


«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

«Утверждаю»
Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 26»

Л.М. Абдуллина


_____ *Н.И. Жданова*
« 22 » _____ 22 _____ 2016 год
М.П.


«Детский сад № 26» _____ декабря 2016 год
М.П.
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26 развивающего вида»
г. Петропавловск-Камчатский

Примерное меню
для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных
организаций с 12-часовым режимом функционирования

(возрастная группа: 3-7 лет, цикличность: 20 дней,
сезон ограниченный: с 1 марта по 1 сентября)

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
 озрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход проуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70/100	брутто,г	нетто,гр	брутто,гр	нетто,г
	Яйца		1,2 шт.	48,0	1,7 шт.	69
	Молоко		19,0	19,0	27	27
	Соль		0,3	0,3	0,5	0,5
	сыр		9,8	8,7*	14,3	12,7*
	масло сливочное(смазка)		2,0	2,0	2,8	2,8
	Масло сливочное(полив)		2,0	2,0	3,0	3,0
	Выход, г		0	70	0	100
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20/25	30,8	20,0	38,5	25,00
	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,гр	брутто,гр	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,0
	выход		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Яблоко	110/110	123,0	110,0	123,0	110,00
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	100,0	100	100,0	100,00
Обед						
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,гр	брутто,гр	нетто,г
	Салат зеленый		23,0	16,5	36,0	25,0
	Огурец свежий		28,0	22,0	42,0	32,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	40	0	60
	Рассольник ленинградский с птицей (180/20)	165/200	брутто,г	нетто,гр	брутто,гр	нетто,г
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	<i>Масса отварного филе птицы без кожи (стр.</i>		0	10	0	15
	Бульон		112	112	135	135
	Картофель (с 1.03) 40%		75	45,0	90,0	54,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,7	7,2
	Крупа перловая		3,0	3,0	3,6	3,3
	Лук репчатый		3,6	3,0	4,4	3,3
	Огурцы консервированные		10,0	9,0	12,1	10,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г			165	0	200
	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	65/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе минтая или трески		38,0	34,0	46,0	41,0
	Хлеб пшеничный		8,3	8,3	10,0	10,0
	Молоко		14,0	14,0	16,0	16,0
	Мука пшеничная		3,3	3,3	4,0	4,0
	Масло растительное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Яйцо		0,06 шт.	2,5	0,08 шт.	3,1
	Масса полуфабриката		0	59,2	0	71,0
	Масса запеченных тефтелей		0	50,0	0	60,0
	Соус сметанный №354:		0	15,0	0	20,0
	мука пшеничная		1,13	1,13	1,5	1,5
	вода или отвар		11,3	11,3	15,1	15,1
	Масса белого соуса		0	11,3	0	15,1
	соль		0,12	0,12	0,16	0,16
	сметана		3,8	3,8	5,1	5,1
	Выход, г			65	0	80
	Рагу овощное	100/120				
	Картофель (с 1.03.) 40%		33,0	20,0	40,0	24,0

Морковь (с 1 января) 25%		24,5	12,4	29,0	15,0
Кабачки		20,0	13,4	22,0	14,7
Капуста цветная замороженная		12,0	11,7	14,5	14,0
Горошек зеленый консервированный		12,3	8,0	14,7	9,6
Лук репчатый		23,8	10,0	28,6	12,0
Соус №354:		-	30,0	-	36,0
сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
мука пшеничная		2,3	2,3	2,7	2,7
Соль		0,24	0,24	0,29	0,29
Масло сливочное		2,0	2,0	2,4	2,4
Петрушка свежая листовая		3,0	2,4	3,6	3,0
Выход, г		0	100	0	120
Компот из ягод (клюква)	15,0/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Клюква		22,5	22,5	27,0	27,0
Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
Вода		130,0	130	155,0	155,0
Выход, г		-	150	-	180,0
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30/20				
Хлеб ржано-пшеничный	25/20				
Полдник					
Булочка ванильная	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Мука пшеничная в/с		33,0	33,0	46,0	46,0
Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,0	1,0	1,4	1,4
Сахар		5,8	5,8	8,1	8,1
Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
Яйцо		0,05 шт.	2,0	0,07 шт.	2,8
Яйцо (для смазки)		0,025 шт.	1,0	0,04 шт.	1,4
Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
Дрожжи сухие		0,4	0,4	0,6	0,6
Ванилин		0,03	0,03	0,04	0,04
<i>Итого сырья</i>		-	48,0	-	67,0
Вода		-	15,0	-	21,0
<i>Масса полуфабриката</i>			58,0		81,0
Выход, г		0	50	0	70
Ацидофилин	150/180	160	150	185	180
Ужин					
Голубцы ленивые с соусом (115/25)	125/140	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Капуста свежая белокачанная		83	66	87	69
Говядина б/к		47,0	42,0	49,0	44,0
Крупа рисовая		5,5	16*	6,0	17*
Лук репчатый		11,0	9,2	11,5	9,6
Масло сливочное		2,5	2,5	3	3,0
<i>Масса припущенного лука с маслом</i>		-	9,2	-	9,6
Яйцо		0,1 шт.	4,0	0,11 шт.	4,2
<i>Масса полуфабриката</i>		-	133,0	-	139,0
<i>Масса тушеных голубцов</i>		-	110,0		115,0
<i>Соус сметанный № 354</i>			15,0		25,0
сметана		3,8	3,8	6,3	6,3
мука пшеничная		1,13	1,13	1,4	1,4
вода или отвар		11,3	11,3	18,8	18,8
<i>масса белого соуса</i>		0	11,3	0	18,8
соль		0,12	0,12	0,2	0,2
Выход, г		0	125		140
Винегрет с сельдью, яслям без селедки	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Картофель (с 1.03.) 40%		17,2	10*	20,6	12*
Морковь (с 1 января) 25%		8,1	6*	12,1	9*
Свекла (с 1 января) 25%		10,2	8*	9,4	7*
Огурцы консервированные		10,0	8	10,0	8,00
Лук репчатый		7,2	6**	8,4	7**
Масло растительное		2,8	2,8	4,0	4,00
Сельдь соленая				31,2	15,00
Выход, г			40,0	0,0	60,00
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				

	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Чай с лимоном	180/10/7	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	чай в/с или 1 с сухой черный	150/7/3,5	0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7	7	10	10
	Вода		130	130	150	150
	Лимон свежий		4	3,5	8	7
	Выход, г		-	150/7/3,5	-	180/10/7
	Мармелад	20				

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 День: 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
62 (к)	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа рисовая		23,1	23,1	31,0	31,0
	Жидкость:		132,0	132,0	176	176
	Вода (0%)		0,0	0,0	0	0
	Молоко (100%)		132,0	132,0	176	176
	Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	<i>Масса готовой каши</i>		0	147,0	0	196
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Сыр полутвердый	10/15				
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
397	Какао с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Какао порошок		1,7	1,7	2,0	2,0
	Сахар		8,0	8,0	10,0	10,0
	Молоко		92,0	92,0	110,0	110,0
	Вода		65,0	65,0	80,0	80,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30/20				
Завтрак2						
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100/100				
Обед						
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		34,0	29,0	51,0	43,0
	лук репчатый		11	9,2	15,5	13,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г			40	0	60
	Борщ с мясом	165/200				
	Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
	Картофель (с 1.03) 40%		50	30,0	60,0	36,0
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10	16,0	12,0
	Свекла (с 1 января) 25%		32,0	24,0	39,0	29,0
	Капуста свежая		20,0	16,0	24,0	19,0
	Лук репчатый		5,7	4,8	6,8	5,8
	Томатное пюре		0,0	0,0	2,2	2,2
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Зелень сухая		0,5	0,5	0,6	0,6
	Выход, г			165	0	200
	Плов с птицей (цыпляты)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры I категории потр.		93,0	69,0	124,0	92,0
	<i>Масса готового филе отварной птицы</i>		-	30,0	0	40,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,6	3,6
	Морковь (с 1 января) 25%		15,8	12	19,0	14,4
	Лук репчатый		8,4	6,7	10,0	8,0
	Крупа рисовая		35	35,0	41,0	41,0

	Масса готового риса с овощами		0	120,0	0	140,0
	Выход, г			150		180
	Компот из плодов свежих (яблоки)	150/180				
	Яблоки		34,0	30,0	40,8	36,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30/20				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	60/70				
	Мука пшеничная в/с		30,0	30,0	35,0	35,0
	Сахар		1,6	1,6	1,8	1,8
	Масло сливочное		1,4	1,4	1,6	1,6
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,05 шт.	1,9
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Дрожжи сухие		0,33	0,33	0,4	0,4
	Вода		12,1	12,1	14,0	14,0
	Масса полуфабриката :		0	47,0	0	54,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,4
	Повидло или джем		24,2	24,0	28,2	28,0
	Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,40	0,40
	Выход, г		0	60	0	70
	Биокефир	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Огурцы свежие		48,0	38,0	72,0	57,0
	Укроп столовый свежий		5,0	4,0	7,5	6
	Масло растительное		3,0	3,0	4,4	4,4
	Выход, г		0	40	0	60
	Филе минтая запеченное	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе минтая		48,0	45,6	67,2	63,8
	Соус белый (для запекания рыбы):		0	21,0	0	29,5
	вода		23,5	23,5	33,0	33,0
	лук		0,4	0,3	0,6	0,5
	мука пшеничная		1,1	1,1	1,5	1,5
	масло сливочное		1,3	1,3	1,5	1,5
	Масло сливочное		1,7	1,7	2,4	2,4
	Сухари		4,2	4,2	6,1	6,1
	Яйцо		0,1 шт.	4,2	0,15 шт.	5,9
	Масса полуфабриката		0	55,8	0	78,1
	Выход, г			50	0	70
	Пюре картофельное	110/120				
	Картофель (с 1.03.) 40%		157,0	94,0	171,0	103,0
	Молоко		18,0	18,0	20,0	20,0
	Масло сливочное		3,3	3,3	3,6	3,6
	Выход, г		0	110	0	120
	Компот из ягод (жимолость)	150/170				
	Жимолость		22,5	22,5	25,5	25,5
	Сахар		15,0	15,0	17,0	17,0
	вода		130,0	130	146,0	146,0
	Выход, г		-	150	0	170,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				

3 День: 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
возрастная категория: 3-7 лет

с 01марта по 01 сентября

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		54,0	53,0	61	60
	Крупа манная		5,6	5,6	6,4	6,4
	Яйцо		1/11 шт.	3,5	1/10 шт.	4
	Сахар		5,6	5,6	6,4	6,4
	Изюм		7,1	7,0	8,1	8
	Ванилин		0,014	0,014	0,016	0,016
	Масло сливочное		2,5	2,5	2,8	2,8
	Сухари		2,8	2,8	3,2	3,2
	Сметана		2,8	2,8	3,2	3,2
	Выход, г		0	70	0	80
	Соус молочный сладкий	20/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Чай с молоком с сахаром	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		40,0	40,0	60,0	60,0
	Молоко		92	90	92	90
	Выход, г		0	150	0	180
	Банан	80/80				
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100				
Обед						
	Салат из свеклы с маслом растительным	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Свекла (с 1 января) 25%		52,0	38*	78,0	57*
	Масло растительное		2,5	2,5	3,8	3,8
	Выход, г		0	40	0	60
	Суп гороховый с птицей (185/15)	165/200				
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	Картофель (с 1.03.) 40%		50	30,0	60,0	36,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,7	7,2
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
	Горох		12,2	12,0	14,6	14,4
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Укроп свежий столовый		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			165	0	200
	Говядина, тушенная с черносливом	70/90	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		65,0	58,0	83,0	75,0
	Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
	Лук репчатый		8,4	7,0	10,8	9,0
	Чернослив б/к		10,5	10,5	13,5	13,5
	Масса тушеного мяса		0	35,0	-	45,0
	Масса соуса с луком и чернослива		0	35,0	0	45,0
	Выход, г			70		90
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105/115	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа гречневая		48,0	47,6	53,0	52,4
	Вода, л		0,071	0,071	0,08	0,08
	Соль		0,25	0,25	0,3	0,3
	Масса готовой каши		0	102,0	0	112,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,5	3,5
	Выход, г		0	105	0	115
	Компот из плодов свежих (груши)	180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Груши		33,3	30,0	40,8	36,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Вода		130,0	130	155,0	155,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20/35				

	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Пряник заварной	60				
	Йогурт фруктовый	150/180	165,0		195,0	
Ужин						
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Капуста квашеная		45,0	31,0	68,0	47,0
	Яблоки свежие		7,0	6,0	11,0	9,0
	Сахар		0,6	0,6	0,9	0,9
	Масло растительное		2,5	2,5	3,7	3,7
	Выход, г		0	40	0	60
	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60/70				
	Цыплята - бройлеры I категории потр.		96,0	44,0	112,0	51,0
	Хлеб		11,0	11,0	12,8	12,8
	Молоко		16,0	16,0	18,6	18,6
	Сухари		6,0	6,0	7,0	7,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	75,0	0	87,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,3	2,3
	Выход, г		0	60	0	70
	Соус молочный с луком	15/30	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Молоко		11,3	11,3	22,6	22,6
	Масло сливочное		0,8	0,8	1,6	1,6
	Мука пшеничная		0,8	0,8	1,6	1,6
	Вода		3,7	3,7	7,4	7,4
	Сахар		0,15	0,15	0,30	0,30
	Соль		0,15	0,15	0,3	0,3
	Лук репчатый		20,0	15,0	40,0	30,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	15	0	30
	Макаронные изделия отварные	100/120				
	Макаронные		35,0	35,0	42,0	42,00
	Вода		210,0	210,0	252,0	252,00
	Соль		1,0	1,0	1,3	1,30
	масса отварных		0,0	97,0	0,0	116,00
	Масса готовой					
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,00
	Выход, г		0,0	100,0	0,0	120,00
	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или I с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/25				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				

4 День: 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный

с 01марта по 01 сентября

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Каша жидкая на молоке (пшеница)	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Пшено		30,0	30,0	40	40
	Жидкость:		126,0	126,0	168,0	168,0
	Вода (0%)		0,0	0,0	0	0
	Молоко (100%)		126,0	126,0	168,0	168,0
	Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	<i>Масса готовой каши</i>		0	147,0	0	196,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,00
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,00
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,00
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,00
	выход		0,0	150,0	0,0	180,00

Группы	100	110,0	100,0	110,0	100,00
Завтрак2					
10-00 Сок яблочный осветленный	100				
Обед					
Салат из консервированных огурцов с луком с	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Огурцы консервированные		44,5	35,6	66,8	53,4
Масса припущенных огурцов		0	32,4	0	48,6
Лук репчатый		7,5	6,3	11,3	9,5
Масса бланшированного лука		0	6,0	0	9,0
Масло растительное		2,0	2,0	3,0	3,0
Выход, г			40	0	60
Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	160/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
Масса отварного мяса		0	10	0	15
Бульон		110	110	130	130
Картофель (с 1.03.) 40%		50	30,0	60,0	36,0
Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,6	7,2
Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
Фасоль консервированная		7,0	7,0	8,0	8,0
Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
Укроп свежий		3,0	2,4	4,0	3,2
Выход, г			160	0	200
Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150/170	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		77,0	57,0	88,0	65,0
Соус №354:		-	25,0	0	28,0
сметана		6	6	7	7
мука пшеничная		2	2	2,2	2,2
Масса белого соуса		0	19,0	0	22,0
соль		0,16	0,16	0,18	0,18
Картофель (с 1.03.) 40%		107,0	64,0	120,0	73,0
Морковь (с 1 января) 25%		36	27,0	40,0	30,0
Лук репчатый		18,3	15	20,1	17,0
Горошек зеленый консервированный		6,6	4,2	7,5	4,7
Масло растительное		2,6	2,6	3,0	3,0
Выход, г		0	150	0	170
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Компот из плодов (вишня)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Вишня б/к		30,0	30,0	36,0	36,0
Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
Вода		130,0	130	155,0	155,0
Выход, г		-	150	-	180,0
Полдник					
Булочка "Дорожная"	60/70				
Мука пшеничная в/с		37,0	37,0	43,0	43,0
Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,0	1,0	1,2	1,2
Сахар-песок		7,2	7,2	8,4	8,4
Масло сливочное		9,0	9,0	10,5	10,5
Масло сливочное (для смазки)		1,2	1,2	1,4	1,4
Соль		0,4	0,4	0,5	0,5
Дрожжи сухие		0,4	0,4	0,5	0,5
Выход, г		0	60	0	70
Ряженка	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин					
Винегрет овощной	40/60				
Картофель (с 1.03.) 40%		17,2	10*	25,8	15*
Морковь (с 1 января) 25%		8,1	6*	12,1	9*
Свекла (с 1 января) 25%		10,9	8*	16,3	12*
Огурцы консервированные		10,0	8	15,0	12
Лук репчатый		7,2	6**	10,8	9**
Масло растительное		2,8	2,8	3,5	3,5
Выход, г			40	0	60
Жаркое по-домашнему (говядина)	170/180				
Говядина б/к		97,0	87,0	105,0	95,0
Картофель (с 1.03) 40%		193,0	116	205,0	123,0
Лук репчатый		12,0	10,0	12,7	10,6
Масло сливочное		3,4	3,4	3,6	3,6
Выход, г		0	170	0	180
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				

	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Напиток лимонный	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Лимон		12,0	12,0	14,4	14,4
	Сахар		18,0	18,0	21,6	21,6
	Вода		161,0	161	193,0	193,0
	Витамин С, мг					
	Выход, г		-	150	-	180,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5
Неделя: 1 ограниченный
возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Сырники из творога	70/90	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		72,0	70,0	92	90
	Мука пшеничная		8,4	8,4	10,8	10,8
	Яйцо		0,07 шт.	2,8	0,09 шт.	3,6
	Масса полуфабриката		0	80,0	0	103
	Масло растительное		2,8	2,8	3,6	3,6
	Выход, г			70	0	90
	Варенье	20/25				
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10
	Киви	50/50				
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100/100				
Обед						
	Салат из морской капусты с брусникой и	40/60				
	Капуста морская мороженая		21,0	33*	32,0	50*
	Клюква (или брусника)		5,3	5,0	8,0	7,50
	Масло растительное		2,5	2,5	3,0	3,00
	выход			40,0		60,00
	Суп рыбный (с пшеном)	150/200				
	Консервы рыбные в собственном соку (лосось)		24	24	32	32
	Картофель (с 1.03.) 40%		70,0	42	93,3	56
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10,0	18,0	13,3
	Пшено		3,0	3,0	4,0	4,0
	Лук репчатый		5,7	4,8	7,6	6,4
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Укроп столовый свежий		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			150	0	200
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		30,0	27,0	38,6	35,0
	Хлеб пшеничный		6,7	6,7	8,6	8,6
	Молоко		8,3	8,3	10,7	10,7
	Котлетная масса		-	42,0	-	54,0
	Соус густой молочный для фарширования:		-	18,0	-	24,0
	МОЛОКО		13,5	13,5	18,0	18,0
	масло сливочное		2,3	2,3	3,0	3,0
	мука пшеничная		2,3	2,3	3,0	3,0
	вода		2,7	2,7	3,6	3,6
	соль		0,1	0,1	0,13	0,13
	Сыр		1,8	1,7	2,3	2,2
	Масло растительное		3,0	3,0	3,8	3,8
	Масса полуфабриката		-	65,0	-	85,0
	Масса запеченной котлеты		-	52,0	-	67,0
	Масло сливочное (на полив)		-	3,0	-	3,3
	Выход, г		0	55	-	70
	Капуста тушеная	110/120				
	Капуста белокачанная свежая		158	126	172	138,0
	или капуста белокачанная квашеная		158	110	172	120,0
	Масло растительное		3,5	3,5	4,0	4,0
	Морковь (с 1 января) 25%		5,3	4	6	4,5
	Лук репчатый		6	5	7	6,0

	Томатная паста		0	0	3,5	3,5
	Мука пшеничная		1,3	1,3	1,4	1,4
	Сахар		3	3	3,4	3,4
	Выход, г		0	110	0	120
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Фрукты сушеные (курага)		15,0	27,8	18,0	33,3
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/35				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Пирожок печеный с яблоком	60/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		30,0	30,0	35,0	35,0
	Сахар		1,6	1,6	1,8	1,8
	Масло сливочное		1,4	1,4	1,6	1,6
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,05 шт.	1,9
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Дрожжи сухие		0,33	0,33	0,4	0,4
	Вода		12,1	12,1	14,0	14,0
	Масса полуфабриката :		0	47,0	0	54,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,4
	Фарш яблочный:		0	20,0	0	23,3
	яблоки		23,7	16,6	27,6	19,4
	сахар		4,0	4,0	4,7	4,7
	Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,40	0,40
	Выход, г		0	60	0	70
	Снежок	150/180	162,0	150,0	195,0	180,0
Ужин						
	Икра из баклажанов	30/30	31,5	30,0	31,5	30,00
	Рис отварной	100/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа рисовая		35,7	35,7	42,8	42,8
	Вода, л		214,0	214,0	257,0	257,0
	Соль		2,10	2,10	2,6	2,6
	Масса готовой каши		0	100,0	0	110,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,3	3,3
	Выход, г		0	100	0	110
	Птица тушеная	80/90	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		118,0	105,0	133,0	118,0
	<i>Масса готового филе отварной птицы</i>		-	40,0	0	45,0
	<i>Соус сметанный</i>		-	40,0	0	45,0
	сметана		10,0	10,0	11,2	11,2
	мука пшеничная		3,0	3,0	3,3	3,3
	вода или бульон		30	30	34,0	34,0
	соль		0,32	0,32	0,36	0,36
	Выход, г		0	80	0	90
	Компот из апельсинов	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Апельсины		56,0	37,5	67,0	45,0
	Сахар		22,5	22,5	27,0	27,0
	Цедра		3,8	3,8	4,5	4,5
	Вода		130,0	130	155,0	155,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб ржано-пшеничный	35/20				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 День: 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов	
			ясли	сад
Завтрак				

	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа рисовая		23,1	23,1	31,0	31,0
	Жидкость:		132,0	132,0	176	176
	Вода (0%)		0,0	0,0	0	0
	Молоко (100%)		132,0	132,0	176	176
	Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	<i>Масса готовой каши</i>		0	147,0	0	196
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Какао с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Сахар		8,0	8,0	10,0	10,0
	Молоко		92,0	92,0	110,0	110,0
	Вода		65,0	65,0	80,0	80,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Мандарин	40/80	50,0	40,0	100	80,00
	Завтрак2					
10-00	Сок овощной	100				
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		34,0	29,0	51,0	43,0
	Лук зеленый		11,5	9,2	17,0	13,0
	или лук репчатый		11	9,2	15,5	13,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г			40	0	60
	Свекольник	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
	<i>Масса отварного мяса</i>		0	10	0	15
	Бульон		110	110	130	130
	Картофель (с 1.03.) 40%		35	21,0	40,0	24,0
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10,0	16,0	12,0
	Свекла (с 1 января) 25 %		52	39,0	62,0	47,0
	Лук репчатый		5,5	4,5	6,0	5,1
	Сахар		1,5	1,5	2,0	2,0
	Томатная паста		0,0	0,0	2,0	2,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
	Выход, г			165	0	200
	Рулет мясной	80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		36,0	32,0	48,0	43,0
	Хлеб пшеничный		6,0	6,0	8	8,0
	Молоко		10,0	10,0	13	13,0
	<i>Котлетная масса</i>		-	48,0	0	64,0
	Фарш:					
	лук репчатый		17,0	14,0	23,0	19,0
	масло сливочное		2,0	2,0	3,0	3,0
	<i>масса припущенного лука</i>		-	10,0	-	14,0
	Яйцо		0,1 шт.	4,0	0,13 шт.	5,0
	Петрушка свежая листовая		2,0	1,7	3,0	2,0
	<i>Масса фарша</i>		-	16,0	-	21,0
	Яйцо		0,08 шт.	3,0	0,1 шт.	4,0
	Сухари		2,0	2,0	3,0	3,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	68,0	-	91,0
	Масло растительное (для смазывания противня)		2,0	2,0	2,5	2,5
	Выход, г		0	60		80
	Соус сметанный	15/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Сметана		3,5	3,5	5,8	5,8
	Мука пшеничная		1,13	1,13	1,4	1,4
	Вода или отвар		11,3	11,3	18,8	18,8
	<i>Масса белого соуса</i>		0	11,3	0	18,8
	Соль		0,12	0,12	0,2	0,2
	ВЫХОД		0	15	0	25
	Пюре картофельное	100/110				
	Картофель (с 1.03.) 40%		143,0	86,0	157,0	94,0
	Молоко		16,0	16,0	18,0	18,0

Масло сливочное		3	3,0	3,3	3,3
Выход, г		-	100	0	110
Компот из плодов сухих (смесь косточковых	150/180				
Фрукты сушеные (смесь)		15,0	37,5	18,0	45,0
Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
Вода		152,0	152	183,0	183,0
Выход, г		-	150	-	180,0
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник					
Ватрушка с творогом	60/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Мука пшеничная в/с		32,0	32,0	37,0	37,0
Сахар		1,7	1,7	2,0	2,0
Масло сливочное		1,5	1,5	1,7	1,7
Яйцо		0,04 шт.	1,7	0,05 шт.	2,0
Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
Дрожжи сухие		0,35	0,35	0,4	0,4
Вода		13,0	13,0	15,0	15,0
<i>Масса полуфабриката :</i>		0	50,0	0	58,0
Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,5	1,5	1,7	1,7
<i>Фарш № 504:</i>		-	26,0	-	30,0
творог		24,0	23,7	28,0	27,3
яйцо		0,025 шт.	1,0	0,03 шт.	1,2
сахар		1,3	1,3	1,5	1,5
мука пшеничная		1,0	1,0	1,2	1,2
ванилин		0,003	0,003	0,004	0,004
Яйцо (для смазки ватрушек)		0,033 шт.	1,3	0,038 шт.	1,5
Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,4	0,4
Выход, г		0	60	0	70
Молоко витаминизированное	150/180				
Ужин					
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Салат зеленый		23,0	16,5	36,0	25,0
Огурец свежий		28,0	22,0	42,0	32,0
Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
Выход, г		0	40	0	60
Филе минтая запеченное	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Филе минтая		48,0	45,6	67,2	63,8
Соус белый (для запекания рыбы):		0	21,0	0	29,5
вода		23,5	23,5	33,0	33,0
лук		0,4	0,3	0,6	0,5
мука пшеничная		1,1	1,1	1,5	1,5
масло сливочное		1,3	1,3	1,5	1,5
Масло сливочное		1,7	1,7	2,4	2,4
Сухари		4,2	4,2	6,1	6,1
Яйцо		0,1 шт.	4,2	0,15 шт.	5,9
Масса полуфабриката		0	55,8	0	78,1
Выход, г			50	0	70
Рагу овощное	100/120	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Картофель (с 1.03.) 40%		33,0	20,0	40,0	24,0
Морковь (с 1 января) 25%		24,5/18,4	12,4	29/22.	15,0
Кабачки		20,0	13,4	22,0	14,7
Капуста цветная замороженная		12,0	11,7	14,5	14,0
Горошек зеленый консервированный		12,3	8,0	14,7	9,6
Лук репчатый		23,8/20	10,0	28,6/24	12,0
Соус №354:		-	30,0	-	36,0
сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
мука пшеничная		2,3	2,3	2,7	2,7
вода или отвар		22,5	22,5	27,0	27,0
Масса белого соуса:		-	22,5	-	27,0
Соль		0,24	0,24	0,29	0,29
Масло сливочное		2,0	2,0	2,4	2,4
Петрушка свежая листовая		3,0	2,4	3,6	3,0
Выход, г		0	100	0	120
Кисель из апельсинового сока	150/170	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Сок (апельсиновый, яблочный и т.д)		45,0	45,0	51,0	51,0
Сахар		18,0	18,0	20,0	20,0
Вода		105,0	105	119,0	119,0
Крахмал		7,5	7,5	8,5	8,5

	Выход, г		-	150	-	170,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 День: 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
			брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
237	Запеканка из творога	75/100				
	Творог		71,0	70,0	94	93
	Крупа манная		4,5	4,5	6	6
	Сахар		6,0	6,0	8	8
	Яйцо		1/13 шт.	3,0	1/10 шт.	4
	Масло сливочное		2,5	2,5	3,3	3,3
	Сухари		3,0	3,0	4	4
	Сметана		3,0	3,0	4	4
	Выход, г			75	0	100
	Соус абрикосовый	20/25				
83 (з)	Курага		2,5	2,2	3	2,7
	Сахар		10,0	10,0	12	12
	Вода для кураги		8,0	8,0	10	10
	Лимон (для получения сока)		0,5	0,5	0,6	0,6
	Крахмал картофельный		1,0	1,0	1,3	1,3
	Выход, г		0	20	0	25
195	Чай зеленый с молоком с сахаром	150/180				
	Чай сухой зеленый в/с, 1с		3,0	3,0	3,6	3,6
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		70,0	70,0	80,0	80,0
	Молоко		80	75*	100	95*
	Выход, г		0	150	0	180
	Нектарин	100				
Завтрак2						
10-00	Сок персиковый	100				
Обед						
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40/60				
	Свекла (с 1 января) 25%		28,0	20,0*	41,0	30,0*
	Горошек зеленый консервированный		15,4	10,0	23,1	15,0
	Яблоки свежие		8,2	7,2	12,3	10,8
	Лук репчатый		2,4	2,0	3,6	3,0
	Масло растительное		3,5	3,5	4,5	4,0
	Выход, г		0	40	0	60
	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	165/200				
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	Картофель (с 1.03.) 40%		75,0	45	90,0	54,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,6	7,2
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
	Макаронные изделия		6,0	6,0	7,2	7,2
	Масло сливочное		1,8	1,8	2,2	2,2
	Зелень сухая		0,5	0,5	0,6	0,6
	Выход, г			165	0	200
	Шницель рыбный натуральный (треска)	55/70				
	Филе трески		45,0	42,5	58,5	55,3
	Лук репчатый		10,0	8,3	13,0	10,8
	Зелень петрушки свежей листовой		2,5	1,7	3,3	2,2
	Молоко		4,2	4,2	5,5	5,5
	Яйца		0,05 шт.	2,0	0,06 шт.	2,5
	Сухари		5,8	5,8	7,5	7,5
	Масса полуфабриката		-	63,0	-	81,3
	Масло растительное		2,0	2,0	2,7	2,7

	Масса готового шницеля		-	50,0	-	65,0
	Масло сливочное (на полив)		0	5,0	0	5,0
	Выход, г			55	0	70
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кабачки		75,0	50,0	83	55,0
	Мука пшеничная		2,0	2,0	2,2	2,2
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,3	3,3
	Масса жареных кабачков			35,0		39,0
	Капуста цветная замороженная		35,0	34,0	38,5	37,4
	Масса вареной капусты			30		33,0
	Соус сметанный № 600-с (III колонка):		0	50	0	55,0
	сметана		12,5	12,5	13,8	13,8
	масло сливочное		-	-	0	0
	мука пшеничная		3,7	3,7	4	4,0
	бульон или отвар		38,0	38,0	41	41,0
	Масло растительное		2,0	2,0	2,2	2,2
	Сыр		2,7	2,5	3,0	2,8
	Выход, г		0	100	0	110
	Напиток лимонный	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Лимон		12,0	12,0	14,4	14,4
	Сахар		18,0	18,0	21,6	21,6
	Вода		161,0	161	193,0	193,0
	Витамин С, мг					
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/35				
	Хлеб ржано-пшеничный	25/20				
Полдник						
69 (с	Булочка "Домашняя"	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		32,0	32,0	45,0	45,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,7	1,7	2,4	2,4
	Сахар-песок		5,5	5,5	7,7	7,7
	Сахар-песок (для отделки)		1,6	1,6	2,2	2,2
	Масло сливочное		7,4	7,4	10,3	10,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,0	0,04 шт.	1,4
	Соль		0,3	0,3	0,4	0,4
	Дрожжи сухие		0,35	0,35	0,5	0,5
	<i>Итого сырья</i>		-	50,4	-	70,5
	Вода		-	14,3	-	20,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	60,0	-	84,0
	Выход, г		0	50	0	70
	Ацидофилин	150/180	162,0	150,0	195,00	180,0
Ужин						
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		23,0	19,0	34,0	29,0
	Огурцы свежие		18,0	14,0	26,0	21,0
	Лук зеленый		6,0	5,0	9,0	7,5
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г		0	40	0	60
	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	125/140	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Капуста свежая белокачанная		83	66	87	69
	Говядина б/к		47,0	42,0	49,0	44,0
	Крупа рисовая		5,5	16*	6,0	17*
	Лук репчатый		11,0	9,2	11,5	9,6
	Масло сливочное		2,5	2,5	3	3,0
	<i>Масса припущенного лука с маслом</i>		-	9,2	-	9,6
	Яйцо		0,1 шт.	4,0	0,11 шт.	4,2
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	133,0	-	139,0
	<i>Масса тушеных голубцов</i>		-	110,0		115,0
	Соус сметанный № 354			15,0		25,0
	сметана		3,8	3,8	6,3	6,3
	мука пшеничная		1,13	1,13	1,4	1,4
	вода или отвар		11,3	11,3	18,8	18,8
	<i>масса белого соуса</i>		0	11,3	0	18,8

	соль		0,12	0,12	0,2	0,2
	Выход, г		0	125		140
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
190	Запеканка манная с плодами свежими	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа манная		32,0	32,0	43	43
	Молоко		30,0	30,0	48	48
	Вода (на кашу манную)		90,0	90,0	120	120
	Сахар		6,0	6,0	8,0	8,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Сухари		2,0	2,0	3,0	3,0
	Груша свежая		25,0	18,0	33,0	24,0
	Сметана		2	2,0	2,7	2,7
	Яйцо		0,12 шт.	5,0	0,2 шт.	8,0
	Масса полуфабриката		0	170,0	0	225,0
	Выход, г			150		200
	Соус клюквенный	15/30	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Клюква		1,7	1,5	3,4	3
	Сахар		1,5	1,5	3	3
	Крахмал		0,5	0,5	1	1
	Вода		13,5	13,5	27	27
	Выход, г			15	0	30
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,гр	брутто,гр	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,00
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,00
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,00
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,00
	выход		0,0	150,0	0,0	180,00
Завтрак2						
10-00	Нектар яблочно-морковный	100				
Обед						
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40/60				
	Огурцы свежие		48,0	38,0	72,0	57,00
	Укроп столовый свежий		5,0	4,0	7,5	6,00
	Масло растительное		3,0	3,0	4,4	4,40
	Выход, г		0,0	40	0,0	60,00
13 (к	Борщ сибирский	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		15,5	11,5	31	23
	Лук репчатый		2	1,6	4	3,2
	Вода		1	1	2	2
	Яйцо		0,02 шт.	0,8	0,04 шт.	1,6
	Масса отварных фрикаделек		0	10	0	20
	Вода		105	105	120	120
	Картофель (с 1.03.) 40%		50	30,0	60,0	36,0

	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10	16,0	12,0
	Свекла (с 1 января) 25%		32,0	24,0	39,0	29,0
	Капуста свежая		20,0	16,0	24,0	19,0
	Лук репчатый		5,7	4,8	6,5	5,4
	Томатное пюре		0,0	0,0	2,2	2,2
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Фасоль консервированная		10,0	10,0	11,3	11,3
	Сахар		1,0	1,0	1,1	1,1
	Чеснок		0,9	0,7	1,0	0,8
	Сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
	Выход, г			165	0	200
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180				
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		77,0	57,0	88,0	65,0
	Соус №354:		-	25,0	0	28,0
	сметана		6	6	7	7
	мука пшеничная		2	2	2,2	2,2
	Масса белого соуса		0	19,0	0	22,0
	соль		0,16	0,16	0,18	0,18
	Картофель (с 1.03.) 40%		107	64,0	120,0	73,0
	Морковь (с 1 января) 25%		36	27,0	40,0	30,0
	Лук репчатый		18,3	15	20,1	17,0
	Горошек зеленый консервированный		6,6	4,2	7,5	4,7
	Масло растительное		2,6	2,6	3,0	3,0
	Выход, г		0	150	0	170
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/180				
	Фрукты сушеные (изюм)		15,0	24,0	18,0	28,8
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	Выход, г			150,00		180,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60/70				
	Мука пшеничная в/с		30,0	30,0	35,0	35,0
	Сахар		1,6	1,6	1,8	1,8
	Масло сливочное		1,4	1,4	1,6	1,6
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,05 шт.	1,9
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Дрожжи сухие		0,33	0,33	0,4	0,4
	Вода		12,1	12,1	14,0	14,0
	<i>Масса полуфабриката :</i>		0	47,0	0	54,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,4
	<i>Фарш № 763:</i>		0	20,0	0	23,3
	крупа рисовая		6,0	6,0	7,0	7,0
	<i>масса вареного риса</i>		-	16,8	-	19,6
	яйцо		0,06 шт.	2,4	0,07	2,8
	масло сливочное		1,6	1,6	1,8	1,8
	петрушка листовая свежая		0,3	0,3	0,4	0,4
	Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,40	0,40
	Выход, г		0	60	0	70
	Варенец с лактулозой	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
45	Винегрет овощной	40/60				
	Картофель (с 1.03.) 40%		17,2	10*	25,8	15*
	Морковь (с 1 января) 25%		8,1	6*	12,1	9*
	Свекла (с 1 января) 25%		10,9	8*	16,3	12*
	Огурцы консервированные		10,0	8	15,0	12
	Лук репчатый		7,2	6**	10,8	9**
	Масло растительное		2,8	2,8	3,5	3,5
	Выход, г			40	0	60
	выход	0	0,0	15,0	0,0	25
	Макаронные изделия отварные		брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г

	Макаронные изделия		35,0	35,0	42,0	42,00
	Вода		210,0	210,0	252,0	252,00
	Соль		1,0	1,0	1,3	1,30
	масса отварных макарон		0,0	97,0	0,0	116,00
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,00
41 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70/90	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		65,0	58,0	83,0	75,0
	Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
	Лук репчатый		8,4	7,0	10,8	9,0
	Чернослив б/к		10,5	10,5	13,5	13,5
	<i>Масса тушеного мяса</i>		0	35,0	-	45,0
	<i>Масса соуса с луком и чернослива</i>		0	35,0	0	45,0
	Выход, г			70		90
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
392	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01марта по 01 сентября

возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли	сад		
Завтрак						
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		54,0	53,0	61	60
	Крупа манная		5,6	5,6	6,4	6,4
	Яйцо		1/11 шт.	3,5	1/10 шт.	4
	Сахар		5,6	5,6	6,4	6,4
	Изюм		7,1	7,0	8,1	8
	Ванилин		0,014	0,014	0,016	0,016
	Масло сливочное		2,5	2,5	2,8	2,8
	Сухари		2,8	2,8	3,2	3,2
	Сметана		2,8	2,8	3,2	3,2
	Выход, г		0	70	0	80
	Соус молочный сладкий	20/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Чай с молоком с сахаром	150/180				
	чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		40,0	40,0	60,0	60,0
	Молоко		92	90	92	90
	Выход, г		0	150	0	180
	Апельсин	110/110	164,00	110,00	164,00	110,00
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	1				
Обед						
	0	0	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным	40/60	0,0	0,0	0,0	0,00
	Капуста морская мороженая	0	21,0	33*	32,0	50*

Клюква (или брусника)	0	5,3	5,0	8,0	7,50
Масло растительное	0	2,5	2,5	3,0	3,00
Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Рыба консервированная в масле (сайра) I к		16	15	19	18
Вода		105	105	125	125
Картофель (с 1.03.) 40%		25	15,0	30,0	18,0
Морковь (с 1 января) 25%		11,3	9,0	13,5	10,8
Лук репчатый		2	1,6	2,4	2,0
Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
Яйцо		0,16 шт.	6,7	0,2 шт.	8,0
Горошек зеленый консервированный		15,0	10,0	18,0	12,0
Сметана		5,0	5,0	6,3	6,3
Петрушка листовая свежая		3,0	2,4	3,4	2,7
Выход, г			160	0	200
Жаркое по-домашнему (говядина)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Говядина б/к		81,0	73,0	105,0	95,0
Картофель (с 1.03) 40%		170	102	205,0	123,0
Лук репчатый		10,6	8,8	12,7	10,6
Масло сливочное		3,0	3,0	3,6	3,6
масса отварного мяса		0	50,0	0	65,0
масса готовых овощей		0	100,0	0	115,0
Выход, г		0	150	0	180
Кисель из ягод (вишня)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Вишня б/к		18,9	18,0	23,1	22,0
Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
Вода		137,3	137,3	164,7	164,7
Крахмал		7,0	7,0	8,1	8,1
Выход, г		-	150	-	180,0
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник					
Печенье	45/45				
Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150/180				
Ужин					
Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Огурцы консервированные		44,5	35,6	66,8	53,4
Масса припущенных огурцов		0	32,4	0	48,6
Лук репчатый		7,5	6,3	11,3	9,5
Масса бланшированного лука		0	6,0	0	9,0
Масло растительное		2,0	2,0	3,0	3,0
Выход, г			40	0	60
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
Филе минтая или трески		63,2	60,8	71,1	68,4
Масса готовой рыбы		-	50,0	0	56,0
Картофель (с 1.03.) 40%		100	60	113,0	68,0
Соус белый (для запекания рыбы):		0	60,0	0	67,0
вода			66,0		74,0
лук		1,1	0,8	1,2	1,0
мука пшеничная		3,0	3,0	3,4	3,4
масло сливочное		3,0	3,0	3,4	3,4
Сыр		2,6	2,4	3,0	2,7
Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
Выход, г			160	0	180
Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
Чай с лимоном	180/10/7	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
чай в/с или I с сухой черный	150/7/3,5	0,2	0,2	0,3	0,3
вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
Сахар		7	7	10	10
Вода		130	130	150	150
Лимон свежий		4	3,5	8	7
Выход, г		-	150/7/3,5	-	180/10/7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход дети			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Хлопья овсяные "Геркулес"		23,0	23,0	30	30
	Молоко (100%)		132,0	132,0	176	176
	Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Сыр полутвердый	15				
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
395	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30	0,0	0,0	0,0	0,00
	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток	0	2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар	0	7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко	0	75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода	0	90,0	90	#####	108,0
	Киви	50	65,00	50,000	65,00	50,00
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100/100				
Обед						
	Салат из свеклы с огурцом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Свекла (с 1 января) 25%		33,0	24*	50,0	36*
	Огурцы консервированные		10,0	8,0	15,0	12,0
	Зеленый горошек консервированный		6,2	4,0	9,3	6,0
	Лук репчатый		2,4	2,0	3,6	3,0
	Масло растительное		2,5	2,5	3,8	3,8
	Выход, г		0	40	0	60
	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	165/200				
	Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
	Масса отварного мяса		0	10	0	15
	Бульон		110	110	133	133
	Капуста белокачанная		60,0	48,0	72,0	58,0
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10,5	17,0	12,6
	Помидоры свежие		16,0	13,5	19,0	16,2
	или томаты консервированные в с/с		27,0	13,5	32,4	16,2
	Чеснок свежий		0,4	0,3	0,5	0,4
	Лук репчатый		10,8	9,0	13,0	10,8
	Мука пшеничная		1,0	1,0	1,1	1,1
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Петрушка листовая свежая		2,5	2,0	3,0	2,4
	Выход, г			165	0	200
	Тфтели рыбные с соусом (60/20)	65/80				
	Филе минтая или трески		38,0	34,0	46,0	41,0
	Хлеб пшеничный		8,3	8,3	10,0	10,0
	Молоко		14,0	14,0	16,0	16,0
	Мука пшеничная		3,3	3,3	4,0	4,0
	Масло растительное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Яйцо		0,06 шт.	2,5	0,08 шт.	3,1
	Масса полуфабриката		0	59,2	0	71,0
	Масса запеченных тфтелей		0	50,0	0	60,0
	Соус сметанный №354:		0	15,0	0	20,0
	мука пшеничная		1,13	1,13	1,5	1,5
	вода или отвар		11,3	11,3	15,1	15,1
	Масса белого соуса		0	11,3	0	15,1
	соль		0,12	0,12	0,16	0,16
	сметана		3,8	3,8	5,1	5,1
	Выход, г			65	0	80
	Рис отварной	100/110				
	Крупа рисовая		35,7	35,7	42,8	42,8
	Вода, л		214,0	214,0	257,0	257,0

	Соль		2,10	2,10	2,6	2,6
	Масса готовой каши		0	100,0	0	110,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,3	3,3
	Выход, г		0	100	0	110
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых	150/180				
	Фрукты сушеные (смесь)		15,0	37,5	18,0	45,0
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	<i>Выход, г</i>		<i>-</i>	<i>150</i>	<i>-</i>	<i>180,0</i>
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Пирожок печеный с картофелем и луком	60/70				
	Мука пшеничная в/с		30,0	30,0	35,0	35,0
	Сахар		1,6	1,6	1,8	1,8
	Масло сливочное		1,4	1,4	1,6	1,6
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,05 шт.	1,9
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Дрожжи сухие		0,33	0,33	0,4	0,4
	Вода		12,1	12,1	14,0	14,0
	<i>Масса полуфабриката :</i>		<i>0</i>	<i>47,0</i>	<i>0</i>	<i>54,0</i>
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,4
	<i>Фарш № 757:</i>		<i>0</i>	<i>20,0</i>	<i>0</i>	<i>23,3</i>
	картофель (с 1.03.) 40%		31,0	18*	36,0	21*
	лук репчатый		6,2	2,6*	7,2	3*
	масло растительное		1,0	1,0	1,2	1,2
	Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,40	0,40
	<i>Выход, г</i>		<i>0</i>	<i>60</i>	<i>0</i>	<i>70</i>
	Йогурт фруктовый	150/180	162,0	150,0	195,0	180,0
Ужин						
	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	160/200				
	Говядина б/к		96	85	128	114
	Морковь (с 1 января) 25%		2,5	2	3,8	3
	Лук		3	2	4	3
	<i>Масса отварного мяса</i>		<i>0</i>	<i>60</i>	<i>0</i>	<i>80</i>
	Масло сливочное (на полив)		3	3	3	4
	Картофель (с 1.03.) 40%		33	20	40	24
	Морковь (с 1 января) 25%		25/18,2	12,4	29/22.	15
	Кабачки		22	15,5	28	20
	Перец овощной сладкий		14	10,5	18	13,5
	Капуста цветная замороженная		10	9,8	13	12,7
	Горошек зеленый консервированный		12,3	8	14,7	9,6
	Лук репчатый		23,8/20	10	28,6/24	12
	Масло растительное		3	3	4	4
	<i>Соус №354:</i>		<i>0</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>36</i>
	сметана		7,5	7,5	9	9
	мука пшеничная		2,3	2,3	2,7	2,7
	вода или отвар		22,5	22,5	27	27
	масса белого соуса:		0	22,5	0	27
	соль		0,24	0,24	0,29	0,29
	<i>Масса готового овощного рагу</i>		<i>0</i>	<i>100</i>	<i>0</i>	<i>120</i>
	<i>Выход, г</i>		<i>0</i>	<i>160</i>	<i>0</i>	<i>200</i>
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20/25	36,40	20,00	45,50	25,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай с молоком с сахаром	150/180				
	чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		40,0	40,0	60,0	60,0
	Молоко		92	90	92	90
	<i>Выход, г</i>		<i>0</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>180</i>
	0					

11 День: 1
Неделя: 3

Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа манная		22,0	22,0	29,0	29,0
	Жидкость: (по 1 колонке)		126,0	126,0	167	167
	Вода (0%)		0,0	0,0	0	0
	Молоко (100%)		126,0	126,0	167	167
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	<i>Масса готовой каши</i>		0	147,0	0	196
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Какао с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Какао порошок		1,7	1,7	2,0	2,0
	Сахар		8,0	8,0	10,0	10,0
	Молоко		92,0	92,0	110,0	110,0
	Вода		65,0	65,0	80,0	80,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Груша	100/120	110,0	100,0	132,0	120,00
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100/100				
Обед						
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		34,0	29,0	51,0	43,0
	Лук зеленый		11,5	9,2	17,0	13,0
	или лук репчатый		11	9,2	15,5	13,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г			40	0	60
	Суп гороховый вегетарианский	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Вода		98	98	131	131
	Картофель (с 1.03.) 40%		63	38,0	84,0	51,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8,0	6,0	11,0	8,0
	Лук репчатый		7,2	6,0	9,6	8,0
	Зеленый горошек консервированный		23,1	15,0	30,8	20,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Укроп свежий столовый		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			150	0	200
	Оладьи из печени	60/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Печень говяжья		68,0	57,0	90,0	76,0
	Хлеб		9,0	9,0	12,0	12,0
	Масло сливочное		2,3	2,3	3,0	3,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	66,0	-	88,0
	Масло растительное		5,0	5,0	6,0	6,0
	<i>Масса готовых оладий</i>		-	57,0	-	76,0
	Масло сливочное (на полив)		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	60		80
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кабачки		75,0	50,0	83	55,0
	Мука пшеничная		2,0	2,0	2,2	2,2
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,3	3,3
	Масса жареных кабачков			35,0		39,0
	Капуста цветная замороженная		35,0	34,0	38,5	37,4
	Масса вареной капусты			30		33,0
	Соус сметанный № 600-с (III колонка):		0	50	0	55,0
	сметана		12,5	12,5	13,8	13,8
	масло сливочное		-	-	0	0
	мука пшеничная		3,7	3,7	4	4,0
	бульон или отвар		38,0	38,0	41	41,0
	Масло растительное		2,0	2,0	2,2	2,2
	Сыр		2,7	2,5	3,0	2,8
	Выход, г		0	100	0	110

	Компот из плодов (клюква)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Клюква		22,5	22,5	27,0	27,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Вода		130,0	130	155,0	155,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Булочка "Розовая"	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		35,0	35,0	49,0	49,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,5	1,5
	Сахар-песок		1,7	1,7	2,3	2,3
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,05 шт.	1,9
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,5	1,5
	Соль		0,6	0,6	0,8	0,8
	Дрожжи сухие		0,3	0,3	0,4	0,4
	свекла (с 1 января) 25%		3,8	2,8*	5,4	4*
	Яйцо (для смазки)		0,02 шт.	0,8	0,03 шт.	1,1
	Выход, г		0	50	0	70
	Снежок	150/180	162,0	150,0	195,0	180,0
Ужин						
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Капуста квашеная		45,0	31,0	68,0	47,0
	Яблоки свежие		7,0	6,0	11,0	9,0
	Сахар		0,6	0,6	0,9	0,9
	Масло растительное		2,5	2,5	3,7	3,7
	Выход, г		0	40	0	60
	Запеканка картофельная с мясом отварным	130/160				
	Говядина б/к		43,0	38,5	53,0	47,4
	Масло сливочное		2,1	2,1	2,6	2,6
	<i>Масса готового мяса</i>		0	24,0	0	30,0
	Картофель (с 1.03.) 40%		183,0	10*/107*	226,0	136*/131**
	<i>Масса отваренного протертого картофеля</i>		-	105,0	-	129,0
	Лук репчатый		10,4	8,3	13,0	10,4
	Масло растительное		2,0	2,0	2,5	2,5
	<i>Масса припущенного лука</i>		-	6,3	-	7,8
	Масло растительное		1,5	1,5	2,0	2,0
	Сухари		2,1	2,1	2,6	2,6
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	148,0	-	183,0
	<i>Масса готового изделия</i>		0	127,0	-	156,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	130	0	160
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10
	Мармелад	20	0,00	0,00	20,00	20,00

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 День: 2
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли	сад		
Завтрак						
	Сырники с морковью с соусом (80/20)	65/100	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		37,0	36,0	59	58
	Морковь (с 1 января) 25%		13,4	11,0	28,2	17,6

Масло сливочное		1,0	1,0	1,6	1,6	
Крупа манная		2,0	2,0	3,2	3,2	
Яйцо		0,08 шт.	3,0	0,11 шт.	4,5	
Сахар		4,0	4,0	6,4	6,4	
Мука пшеничная		6,0	6,0	9,6	9,6	
Масса полуфабриката		0	57,0	0	91,2	
Масло растительное		2,5	2,5	4	4	
Масса готовых сырников		0	50,0	0	80	
соус № 351:		0	15,0	0	20	
молоко		7,5	7,5	10,0	10,0	
масло сливочное		0,6	0,6	0,9	0,9	
мука пшеничная		0,6	0,6	0,9	0,9	
вода		7,5	7,5	10	10,0	
сахар		1,2	1,2	1,6	1,6	
ванилин		0,0008	0,0008	0,001	0,001	
Выход, г			65	0	100	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30					
Чай с молоком с сахаром	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г	
чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3	
вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4	
Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0	
Вода		40,0	40,0	60,0	60,0	
Молоко		92	90	92	90	
Выход, г		0	150	0	180	
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100/100				
Обед						
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Огурцы свежие		29	23	46	37
	Горошек консервированный		15	10,0	20,0	13,0
	Петрушка листовая свежая		6,0	4,8	8,0	6,4
	Масло растительное		3,5	3,5	4,5	4,5
	Выход, г			40	0	60
	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	Масса отварного филе птицы без кожи (стр.		0	10	0	15
	Бульон		112	112	135	135
	Картофель (с 1.03) 40%		75	45,0	90,0	54,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,7	7,2
	Крупа перловая		3,0	3,0	3,6	3,3
	Лук репчатый		3,6	3,0	4,4	3,3
	Огурцы консервированные		10,0	9,0	12,1	10,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г			165	0	200
	Выход, г	0	0,0	165,0	0,0	200,00
	Котлета рыбная (треска)		брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе трески		48,0	45,0	56,0	52,50
	Хлеб пшеничный		11,0	11,0	13,0	13,00
	Молоко		15,0	15,0	17,5	17,50
	Яйцо		0,1 шт.	4,0	0,15 шт.	6,00
	Масса полуфабриката		0,0	69,0	0,0	80,50
	Масло сливочное		0	2,5	0	3,00
	Пюре катрофельно-морковное	100/110				
	Картофель (с 1.03.) 40%		115	69	127	76,0
	Морковь (с 1 января) 25%		28,0	21,0	31,0	23,0
	Молоко		13,0	13,0	14,0	14,0
	Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
	Выход, г		0	100	0	110
	Кисель из ягод (черная смородина)	150/170	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Смородина черная		15,8	15,0	18,9	18,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Вода		140,0	140	167,4	167,4
	Крахмал		7,0	7,0	8,1	8,1

	Выход, г		-	150	-	170,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Булочка "Веснушка"	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		35,0	35,0	49,0	49,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		0,7	0,7	1,0	1,0
	Дрожжи сухие		0,4	0,4	0,56	0,56
	Соль		0,40	0,40	0,56	0,56
	Сахар		3,5	3,5	4,8	4,8
	Масло сливочное		3,20	3,20	4,40	4,40
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт	1,1	0,04 шт	1,54
	Изюм		1,8	1,8	2,5	2,50
	<i>Итого сырья</i>		-	47,0	-	66,0
	Вода		14,3	14,3	20,0	20,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	59,0	-	82,0
	Выход, г		0	50	0	70
	Ряженка	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
	Икра из баклажанов	20/30	21,0	20,0	31,5	30,00
	Зраза куриная с омлетом и овощами	60/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры I категории потр.		78,0	34*	106,0	46*
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Хлеб		7,3	7,3	10,0	10,0
	Молоко		10,0	10,0	13,6	13,6
	<i>Масса котлетной массы</i>		0	53,0	0	72,0
	Фарш:					
	яйцо		0,11 шт.	4,6	0,16 шт.	6,3
	вода		1,8	1,8	2,4	2,4
	морковь (с 1 января) 25%		6,6	5,1**	8,8	7**
	кабачки		8,3	4,6**	11,3	6,2**
	масло сливочное		0,9	0,9	1,2	1,2
	<i>Масса фарша</i>		-	13,7	0	18,6
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	66,0	0	90,0
	<i>Масса готовых зраз</i>		-	55,0	-	75,0
	Масло сливочное		-	5,0	-	5,0
	Выход, г		0	60	0	80
	Овощи отварные с маслом сливочным	100/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Капуста цветная замороженная		50,0	49,0	55,0	54,0
	Фасоль овощная замороженная		30,0	29,0	33,0	32,0
	Морковь (с 1 января) 25%		40,0	30,0	44,0	33,0
	<i>Масса отварных овощей</i>		0	97	0	107,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,0	3,0
	Выход, г		0	100	0	110
	Хлеб ржано-пшеничный	25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20				
	Чай с лимоном	180/10/7	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	чай в/с или I с сухой черный	150/7/3,5	0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7	7	10	10
	Вода		130	130	150	150
	Лимон свежий		4	3,5	8	7
	Выход, г		-	150/7/3,5	-	180/10/7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
215	Омлет натуральный	70/100	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Яйца		1,33 шт.	53,0	1,9 шт.	76
	Молоко		17,3	17,3	27,3	27,3

	Соль		0,3	0,3	0,5	0,5
	Масса омлетной смеси		67,2	67,2	98,2	98,2
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,8	2,8
	Масса готового омлета		0	68,0	0	97,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	3,0	3,0
	Выход, г		0	70	0	100
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20/25	30,8	20,0	38,5	25,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Мандарин	40/80	50,0	40,0	100	80,00
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100/100				
Обед						
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Свекла (с 1 января) 25%		36,5	26,8*	54,8	40,2*
	Яблоки свежие		12,0	10,0	18,0	15,0
	Сахар		1,2	1,2	1,8	1,8
	Масло растительное		3,3	3,3	4,5	4,5
	Выход, г		0	40	0	60
33	Суп картофельный с птицей (185/15)	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры I категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	<i>Масса отварного филе птицы без кожи (стр.</i>		0	10	0	15
	Бульон		110	110	130	130
	Картофель (с 1.03.) 40%		113	68	137,0	82,0
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,6	7,2
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Зелень сухая		0,5	0,5	0,6	0,6
	Выход, г			165	0	200
292	Макаронник с печенью	120/150	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Печень говяжья		50,0	42,0	62,0	52,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	<i>Масса готового мясного продукта</i>		-	33,0	-	41,0
	Макаронные изделия		32,0	91*	40,0	113*
	Лук репчатый		13,0	11,0	16,2	13,7
	Масло сливочное		1,8	1,8	2,0	2,0
	<i>Масса припущенного лука</i>		-	7,7	-	9,6
	Яйцо		0,1 шт.	3,9	0,12 шт.	4,9
	Сухари		3,0	3,0	3,7	3,7
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	135,0	-	168,0
	<i>Масса готового изделия</i>		-	117,0	-	146,0
	Масло сливочное (на полив)		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	120	0	150
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/180				
	Фрукты сушеные (изюм)		15,0	24,0	18,0	28,8
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	Выход, г			150,00		180,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
86	Булочка "Творожная"	60/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		35,0	35,0	40,0	40,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3

	Сахар-песок		5,0	5,0	5,8	5,8
	Масло сливочное		1,2	1,2	1,4	1,4
	Яйцо		0,14 шт.	5,4	0,15 шт.	6,3
	Молоко		10,3	10,3	12,0	12,0
	Творог		15,9	15,7	18,5	18,3
	Дрожжи сухие		0,3	0,3	0,4	0,4
	Соль		0,36	0,36	0,4	0,4
	Ванилин		0,04	0,04	0,05	0,05
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,4
	<i>Итого сырья</i>		-	78,0	-	91,0
	<i>Масса полуфабриката</i>			71,0		83,0
	Выход, г		0	60	0	70
	Варенец с лактулозой	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
278	Бефстроганов из отварного мяса	100/110				
	Говядина б/к		90,0	80,0	97,0	87
	<i>Масса отварного мяса</i>		-	55,0	0	60,0
	<i>Соус сметанный №354:</i>		-	45,0	-	50,0
	Мука пшеничная		3,4	3,4	4,0	4,0
	Соль		0,4	0,4	0,44	0,44
	Сметана		10,0	10,0	11	11,0
	Выход, г			100		110
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105/115	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа гречневая		48,0	47,6	53,0	52,4
	Соль		0,25	0,25	0,3	0,3
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,5	3,5
165	Выход, г		0	105	0	115
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	50,0	25,0	50,0	25,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
195	Чай зеленый с молоком с сахаром	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Чай сухой зеленый в/с, 1с		3,0	3,0	3,6	3,6
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		70,0	70,0	80,0	80,0
	Молоко		80	75*	100	95*
	Выход, г		0	150	0	180

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 День: 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
	Вареники ленивые	90/135	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		69,0	67,0	104	102
	Мука пшеничная		9,3	9,3	14,1	14,1
	Сахар		4,5	4,5	7	7
	Яйца		0,13 шт.		0,18 шт.	
	Соль		0,2	0,2	0,3	0,3
	масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,00
	Выход, г		0	90	0	135
	Соус молочный сладкий	20/25				
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				

	Какао с молоком	150/180				
	Какао порошок		1,7	1,7	2,0	2,0
	Сахар		8,0	8,0	10,0	10,0
	Молоко		92,0	92,0	110,0	110,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Яблоко	1	123,0	100,0	123,0	100,00
Завтрак2						
10-00	Сок персиковый	100/100				
Обед						
	Винегрет овощной	40/60				
	Картофель (с 1.03.) 40%		17,2	10*	25,8	15*
	Морковь (с 1 января) 25%		8,1	6*	12,1	9*
	Свекла (с 1 января) 25%		10,9	8*	16,3	12*
	Огурцы консервированные		10,0	8	15,0	12
	Лук репчатый		7,2	6**	10,8	9**
	Масло растительное		2,8	2,8	3,5	3,5
	Выход, г			40	0	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	170/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Картофель (с 1.03.) 40%		75,0	45	85	51
	Морковь (с 1 января) 25%		13	9,6	17,2	12,8
	Лук репчатый		11,1	9,0	12,5	10,2
	Масло растительное		2,0	2,0	2,5	2,5
	Вода		120,0	120,0	136,0	136,0
	<i>Фрикадельки мясные № 114:</i>		0	20,0	-	30,0
	Говядина б/к		25,5	23,0	37,7	34,0
	Лук репчатый		2,4	2,0	3,6	3,0
	Вода		2,0	2,0	3,0	3,0
	Яйцо		0,04 шт.	1,6	0,06 шт.	2,4
	Укроп столовый свежий		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			170	0	200
	Шницель рыбный натуральный (треска)	55/70				
	Филе трески		45,0	42,5	58,5	55,3
	Лук репчатый		10,0	8,3	13,0	10,8
	Зелень петрушки свежей листовой		2,5	1,7	3,3	2,2
	Молоко		4,2	4,2	5,5	5,5
	Яйца		0,05 шт.		0,06 шт.	
	Сухари		5,8	5,8	7,5	7,5
	Масло растительное		2,0	2,0	2,7	2,7
	<i>Масса готового шницеля</i>		-	50,0	-	65,0
	Масло сливочное (на полив)		0	5,0	0	5,0
	Выход, г			55	0	70
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Картофель (с 1.03.) 40%		120	72/70*	132	79/77*
	Соус №354:			40,0		44,0
	сметана		10,0	10,0	11,0	11,0
	мука пшеничная		3,0	3,0	3,3	3,3
	вода или отвар		30,0	30,0	33,0	33,0
	<i>Масса белого соуса</i>			30,0		33,0
	Соль		0,3	0,3	0,33	0,33
	Сыр		2,2	2,0	2,4	2,2
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,2	2,2
	Выход, г		0	100	0	110
	Напиток лимонный	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Лимон		12,0	12,0	14,4	14,4
	Сахар		18,0	18,0	21,6	21,6
	Вода		161,0	161	193,0	193,0
	Витамин С, мг					
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Вафли	45/45				

	Молоко витаминизированное	150/180				
Ужин						
	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	160/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		96,0	85,0	128,0	114,0
	Морковь (с 1 января) 25%		2,5	2,0	3,8	3,0
	Лук		3,0	2,0	4,0	3,0
	<i>Масса отварного мяса</i>		0	60,0	0	80,0
	Масло сливочное (на полив)		3	3,0	3	4,0
	Картофель (с 1.03.) 40%		33,0	20,0	40,0	24,0
	Морковь (с 1 января) 25%		25/18,2	12,4	29/22.	15,0
	Кабачки		22,0	15,5	28,0	20,0
	Перец овощной сладкий		14,0	10,5	18,0	13,5
	Капуста цветная замороженная		10,0	9,8	13,0	12,7
	Горошек зеленый консервированный		12,3	8,0	14,7	9,6
	Лук репчатый		23,8/20	10,0	28,6/24	12,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	<i>Соус №354:</i>		-	30,0	-	36,0
	сметана		7,5	7,5	9,0	9,0
	мука пшеничная		2,3	2,3	2,7	2,7
	вода или отвар		22,5	22,5	27,0	27,0
	масса белого соуса:		-	22,5	-	27,0
	соль		0,24	0,24	0,29	0,29
	<i>Масса готового овощного рагу</i>		0	100	0	120
	Выход, г		0	160	0	200
	Дополнительный гарнир: огурец	20/25	36,40	20,00	45,50	25,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа гречневая		26,0	26,0	35	35
	Пшено		6,0	6,0	7,0	7,0
	Молоко		82,0	82,0	108,0	108,0
	Вода		20,0	20,0	26,0	26,0
	<i>Масса каши</i>		0	126,0	0	167,0
	Сироп:					
	сахар		3,0	3,0	4,0	4,0
	вода		15,0	15,0	18,0	18,0
	Масса сиропа		0	15,0	0	20,0
	Яблоки свежие		20,0	11,0	26,0	15,0
	<i>Масса припущенных яблок с сиропом</i>		0	25,0	0	33,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Сметана		3,0	3,0	4,0	4,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		0	157,0	0	208,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,0

	Выход, г		-	150	-	180,0
	Нектарин	100				
Завтрак2						
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100				
Обед						
22 (э)	0	0	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным		0,0	0,0	0,0	0,00
	Капуста морская мороженая		21,0	33*	32,0	50*
	Клюква (или брусника)		5,3	5,0	8,0	7,50
	Выход, г			40,0		60,00
0 (Т)	Свекольник	165/200				
	Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
	<i>Масса отварного мяса</i>		0	10	0	15
	Бульон		110	110	130	130
	Картофель (с 1.03.) 40%		35	21,0	40,0	24,0
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10,0	16,0	12,0
	Свекла (с 1 января) 25 %		52	39,0	62,0	47,0
	Лук репчатый		5,5	4,5	6,0	5,1
	Сахар		1,5	1,5	2,0	2,0
	Томатная паста		0,0	0,0	2,0	2,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
	Выход, г			165	0	200
282	Шницель мясной	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		42,0	38,0	59,0	53,0
	Хлеб пшеничный		9,2	9,2	13	13,0
	Молоко		10,0	10,0	15,0	15,0
	Сухари		5,0	5,0	7,0	7,0
	Лук репчатый		6,0	5,0	8,4	7,0
	Чеснок		0,8	0,5	1,1	0,7
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	62,0	-	86,0
	<i>Масса запеченных биточков (шницелей)</i>		-	48,0	-	67,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	3,0	3,0
	Выход, г		0	50	0	70
350	Соус молочный	20/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
04/31	Макаронные изделия отварные	100/120				
	Макаронные изделия		35,0	35,0	42,0	42,00
	Вода		210,0	210,0	252,0	252,00
	Соль		1,0	1,0	1,3	1,30
	масса отварных макарон		0,0	97,0	0,0	116,00
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,00
	выход		0,0	100,0	0,0	120,00
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых	150/180				
	Фрукты сушеные (смесь)		15,0	37,5	18,0	45,0
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Печенье	45/45				
	Ацидофилин	150/180	162,0	150,0	195,00	180,0
Ужин						
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150/170				

Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		77,0	57,0	88,0	65,0
Соус №354:		-	25,0	0	28,0
сметана		6	6	7	7
мука пшеничная		2	2	2,2	2,2
Масса белого соуса		0	19,0	0	22,0
соль		0,16	0,16	0,18	0,18
Картофель (с 1.03.) 40%		107	64,0	120,0	73,0
Морковь (с 1 января) 25%		36	27,0	40,0	30,0
Лук репчатый		18,3	15	20,1	17,0
Горошек зеленый консервированный		6,6	4,2	7,5	4,7
Масло растительное		2,6	2,6	3,0	3,0
Выход, г		0	150	0	170
Дополнительный гарнир: огурец свежий	20/25	36,40	20,00	45,50	25,00
Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
Чай с молоком с сахаром	150/180				
чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3
вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
Вода		40,0	40,0	60,0	60,0
Молоко		92	90	92	90
Выход, г		0	150	0	180

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 День: 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
215	Омлет натуральный	70/100	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Яйца		1,33 шт.	53,0	1,9 шт.	76
	Молоко		17,3	17,3	27,3	27,3
	Соль		0,3	0,3	0,5	0,5
	Масса омлетной смеси		67,2	67,2	98,2	98,2
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,8	2,8
	Масса готового омлета		0	68,0	0	97,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	3,0	3,0
	Выход, г		0	70	0	100
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20/25	30,8	20,0	38,5	25,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
397	Какао с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Какао порошок		1,7	1,7	2,0	2,0
	Сахар		8,0	8,0	10,0	10,0
	Молоко		92,0	92,0	110,0	110,0
	Вода		65,0	65,0	80,0	80,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100/100				
Обед						
59	Борщ вегетарианский	170/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Вода		136	136	160	160
	Свекла (с 1 января) 25 %		45	34	53	40
	Капуста белокачанная свежая		43	34	51,0	40
	Морковь (с 1 января) 25%		12	9	14,2	11,0
	Лук репчатый		2,6	2,2	3,0	2,6
	Картофель (с 1.03.) 40%		35	21,0	41,0	25,0
	Томаты консервированные в с/с		20,0	10,0	24,0	12,0
	Мука пшеничная		1,2	1,2	1,4	1,4
	Масло растительное		3,0	3,0	3,5	3,5

	Сметана		3,0	3,0	3,5	3,5
	Зелень сухая		0,5	0,5	0,6	0,6
	Выход, г			170	0	200
	Плов с мясом	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		47,4	42,0	57,0	50,4
	Масло сливочное		3,5	3,5	4,2	4,2
	Морковь (с 1 января) 25%		10	7,5	12,0	9,0
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
	Крупа рисовая		41,0	41,0	49,2	49,2
	Вода или бульон		0	96,0	-	115,0
	<i>Масса тушеного мяса</i>		0	30,0	-	36,0
	<i>Масса готового риса с овощами</i>		0	120,0	0	144,0
	Выход, г			150		180
	Кисель из ягод (вишня)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Вишня б/к		18,9	18,0	23,1	22,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Вода		137,3	137,3	164,7	164,7
	Крахмал		7,0	7	8,1	8,1
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
67 (д)	Булочка ванильная	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		33,0	33,0	46,0	46,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,0	1,0	1,4	1,4
	Сахар		5,8	5,8	8,1	8,1
	Масло сливочное		2,5	2,5	3,0	3,0
	Яйцо		0,05 шт.	2,0	0,07 шт.	2,8
	Яйцо (для смазки)		0,025 шт.	1,0	0,04 шт.	1,4
	Соль		0,5	0,5	0,7	0,7
	Дрожжи сухие		0,4	0,4	0,6	0,6
	Ванилин		0,03	0,03	0,04	0,04
	<i>Итого сырья</i>		-	48,0	-	67,0
	Вода		-	15,0	-	21,0
	<i>Масса полуфабриката</i>			58,0		81,0
	Выход, г		0	50	0	70
	Кефир с лактулозой	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
30	Салат из яблок с черносливом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Яблоки свежие		29,5	26,0	44,2	39,0
	Чернослив		9,6	10,8*	14,4	16,2*
	Сахар		3,6	3,6	5,0	5,0
	Выход, г		0	40	0	60
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		54,0	53,0	61	60
	Крупа манная		5,6	5,6	6,4	6,4
	Яйцо		1/11 шт.	3,5	1/10 шт.	4
	Сахар		5,6	5,6	6,4	6,4
	Изюм		7,1	7,0	8,1	8
	Ванилин		0,014	0,014	0,016	0,016
	Масло сливочное		2,5	2,5	2,8	2,8
	Сухари		2,8	2,8	3,2	3,2
	Сметана		2,8	2,8	3,2	3,2
	Выход, г		0	70	0	80
83 (э)	Соус абрикосовый	20/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Курага		2,5	2,2	3	2,7
	Сахар		10,0	10,0	12	12
	Вода для кураги		8,0	8,0	10	10
	Лимон (для получения сока)		0,5	0,5	0,6	0,6
	Крахмал картофельный		1,0	1,0	1,3	1,3
	Выход, г		0	20	0	25

	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
392	Чай с сахаром	150/7				
	чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
	Сахар		7	7	10	10
	Выход, г			150/7		180/10

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
59 (в)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Крупа гречневая		37,0	37,0	50,0	50,0
	Яйца		1/5 шт.	7,5	1/4 шт.	10
	Молоко		75,0	75,0	100	100
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	<i>Масса протертой каши</i>		0	112,0	0	150,0
	<i>Соус молочный сладкий: №351</i>		0	38,0	0	50,0
	Молоко		19	19,0	25,0	25,0
	Масло сливочное		1,5	1,5	2,0	2,0
	Мука пшеничная		1,7	1,7	2,2	2,2
	Вода		19,0	19,0	25,0	25,0
	Сахар		3,0	3,0	4,0	4,0
	Ванилин		0,002	0,002	0,003	0,003
	Выход, г		0	150	0	200
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
Завтрак2						
10-00	Нектар морковный с мякотью	100				
Обед						
28	Салат из свеклы с черносливом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Свекла (с 1 января) 25%		46,0	33*	69,0	50*
	Чернослив		4,0	4,4**	6,0	6,6**
	Масло растительное		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		1,6	1,6	2,4	2,4
	Выход, г		0	40	0	60
48 (с)	Суп-лапша домашняя	160/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Лапша домашняя (подсушенная):		0	13	0	16
	мука пшеничная		11,4	11,4	14	14
	мука пшеничная (на подпыл)		0,8	0,8	1	1
	яйца		0,08 шт.	3,3	0,1 шт.	4
	вода		2,3	2,3	2,8	2,8
	соль		0,3	0,3	0,4	0,4
	<i>Масса вареной лапши</i>		0	32	0	40
	<i>Бульон:</i>		0	154	0	192
	цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	вода		200,0	200,0	250,0	250,0

	морковь (с 1 января) 25%		3,5	2,6	4,1	3,3
	лук репчатый		3,2	2,6	4	3,3
	Морковь (с 1 января) 25%		7,7	6,4	9,6	8,0
	Лук репчатый		7,7	6,4	9,6	8,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Укроп свежий		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			160	0	200
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе трески		38,0	37,0	51,0	49,0
	Масса отварной рыбы		0	30,0	0	40,0
	Масло растительное		2	2,0	3	3,0
	Сыр		3,2	3,0	4,3	4,0
	Соус сметанный №354:		0	27,0	0	35,0
	сметана		6,7	6,7	8,7	8,7
	рыбный бульон		20,3	20,3	26,3	26,3
	мука пшеничная		2,0	2,0	2,6	2,6
	соль		0,2	0,2	0,3	0,3
	Масса полуфабриката		0	67,0	0	89,0
	Выход, г		0	60	0	80
321	Пюре картофельное	100/120	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Картофель (с 1.03.) 40%		143,0	86,0	171,0	103,0
	Молоко		16,0	16,0	20,0	20,0
	Масло сливочное		3	3,0	3,6	3,6
	Выход, г		-	100	0	120
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/180				
	Фрукты сушеные (изюм)		15,0	24,0	18,0	28,8
	Сахар		8,3	8,3	10,0	10,0
	Вода		152,0	152	183,0	183,0
	Выход, г			150,00		180,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/0				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
41 (с)	Ватрушка с джемом	60/70				
	Мука пшеничная в/с		30,0	30,0	35,0	35,0
	Сахар		1,6	1,6	1,8	1,8
	Масло сливочное		1,4	1,4	1,6	1,6
	Яйцо		0,04 шт.		0,05 шт.	
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Дрожжи сухие		0,33	0,33	0,4	0,4
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.		0,04 шт.	
	Повидло или джем		24,2	24,0	28,2	28,0
	Масло растительное (для смазывания листов)		0,3	0,3	0,40	0,40
	Выход, г		0	60	0	70
	Снежок	150/180	162,0	150,0	195,0	180,0
Ужин						
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40/60				
	Салат зеленый		23,0	16,5	36,0	25,0
	Огурец свежий		28,0	22,0	42,0	32,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	40	0	60
309	Зрза куриная с омлетом и овощами	60/80	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		78,0	34*	106,0	46*
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Хлеб		7,3	7,3	10,0	10,0
	Молоко		10,0	10,0	13,6	13,6
	Масса котлетной массы		0	53,0	0	72,0
	Фарш:					
	яйцо		0,11 шт.	4,6	0,16 шт.	6,3
	вода		1,8	1,8	2,4	2,4
	морковь (до 1 января) 20%		6,4	5,1**	8,4	7**
	морковь (с 1 января) 25%		6,6	5,1**	8,8	7**

	кабачки		8,3	4,6**	11,3	6,2**
	масло сливочное		0,9	0,9	1,2	1,2
	Масса фарша		-	13,7	0	18,6
	Масса полуфабриката		-	66,0	0	90,0
	Масса готовых зраз		-	55,0	-	75,0
	Масло сливочное		-	5,0	-	5,0
	Выход, г		0	60	0	80
336	Капуста тушеная	110/120	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Капуста белокачанная свежая		158	126	172	138,0
	или капуста белокачанная квашеная		158	110	172	120,0
	Масло растительное		3,5	3,5	4,0	4,0
	Морковь (до 1 января) 20%		5	4	5,7	4,5
	Морковь (с 1 января) 25%		5,3	4	6	4,5
	Лук репчатый		6	5	7	6,0
	Томатная паста		0	0	3,5	3,5
	Мука пшеничная		1,3	1,3	1,4	1,4
	Сахар		3	3	3,4	3,4
	Выход, г		0	110	0	120
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Чай сухой зеленый в/с, 1с		3,0	3,0	3,6	3,6
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		70,0	70,0	80,0	80,0
	Молоко		80	75*	100	95*
	Выход, г		0	150	0	180

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 День: 3

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли	сад		
Завтрак						
230	Вареники ленивые	90/135	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
351	Творог		69,0	67,0	104	102
	Мука пшеничная		9,3	9,3	14,1	14,1
	Сахар		4,5	4,5	7	7
	Яйца		0,13 шт.		0,18 шт.	
	Соль		0,2	0,2	0,3	0,3
	масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,00
	Выход, г		0	90	0	135
	Соус молочный сладкий	20/25				
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5
	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
394	Чай с молоком с сахаром	150/180				
	чай в/с или 1 с сухой черный		0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		40,0	40,0	60,0	60,0
	Молоко		92	90	92	90
	Выход, г		0	150	0	180
	Банан	80	133,0	80,0	133	80,00
Завтрак2						

10-00	Сок фруктовый	100				
Обед						
38	Суп гороховый с птицей (185/15)	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Цыплята - бройлеры 1 категории потр.		30	26,4	45,0	39,6
	<i>Масса отварного филе птицы без кожи (стр.</i>		0	10	0	15
	Бульон		110	110	130	130
	Картофель (с 1.03.) 40%		50	30,0	60,0	36,0
	Морковь (до 1 января) 20%		7,5	6,0	9,1	7,2
	Морковь (с 1 января) 25%		8	6,0	9,7	7,2
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2
	Горох		12,2	12,0	14,6	14,4
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Укроп свежий столовый		6,0	4,5	7,5	5,5
	Выход, г			165	0	200
277	Гуляш из говядины	90/100	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		73,0	65,0	81,0	73,0
	<i>Масса отварного мяса</i>		-	45,0	0	50,0
	Морковь (до 1 января) 20%		11,0	9,0	13,0	10,0
	Морковь (с 1 января) 25%		12,0	9,0	13,5	10,0
	Перец овощной сладкий		13,3	10,0	15,0	11,0
	Помидоры свежие		15,0	12,0	16,6	13,3
	Лук репчатый		9,0	7,5	10,0	8,3
	Масло сливочное		3,0	3,0	3,3	3,3
	Мука пшеничная		2,3	2,3	2,5	2,5
	Овощной отвар или вода или бульон		-	30,0	0	33,0
	<i>Масса соуса</i>		-	45,0	-	50,0
	Петрушка листовая свежая		3,0	2,4	3,4	2,7
	Выход, г		0	90	0	100
317	Макаронные изделия отварные	100/120	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Макаронные изделия		35,0	35,0	42,0	42,0
	Вода		210,0	210,0	252,0	252,0
	Соль		1,0	1,0	1,3	1,3
	<i>масса отварных макарон</i>		0	97,0	0	116,0
	<i>Масса готовой каши</i>					
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	100	0	120
372	Компот из плодов свежих (груши)	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Груши		33,3	30,0	40,8	36,0
	Сахар		15,0	15,0	18,0	18,0
	Вода		130,0	130	155,0	155,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
	Вафли	45/45				
	Кефир	150/180	160,0	150,0	185,0	180,0
Ужин						
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		34,0	29,0	51,0	43,0
	Лук зеленый		11,5	9,2	17,0	13,0
	или лук репчатый		11	9,2	15,5	13,0
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г			40	0	60
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130/160	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		43,0	38,5	53,0	47,4
	Масло сливочное		2,1	2,1	2,6	2,6
	<i>Масса готового мяса</i>		0	24,0	0	30,0
	Картофель (с 1.03.) 40%		183,0	10*/107*	226,0	136*/131**
	<i>Масса отваренного протертого картофеля</i>		-	105,0	-	129,0
	Лук репчатый		10,4	8,3	13,0	10,4

Масло растительное		2,0	2,0	2,5	2,5
Масса припущенного лука		-	6,3	-	7,8
Масло растительное		1,5	1,5	2,0	2,0
Сухари		2,1	2,1	2,6	2,6
Масса полуфабриката		-	148,0	-	183,0
Масса готового изделия		0	127,0	-	156,0
Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
Выход, г		0	130	0	160
Хлеб ржано-пшеничный	25				
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20				
Чай с сахаром	150/7				
чай в/с или 1 с сухой черный	180/10	0,2	0,2	0,3	0,3
Сахар		7	7	10	10
Выход, г			150/7		180/10

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли	сад		
Завтрак						
52 (к)	Каша манная молочная жидкая	150/200				
	Крупа манная		22,0	22,0	29,0	29,0
	Жидкость: (по 1 колонке)		126,0	126,0	167	167
	Вода (0%)		0,0	0,0	0	0
	Молоко (100%)		126,0	126,0	167	167
	Соль		0,5	0,5	0,6	0,6
	Сахар		4,5	4,5	6,0	6,0
	Масса готовой каши		0	147,0	0	196
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г		0	150	0	200
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7/10				
	Сыр полутвердый	10/15	10,7	10,0	16	15,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
397	Какао с молоком	150/180				
Завтрак2						
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100				
Обед						
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Огурцы свежие		48,0	38,0	72,0	57,0
	Укроп столовый свежий		5,0	4,0	7,5	6
	Масло растительное		3,0	3,0	4,4	4,4
	Выход, г		0	40	0	60
57 (8)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Рыба консервированная в масле (сайра) I к		16	15	19	18
	Вода		105	105	125	125
	Картофель (с 1.03.) 40%		25	15,0	30,0	18,0
	Морковь (до 1 января) 20%		10,8	9,0	13,0	10,8
	Морковь (с 1 января) 25%		11,3	9,0	13,5	10,8
	Лук репчатый		2	1,6	2,4	2,0
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,7	2,7
	Яйцо		0,16 шт.	6,7	0,2 шт.	8,0
	Горошек зеленый консервированный		15,0	10,0	18,0	12,0
	Сметана		5,0	5,0	6,3	6,3
	Петрушка листовая свежая		3,0	2,4	3,4	2,7
	Выход, г			160	0	200

274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		96,0	85,0	112,0	100,0
	<i>Масса отварного мяса</i>		-	60,0	0	70,0
	Морковь (до 1 января) 20%		12,5	10,0	15,0	12,0
	Морковь (с 1 января) 25%		13,5	10,0	16,0	12,0
	Картофель (с 1.03.) 40%		84,0	50,0	98,0	59,0
	Зеленый горошек консервированный		10,0	7,0	12,0	8,5
	Мука пшеничная		3,0	3,0	3,5	3,5
	Лук репчатый		8,0	6,0	9,4	7,0
	Масло сливочное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Вода или отвар		0	44,0	-	52,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		0	190,0		220,0
	Петрушка листовая свежая		6,0	4,5	7,0	5,3
	Выход, г			170		200
382	Кисель из апельсинового сока	150/170	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Сок (апельсиновый, яблочный и т.д)		45,0	45,0	51,0	51,0
	Сахар		18,0	18,0	20,0	20,0
	Вода		105,0	105	119,0	119,0
	Крахмал		7,5	7,5	8,5	8,5
	Выход, г		-	150	-	170,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
77	Булочка "Алтайская"	60/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Мука пшеничная в/с		45,0	45,0	52,0	52,0
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		1,1	1,1	1,3	1,3
	Дрожжи сухие		0,5	0,5	0,6	0,6
	морковь (до 1 января) 20%		7,0	5*	8,2	5,5*
	морковь (с 1 января) 25%		7,5	5*	8,8	5,5*
	Соль		0,50	0,50	0,6	0,6
	Масло растительное		2,40	2,40	2,80	2,80
	Яйцо (для смазки)		0,03 шт.	1,14	0,04 шт.	1,33
	<i>Итого сырья</i>		-	56,5	-	66,0
	Вода		17,0	17,0	20,0	20,0
	<i>Масса полуфабриката</i>		-	70,0	-	82,0
	Выход, г		0	60	0	70
	Биокефир	150/180	160,0	150,0	185,0	180,00
Ужин						
254	Филе минтая запеченное	50/70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе минтая		48,0	45,6	67,2	63,8
	<i>Соус белый (для запекания рыбы):</i>		0	21,0	0	29,5
	вода		23,5	23,5	33,0	33,0
	лук		0,4	0,3	0,6	0,5
	мука пшеничная		1,1	1,1	1,5	1,5
	масло сливочное		1,3	1,3	1,5	1,5
	Масло сливочное		1,7	1,7	2,4	2,4
	Сухари		4,2	4,2	6,1	6,1
	Яйцо		0,1 шт.	4,2	0,15 шт.	5,9
	<i>Масса полуфабриката</i>		0	55,8	0	78,1
	Выход, г			50	0	70
342	Рагу овощное	120	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Картофель (с 1.03.) 40%		33,0	20,0	40,0	24,0
	Морковь (до 1 января) 20%		23/18,4	12,4	27/22.	15,0
	Морковь (с 1 января) 25%		24,5/18,4	12,4	29/22.	15,0
	Кабачки		20,0	13,4	22,0	14,7
	Капуста цветная замороженная		12,0	11,7	14,5	14,0
	Горошек зеленый консервированный		12,3	8,0	14,7	9,6
	Лук репчатый		23,8/20	10,0	28,6/24	12,0
	<i>Соус №354:</i>		-	30,0	-	36,0
	сметана		5,0	5,0	6,0	6,0
	мука пшеничная		2,3	2,3	2,7	2,7

	вода или отвар		22,5	22,5	27,0	27,0
	<i>Масса белого соуса:</i>		-	22,5	-	27,0
	Соль		0,24	0,24	0,29	0,29
	Масло сливочное		2,0	2,0	2,4	2,4
	Петрушка свежая листовая		3,0	2,4	3,6	3,0
	Выход, г		0	100	0	120
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
393	Чай с лимоном	180/10/7	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	чай в/с или 1 с сухой черный	150/7/3,5	0,2	0,2	0,3	0,3
	вода,мл		21,6	21,6	32,4	32,4
	Сахар		7	7	10	10
	Вода	3	130	130	150	150
	Лимон свежий		4	3,5	8	7
	Выход, г		-	150/7/3,5	-	180/10/7
	Зефир	20/20				

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	расход продуктов			
			ясли		сад	
Завтрак						
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	150/170	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Макаронные изделия		45,0	45,0	50,0	50,0
	<i>Масса отварных макарон</i>		-	128,0	0	143,0
	Сыр		22,0	20,0	27,0	25,0
	Масло сливочное (на полив)		3,0	3,0	3,5	3,5
	Выход, г		0	150	0	170
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Кофейный напиток		2,0	2,0	3,0	3,0
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Молоко		75,0	75,0	90,0	90,0
	Вода		90,0	90,0	108,0	108,0
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Яблоко	110	123,0	110,0	123,0	110,00
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100				
Обед						
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40/60	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Помидоры свежие		23,0	19,0	34,0	29,0
	Огурцы свежие		18,0	14,0	26,0	21,0
	Лук зеленый		6,0	5,0	9,0	7,5
	Масло растительное		3,0	3,0	4,5	4,5
	Выход, г		0	40	0	60
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	165/200	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Говядина б/к		18,3	16,1	27,5	24,2
	<i>Масса отварного мяса</i>		0	10	0	15
	Бульон		125	125	150	150
	Крупа перловая		3,0	3,0	3,6	3,6
	Морковь (до 1 января) 20%		10	8,0	12,0	9,0
	Морковь (с 1 января) 25%		11	8,0	12,5	9,0
	Капуста квашеная		43,0	30,0	52,0	37,0
	Томатная паста		0,0	0,0	3,5	3,5
	Лук репчатый		7,2	6,0	8,6	7,2

	Масло растительное		3,0	3,0	4,0	4,0
	Выход, г			165	0	200
255	Выход, г	0	0,0	165,0	0,0	200,0
	Котлета рыбная		брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Филе трески		48,0	45,0	56,0	52,5
	Хлеб пшеничный		11,0	11,0	13,0	13,0
	Молоко		15,0	15,0	17,5	17,5
	Яйцо		0,1 шт.	4,0	0,15 шт.	6,0
	Масса		0,0	69,0	0,0	80,5
	Масло		2,5	2,5	3,0	3,0
	Соус сметанный	15/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Сметана		3,5	3,5	5,8	5,8
	Мука пшеничная		1,13	1,13	1,4	1,4
	Вода или отвар		11,3	11,3	18,8	18,8
	<i>Масса белого соуса</i>		0	11,3	0	18,8
	Соль		0,12	0,12	0,2	0,2
	Выход, г		0	15	0	25
319	Картофель в молоке	90/110	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Картофель (с 1.03) 40%		113,0	68,0	138,0	83,0
	Молоко		27,0	27,0	33,0	33,0
	Масло сливочное		1,8	1,8	2,2	2,2
	Мука пшеничная		0,9	0,9	1,1	1,1
	Выход, г		0	90	0	110
99 (с	Напиток лимонный	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Лимон		12,0	12,0	14,4	14,4
	Сахар		18,0	18,0	21,6	21,6
	Вода		161,0	161	193,0	193,0
	Витамин С, мг					
	Выход, г		-	150	-	180,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/30				
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
Полдник						
47 (с	Сосиска, запеченная в тесте(саду)	70	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Сосиски молочные		0	0	40	39
	Тесто дрожжевое № 736:		0	0	0	41
	Мука пшеничная в/с		0	0	26	26
	Сахар		0	0	1,8	1,8
	Масло сливочное		0	0	0,8	0,8
	Соль		0	0	0,4	0,4
	Дрожжи сухие		0	0	0,3	0,3
	Вода		0	0	12,3	12,3
	Масса полуфабриката :		0	0	0	80
	Мука пшеничная в/с (на подпыл)		0	0	1,1	1,1
	Масло растительное		0	0	1	1
	Яйцо (для смазки)		0	0	0,05 шт.	2,1
	Выход, г		0	0	0	70
	пряник заварной(ясли)	60				
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180				
Ужин						
231	Сырники из творога	70/90	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Творог		72,0	70,0	92	90
	Мука пшеничная		8,4	8,4	10,8	10,8
	Яйцо		0,07 шт.	2,8	0,09 шт.	3,6
	<i>Масса полуфабриката</i>		0	80,0	0	103
	Масло растительное		2,8	2,8	3,6	3,6
	Выход, г			70	0	90
351	Соус молочный сладкий	20/25	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Молоко		10,0	10,0	12,5	12,5

	Масло сливочное		1,1	1,1	1,4	1,4
	Мука пшеничная		1,1	1,1	1,4	1,4
	Вода		10	10,0	12,5	12,5
	Сахар		0,2	0,2	0,25	0,25
	Соль		0,16	0,16	0,2000	0,2000
	Выход, г		0	20	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20/20				
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150/180	брутто,г	нетто,г	брутто,г	нетто,г
	Чай сухой зеленый в/с, 1с		3,0	3,0	3,6	3,6
	Сахар		7,0	7,0	10,0	10,0
	Вода		70,0	70,0	80,0	80,0
	Молоко		80	75*	100	95*
	Выход, г		0	150	0	180