какао №20	Соль йодированная	0,2	0,2	200	6,84	8,66	29,48	224,23
	Молоко	160	160					
	Сахар	14	14					
	Какао-порошок	1,5	1,5	200	4,84	5,37	21,78	151,6
Батон с маслом, с сыром №4	батон	40	0					
	масло слив.	5	5					
	сыр	11	10,5	40\5\10,5	5,55	2,41	19,86	115,27
	выход за завтрак			455,5	17,23	16,44	71,12	491,1
Второй завтрак								
Яблоко №116	Яблоко	100	88	88	0,35	0,35	8,62	0
	выход за второй завтрак			88	0,35	0,35	8,62	0
Обед								
Салат из свежей капусты №70	Масло растительное	3	3					
	Сахар	1	1					
	Капуста белокочанная	60	48					
	Морковь	15	12					
	Соль йодированная	0,2	0,2	60	1,01	3,03	4,1	47,32
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	Говядина	10	8,9					
	Масло растительное	2	2					
	Сметана	10	10					
	Перловка	7	7					
	Картофель	50	37,5					
	Лук	15	12,6					
	Морковь	22	17,6					
	Огурец соленый	20	16					
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	3,77	5,66	13,58	114,01
Макаронь отварные №46	Масло сливочное	6	6					
	Макаронь	50	50					
	Соль йодированная	0,3	0,3	180	7,4	9,37	63,19	372,87
Рулет мясной с яйцом №67	Говядина	70	63,7					
	Масло сливочное	1	1					
	Масло растительное	1	1					
	Молоко	20	20					
	Яйцо	1\10	3,48					
	Лук репчатый	10	8					
	Батон	5	5					
	Яйцо	1\4	8,7					
	Лук репчатый	15	12,6					
	Соль йодированная	0,2	0,2	80	14,16	14,03	5,31	203,52
Чай сладкий №99	сахар	14	14					
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5
	выход за обед			770	28,79	32,59	123,04	893,3
Полдник								
Кисель №34	Сахар	14	14					
	Кисель	15	15	200	0	0	25,86	101,96
Ватрушка с творогом №11	Тесто:							
	Масло сливочное	2	2					
	Масло растительное	3	3					
	Молоко	20	20					
	Яйцо	1\8	4,35					
	Мука	55	55					
	Сахар	2	2					
	Дрожжи	1	1					
	Соль йодированная	0,1	0,1					
	Выход полуфабриката:	70	70					
	Начинка:							
	Творог	40	40					
	Сахар	5	5					
	Яйцо	1\8	4,35					
	Выход полуфабриката:		49	100	11,94	6,78	32,03	274,16
	выход за полдник			300	11,94	6,78	57,89	376,12
	итого выход			1613,5	58,31	56,16	260,67	1760,52

9 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшено №31	Масло сливочное	4	4						
	Молоко	150	150						
	сахар	2	2						
	Пшено	20	20						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	6,65	6,31	39,67	248,46	
Чай сладкий №99	Сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5						
	батон	30	30	30\5	1,9	1,75	13,98	101,34	
	выход за завтрак			365	8,65	8,06	64,04	389,59	
Второй завтрак									
Груша № 102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	за второй завтрак			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Обед									
Салат свекольный №73	Масло растительное	2	2						
	Свекла	55	44	40	0,64	2,02	3,88	35,9	
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	картофель	30	22,5						
	капуста	50	40						
	морковь	15	12						
	лук	10	8,4						
	крупя	6	6						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	1	1						
	сметана	5	5						
	соль	0,1	0,1	150	3,17	5,72	17,43	133,5	
Капуста тушеная с мясом № 21	Говядина	50	45,5						
	Масло сливочное	4	4						
	Масло растительное	3	3						
	Капуста	200	160						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Морковь	20	16						
	Соль йодированная	0,3	0,3	170	9,87	13,96	8,97	174,65	
Компот из свежих яблок № 39	Сахар	10	10						
	яблоко	20	17,6	150	0,07	0,07	11,2	44,03	0,45
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			550	15,69	22,17	59,88	470,08	0,45
Полдник									
Кисломолочный продукт №35	кисломолочный	150	150	150	5,04	5,76	13,62	124,68	
Сдоба обыкновенная №75	Масло сливочное	1	1						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	15	15						
	Яйцо	1\8	4,35						
	Мука	45	45						
	Сахар	3	3						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	70	4,53	5,13	28,3	181,2	
	выход за полдник			220	9,57	10,89	41,92	305,88	
	итого выход			1225	34,35	41,39	174,39	1203,4	0,45

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"

от 31.08.2023 г. № 56

9 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда , № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшено №31	Масло сливочное	5	5						
	Молоко	160	160						
	Сахар	3	3						
	Пшено	30	30						
	Соль йодированная	0,2	0,2	200	7,39	7,01	44,08	276,07	
Чай сладкий №99	Сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
Батон с маслом №4	Масло сливочное	5	5						
	Батон	40	40	40\5	2,35	4,5	14,76	102,65	
	выход за завтрак			445	9,74	11,51	72,7	431,8	
Второй завтрак									
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	за второй завтрак			90	0,36	0,27	8,55	37,8	
Обед									
Салат свекольный №73	Масло растительное	3	3						
	Свекла	80	64	60	0,96	3,03	5,82	53,85	
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	картофель	40	33,5						
	капуста	60	50						
	морковь	22	17						
	лук	15	12						
	крупы	8	8						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	1	1						
	сметана	7	7						
	соль йодированная	0,1	0,1	200	4,22	7,62	23,24	178	
Капуста тушеная с мясом № 21	Говядина	55	50,05						
	Масло сливочное	6	6						
	Масло растительное	4	4						
	Капуста	220	176						
	Лук репчатый	20	16,8						
	Морковь	30	24						
	Соль йодированная	0,3	0,3	220	12,77	18,07	11,61	226,02	
Компот из свежих яблок № 39	Сахар	13	13						
	яблоко	20	17,6	200	0,09	0,09	14,93	58,71	0,5
Хлеб ржаной №95	хлеб ржанной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обед			730	20,49	29,31	78,6	619,08	0,5
Полдник									
Кисломолочный продукт №35	кисломолочный	200	200	200	5,6	6,4	15,13	158,53	
Сдоба обыкновенная №75	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	1\10	3,48						
	Мука	55	55						
	Сахар	5	5						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1	80	5,18	5,87	32,34	207,08	
Груша №102	груша	100	90	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
	выход за полдник			370	11,14	12,54	56,02	403,41	
	итого выход			1545	41,37	53,36	207,32	1454,3	0,5

10 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда, №рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	ВитС
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша из пшена и риса "Дружба" №102 (роз)	пшено	11	11						
	рис	11	11						
	молоко	100	100						
	сахар	2	2						
	масло слив.	5	5						
	соль	0,2	0,2	180	5,43	7,09	22,98	197,44	
Батон с маслом, с сыром №3	батон	30	30						
	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,5	305	6,5	4,16	1,8	14,89	86,45
Напиток из изюма	сахар	12	12						
	изюм	10	10	150	0,18	0	6,18	24,68	
	выход за завтрак			371,5	9,77	8,89	44,05	308,57	
	Второй завтрак								
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	16,58	
	за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед									
Салат витаминный №68	Масло растительное	2	2						
	Сахар	1	1						
	Капуста	25	19,5						
	Морковь	15	11,7						
	Яблоко	15	13,2						
	Соль йодированная	0,2	0,2	40	0,53	1,33	3,11	26,28	
Бульен куриный с гречками №9	Куры	15	9,15						
	Масло растительное	1	1						
	Лук репчатый	10	8,4						
	Морковь	15	12						
	Батон	10	10						
	Соль йодированная	0,1	0,1	150	2,39	2,23	7,58	61,74	
Картофельно-рыбная запеканка №25	Рыба	100	63						
	Масло сливочное	3	3						
	Масло растительное	4	4						
	Молоко	40	40						
	Яйцо	13	11,31						
	Картофель	190	142,5						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	10	8						
	Соль йодированная	0,2	0,2	180	14,36	7,4	21,63	271,88	
	Компот из сухофруктов №40	Сахар	10	10					
	сухофрукты	10	10	150	0,17	0	15,06	56,2	0,45
Хлеб ржаной №95	Хлеб ржаной	40	40	40	1,94	0,4	18,4	82	
	выход за обед			560	19,39	11,36	65,78	498,1	0,45
Полдник									
Чай сладкий №99	сахар	12	12						
	чай	0,6	0,6	150	0,1	0	10,39	39,79	
Пирожок печеный с капустой № 35 роз	Тесто:								
	Масло растительное	2	2						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	18	4,35						
	Мука	45	45						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1						
	Выход полуфабриката:		60						
	Начинка:								
	капуста	37	36						
	яйцо	18	4,35						
Масло сливочное	2	2							
Выход полуфабриката:		30	90	6,12	0,06	26,73	242,25		
выход за полдник			240	6,22	0,06	37,12	282,04		
выход			1245,5	36,41	20,31	167,74	1120,4	0,45	

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Первомайский детский сад "Шусам"
 от 31.08.2023 г. № 56

10 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда, № рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша из пшена и риса "Дружба" №102 (роз)	пшено	12	12						
	рис	12	12						
	молоко	120	120						
	сахар	3	3						
	масло слив.	5	5						
Батон с маслом, с сыром №3	соль	0,2	0,2	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	батон	40	0						
	масло слив.	5	5						
Напиток из изюма №50	сыр	11	10,5	40,5	5,55	2,41	19,86	115,27	
	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
выход за завтрак				455,5	11,59	10,29	59,26	365,79	
Второй завтрак									
Банан №113	банан	100	74	74	1,11	0	16,58	67,34	
	за второй завтрак			74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед									
Салат витаминный №68	Масло растительное	3	3						
	Сахар	2	2						
	Капуста	40	32						
	Морковь	20	16						
	Яблоко	15	13,2						
Бульен куриный с гренками №9	Соль йодированная	0,2	0,2	60	0,79	2	4,66	39,42	
	Куры	15	9,15						
	Масло растительное	1	1						
Картофельно-рыбная запеканка №25	Лук репчатый	15	12,6						
	Морковь	22	17,6						
	Батон	15	15						
	Соль йодированная	0,1	0,1	200	3,19	2,97	10,1	82,32	
	Рыба	130	81,9						
	Масло сливочное	5	5						
	Масло растительное	5	5						
	Молоко	40	40						
	Яйцо	113	11,31						
	Картофель	220	165						
Компот из сухофруктов №40	Лук репчатый	20	16						
	Морковь	30	24						
	Соль йодированная	0,2	0,2	220	17,55	9,08	26,44	332,3	
	сухофрукты	13	13						
	сахар	13	13	200	0,23	0	20,08	74,93	0,5
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5	
	выход за обе			730	24,21	14,55	84,28	631,47	0,5
Полдник									
Чай сладкий №99	сахар	14	14						
	чай	0,8	0,8	200	0	0	13,86	53,08	
Пирожок печеный с капустой № 35 роз	Тесто:								
	Масло растительное	3	3						
	Молоко	20	20						
	Яйцо	118	4,35						
	Мука	47	47						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи	1	1						
	Соль йодированная	0,1	0,1						
	Выход полуфабриката:		70						
	Начинка:								
	капуста	47	38						
яйцо	118	4,35							
Масло сливочное	2	2							
Выход полуфабриката:		40	100	6,8	0,07	29,7	269,16		
выход полдник			300	6,8	0,07	43,56	322,24		
итого выход			1559,5	43,71	24,91	203,68	1386,84	0,5	