

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №22  
Морозенко А.В. \_\_\_\_\_



01.06.2023 г.

10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников,  
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1,6-х до 7 лет  
муниципального учреждения города  
Саянска с 12-ти часовым режимом функционирования

Детский сад комбинированного вида №22 «Солнышко»

Сан ПиН 2.3/2..4.3590-20

**1 день понедельник**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                | Выход          | Ккал | Наименование и расход сырья                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                   |                |      |                                                                                       |
| 90                    | Каша манная молочная с масл.слив. | <b>150/3;</b>  |      | Масло слив. /3; молоко 100; манка 18; сахар 3,25;                                     |
| 248                   | Какао с молоком                   | <b>150/200</b> |      | Молоко 100/75; сахар 12/ 10; какао 2/1;                                               |
| 97                    | Масло сливочное                   | <b>5/4</b>     |      | Масло 5/ 4                                                                            |
|                       | Хлеб пшеничный                    | <b>25/20</b>   |      | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                   |                |      |                                                                                       |
| Т.К №78               | Напиток из шиповника              | <b>160/150</b> |      | Шиповник 11,25 сахар 9                                                                |
| <b>Обед</b>           |                                   |                |      |                                                                                       |
| 36                    | Суп гороховый                     | <b>200/150</b> |      | Масло слив. 4/3; горох17/15,3; картофель 67,2/ 60,2; лук 10/9; морковь 10/9; соль 5/4 |
| 58                    | Гренки ржано-пшеничные            | <b>10/8</b>    |      | Хлеб 19/15 ржано-пшеничный;                                                           |
| 161                   | Котлета из говядины               | <b>80/60</b>   |      | Котлета п/ф 100/80; масло слив 2/2                                                    |
| 206                   | Картофельное пюре с маслом слив.  | <b>120/100</b> |      | Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель167/140,3                                   |
| 239                   | Компот из сухофруктов             | <b>200/150</b> |      | Сахар 12/9; сухофрукты 15/11.25;                                                      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный              | <b>30/25</b>   |      | Хлеб ржано-пшеничный 30/25;                                                           |
| <b>Полдник</b>        |                                   |                |      |                                                                                       |
| 271                   | Сдоба                             | <b>45</b>      |      | Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 2.35; молоко14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;   |
| 255                   | Снежок – кисломолочный продукт    | <b>204/150</b> |      | Снежок 204/153                                                                        |
| <b>Ужин</b>           |                                   | <b>260/195</b> |      |                                                                                       |
| 144                   | Рыба с овощами в томате           | <b>100/110</b> |      | Филе минтая 107/103; масло растит. 5,5, ; лук 12,4/11,4; морковь 23/23; томат 4       |
| 192                   | Рис припущенный                   | <b>100</b>     |      | Масло слив. 4.5; рис 34.5;                                                            |
| 263/264               | Чай с сахаром                     | <b>200/180</b> |      | Сахар 8; чай 0.4                                                                      |
|                       | Хлеб пшеничный                    | <b>25/20</b>   |      | Хлеб пшеничный 25/20                                                                  |

**2 день вторник**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                       | Выход          | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                       |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          |                |       |                                                                                                   |
| 85                    | Каша боярская молочная с масл. сл.       | <b>150/3;</b>  |       | Масло слив. 3; молоко 91; пшено 23; сахар 4; изюм 2/1,7                                           |
| 260                   | Чай с лимоном                            | <b>200/150</b> |       | Сахар 12/10; лимон 8/7; чай 0.5/0.4;                                                              |
| 97                    | Сыр                                      | <b>10/8</b>    |       | Сыр 10.5 /8.5;                                                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>   |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                             |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |                |       |                                                                                                   |
| 256                   | Апельсин                                 | <b>100</b>     |       | Апельсин 100                                                                                      |
| <b>Обед</b>           |                                          |                |       |                                                                                                   |
| 22                    |                                          |                |       |                                                                                                   |
| 35                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | <b>200/150</b> |       | Масло раст. 1,6/2,5;макароны 10/6; картофель 115,65/75,2; лук 12/7,2; морковь 12,5/7,5; соль 5/4; |
| 148                   | Биточки п/ф                              | <b>80/60</b>   |       | Полуфабрикат 100/80, масло слив 2                                                                 |
|                       | Макароны с маслом                        | <b>130/100</b> |       | Масло слив. 5/4.5 макароны 44/30                                                                  |
| 239                   | Компот из кураги                         | <b>200/150</b> |       | Курага 15/11,25; сахар 12/9                                                                       |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | <b>50/40</b>   |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                       |
|                       |                                          |                |       |                                                                                                   |
| <b>Полдник</b>        |                                          |                |       |                                                                                                   |
|                       | Печенье                                  | <b>40/15</b>   |       | Печенье 40/15;                                                                                    |
|                       | Сок                                      | <b>200/150</b> |       | Сок 200/150                                                                                       |
| <b>Ужин</b>           |                                          |                |       |                                                                                                   |
| 128                   | Пудинг творожный запеченный              | <b>110</b>     |       | Масло слив. 3; сметана 2.7; творог 84; яйцо 7.3; манка 9; сахар 8.8;                              |
| 647                   | Соус фруктовый из повидла                | <b>60/50</b>   |       | Крахмал 1.8/1.5; сахар 2/2; повидло 7.5/6;                                                        |
| 261                   | Чай с молоком кипяченным                 | <b>200/200</b> |       | Молоко 46.5; сахар 8; чай 0.4;                                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>   |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                              |

**3 день среда**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                    | Выход            | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                |
|-----------------------|---------------------------------------|------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                       |                  |       |                                                                                            |
| 90                    | Каша ячневая молочная с масл.слив.    | <b>150/3</b>     |       | Масло слив. 3; молоко 100; ячка 18; сахар 3,25                                             |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком            | <b>200/150</b>   |       | Молоко 100/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный<br>Масло слив          | <b>25/4/20/4</b> |       | Хлеб пшеничный 25/20; масло слив 5/ 4                                                      |
| <b>Второй завтрак</b> |                                       |                  |       |                                                                                            |
| Т.К №78               | Яблоко свежее                         | <b>100/100</b>   |       | Яблоко 100;                                                                                |
| <b>Обед</b>           |                                       |                  |       |                                                                                            |
|                       | Икра морковная                        | <b>60/40</b>     |       | Морковь 60/40 масло растит.2, лук 8 ,том-паста 3                                           |
| 47                    | Суп лапша домашняя                    | <b>200/150</b>   |       | Масло слив. 4/4; яйцо 4,5/4.4; мука 20/18; лук 4,8/4.5; морковь 12,4/11.25; соль 5/4;      |
| 180                   | Плов из отварных кур                  | <b>150/130</b>   |       | Филе грудки 88/73 ; масло раст.8/7; рис 35/30 ; лук 15,8/13,8; морковь 10/8,6;             |
| 239                   | Компот изюма                          | <b>200/150</b>   |       | Сахар 12/9; изюм 15/11.25;                                                                 |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                  | <b>50/40</b>     |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                |
| <b>Полдник</b>        |                                       |                  |       |                                                                                            |
| 786                   | Булочка «Творожная»                   | <b>50/50</b>     |       | Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 1; молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; мука 30; сахар 4; |
| 251                   | Йогурт-кисломолочный продукт          | <b>200/ 150</b>  |       | Йогурт фруктовый 204/153                                                                   |
| <b>Ужин</b>           |                                       |                  |       |                                                                                            |
| 77                    | Суп гречневый молочный с маслом слив. | <b>130/3</b>     |       | Масло слив. 3; молоко 105; греча 13,5 ; сахар 3                                            |
| 263/264               | Чай с сахаром                         | <b>200/180</b>   |       | Сахар 10/9; чай 0.5/0.45;                                                                  |
|                       | Хлеб пшеничный                        | <b>25/20</b>     |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                       |

4 день четверг

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                       | Выход               | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          |                     |       |                                                                                                  |
| 91                    | Каша пшеничн. Молочн. с маслом сливочным | <b>150/3</b>        |       | Масло слив. 3 молоко 100; кр. пшеничная 23 ; сахар 3,25                                          |
| 248                   | Какао с молоком                          | <b>200/150</b>      |       | Молоко 100/75; сахар 12/10; какао 2/1;                                                           |
| 97                    | Масло сливочное                          | <b>4</b>            |       | Масло слив.5/ 4                                                                                  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>        |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |                     |       |                                                                                                  |
|                       | Сок                                      | <b>160/150</b>      |       | Сок 160/150                                                                                      |
| <b>Обед</b>           |                                          |                     |       |                                                                                                  |
|                       | Икра свекольная                          | <b>60/40</b>        |       | Свекла 60/40 ,масло раст 3                                                                       |
| <b>56</b>             | Щи из свежей капусты со сметаной         | <b>200/8; 150/8</b> |       | Масл раст. 4; сметана 8/8; картофель 40/36,8; капуста 50; лук 12/12; морковь 12,8/11,7; соль 5/4 |
| 400                   | Рыбное суфле                             | <b>60/40</b>        |       | Филе рыбы 97/73; масло слив. 3/1,75; молоко 13/7,5; яйцо 10,8/7; мука 2,4/1,25; лук 4,8/3;       |
| 206                   | Картофельное пюре с маслом слив          | <b>120 /100</b>     |       | Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 167/140,3;                                            |
| 236                   | Чай с сахаром                            | <b>200/150</b>      |       | сахар 12/9; чай 0,5                                                                              |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | <b>50/40</b>        |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                      |
|                       |                                          | <b>793/570</b>      |       |                                                                                                  |
| <b>Полдник</b>        |                                          |                     |       |                                                                                                  |
|                       | Зефир                                    | <b>50/20</b>        |       | Зефир 50/20;                                                                                     |
| 263                   | Чай без сахара                           | <b>200/180</b>      |       | Чай 0.5/0.45;                                                                                    |
| <b>Ужин</b>           |                                          | <b>250/200</b>      |       |                                                                                                  |
| 111                   | Омлет                                    | <b>120</b>          |       | масло слив. 5; молоко 60; яйцо 88;                                                               |
| 242                   | Компот из свежих яблок с лимоном         | <b>200/200</b>      |       | сахар 12; лимон 16; яблоко 56                                                                    |
| 97                    | Сыр                                      | <b>14</b>           |       | Сыр 15;                                                                                          |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>        |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                            |

**5 день пятница**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                   | Выход               | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| 84                    | Каша Дружба молочная с маслом слив.  | <b>150/3;</b>       |       | Масло слив. 3; молоко 100; рис 11.25; пшено 8.25; сахар 3,25;                                                              |
| 260                   | Чай с лимоном                        | <b>200/150</b>      |       | Сахар 12/10; лимон 7; чай 0.5/0.4;                                                                                         |
| 96                    | Масло сливочное                      | <b>5/4</b>          |       | Масло слив.5/ 4;                                                                                                           |
|                       | Хлеб пшеничный                       | <b>25/20</b>        |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                                                      |
| <b>Второй завтрак</b> |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| Т.К №78               | Напиток шиповник                     | <b>160/150</b>      |       | Шиповник 11,25 сахар 9                                                                                                     |
| <b>Обед</b>           |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| 34                    | Свекольник со сметаной               | <b>200/8;150/8;</b> |       | Масло раст.4/4; сметана 8/8; сахар 1/1; картофель 57,44/51,8; лук 9,6/9; морковь 10/9; свекла 64/58 томат 2,4/2; соль 5/4; |
| 153                   | Жаркое по-домашнему с говядиной      | <b>170/150</b>      |       | Говядина 83/57; масло слив. 5,4/ 4; лук 12/9.6; морковь 10/8.3; томат 2,7/2; картофель 200/140                             |
| 239                   | Компот из сухофруктов                | <b>200/150</b>      |       | Сахар 12/9; сухофрукты 15/11.25;                                                                                           |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                 | <b>50/40</b>        |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                                                |
|                       |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| <b>Полдник</b>        |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| 726                   | Блины с маслом сливочным             | <b>50/ 3</b>        |       | Дрожжи 1; масло слив.3; масло раст. 2; молоко 15; яйцо 4; мука 25; сахар 1;                                                |
| 261                   | Чай с сахаром                        | <b>200/150</b>      |       | сахар 10/8; чай 0.5/0.4;                                                                                                   |
|                       |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| <b>Ужин</b>           |                                      |                     |       |                                                                                                                            |
| 44                    | Суп молочный с макаронными изделиями | <b>150/2;</b>       |       | Масло слив. 2 ; молоко 105; макароны 13,5; сахар 2/1,5;                                                                    |
| 263                   | Чай с сахаром                        | <b>200/180</b>      |       | Сахар 8; чай 0.4                                                                                                           |
|                       | Хлеб пшеничный                       | <b>25/20</b>        |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                                                       |

**6 день понедельник**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                               | Выход           | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| 99                    | Каша ячневая молочная с масл. слив.              | <b>150/3;</b>   |       | Масло слив. 3; молоко 100; кр. ячневая 23; сахар 3,25;                                           |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком                       | <b>200/150</b>  |       | Молоко 100/75; сахар 12/10; кофе 2.5/2;                                                          |
| 97                    | Сыр                                              | <b>10/8</b>     |       | Сыр 10.5/8.5;                                                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный                                   | <b>25/20</b>    |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| Т.К №78               | Яблоки свежие                                    | <b>100/100</b>  |       | Яблоки 100;                                                                                      |
| <b>Обед</b>           |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| 78                    |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| 138                   | Щи с сметаной                                    | <b>200/150</b>  |       | Масл раст. 4; сметана 8/8; картофель 40/36,8; капуста 50; лук 12/12; морковь 12,8/11,7; соль 5/4 |
| 161                   | Биточки из говядины                              | <b>80/60</b>    |       | Биточки п/ф 100/80; масло слив 2                                                                 |
| 204                   | Макароны с масл слив                             | <b>130/ 100</b> |       | Масло слив. 6/5; макароны 44/30                                                                  |
| 233                   | Чай с сахаром                                    | <b>200/150</b>  |       | Сахар 10; чай 0.5                                                                                |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                             | <b>50/40</b>    |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                      |
|                       |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| <b>Полдник</b>        |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
|                       | Печенье                                          | <b>40/15</b>    |       | Печенье 40/15;                                                                                   |
| 255                   | Чай с молоком                                    | <b>200/180</b>  |       | Молоко 46,5 сахар 9 чай 0,5/0,4                                                                  |
| <b>Ужин</b>           |                                                  |                 |       |                                                                                                  |
| 117                   | Запеканка творожная                              | <b>110</b>      |       | Масло слив. 3; молоко 8.8; сметана 3.3; творог 103.4; яйцо 3.5; манка 7.1; сахар 6.6;            |
| №84                   | Молоко сгущенное цельное с сахаром (пропаренное) | <b>40/30</b>    |       | Молоко сгущенное цельное с сахаром 43/33;                                                        |
| 263                   | Чай с сахаром                                    | <b>200/200</b>  |       | Сахар 8; чай 0.4;                                                                                |
|                       | Хлеб пшеничный                                   | <b>25/20</b>    |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                             |

**7 день вторник**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                                    | Выход                  | Ккал | Наименование и расход сырья                                                                                                          |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                       |                        |      |                                                                                                                                      |
| 98                    | Каша рисовая молочная маслом слив.                    | <b>150/3;</b>          |      | Масло слив. 3; молоко 100; рис /23.1; сахар 3,25;                                                                                    |
| 248                   | Какао с молоком                                       | <b>200/150</b>         |      | Молоко 100/75; сахар 12/10; какао 2/1;                                                                                               |
| 96                    | Масло сливочное                                       | <b>5/4</b>             |      | Масло слив. 5/4;                                                                                                                     |
|                       | Хлеб пшеничный                                        | <b>25/20</b>           |      | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                                                                |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                       |                        |      |                                                                                                                                      |
| Т.К №78               | Апельсин/мандарин свежий                              | <b>100/100</b>         |      | Апельсин/мандарин 100;                                                                                                               |
| <b>Обед</b>           |                                                       |                        |      |                                                                                                                                      |
|                       | Икра морковная                                        | <b>60/40</b>           |      | Морковь 60/40 масло растит.2, лук 8 ,том-паста 3                                                                                     |
| 33                    | Рассольник Ленинградский с крупой перловой и сметаной | <b>200/8;150/8;</b>    |      | Масло слив.4/4 ; сметана 8/8; крупа перловая 4/3.6; картофель100,2/90,2 ; лук 5/4.5; морковь 10/9; огурцы маринов.14/12.6; соль 5/4; |
| 172                   | Тефтели из говядины с соусом молочным                 | <b>80/80<br/>30/20</b> |      | Тефтели п/ф 40/40; масло слив. 2.4/1.6 молоко 30/20; мука 2.4/1.6; .                                                                 |
| 206                   | Картофельное пюре с маслом слив.                      | <b>150/100</b>         |      | Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 210/140,3                                                                                 |
| 239                   | Компот из курага                                      | <b>200/150</b>         |      | Сахар 12/9; курага 15/11.25;                                                                                                         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | <b>50/40</b>           |      | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                                                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                       |                        |      |                                                                                                                                      |
| 770                   | Булочка дорожная                                      | <b>50/50</b>           |      | Дрожжи 1; масло слив. 6; масло раст. 1; мука 33.5; сахар 6;                                                                          |
|                       | Сок                                                   | <b>200/150</b>         |      | Сок 200/150                                                                                                                          |
| <b>Ужин</b>           |                                                       |                        |      |                                                                                                                                      |
| 43                    | Суп молочный с гречневой крупой                       | <b>150</b>             |      | Масло слив. 2; молоко 105; греча 13,5; сахар 2                                                                                       |
| Т.К.№80               | Чай с сахаром                                         | <b>200/150</b>         |      | Чай 0,4;сахар 8                                                                                                                      |
|                       | Хлеб пшеничный                                        | <b>25/20</b>           |      | Хлеб пшеничный 25/20                                                                                                                 |

**8 день среда**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                       | Выход                      | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                     |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          |                            |       |                                                                                                 |
| 96                    | Каша пшеничная молочная с масл. сл.      | <b>150</b>                 |       | Масло слив. 3; молоко 100; пшеничная 23; сахар 3,25;                                            |
| 260                   | Чай с лимоном                            | <b>200/150</b>             |       | Сахар 12/10; лимон 7; чай 0.5/0.4;                                                              |
| 96                    | Масло сливочное                          | <b>5/4</b>                 |       | Масло слив. 5/4;                                                                                |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>               |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                           |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |                            |       |                                                                                                 |
|                       | Сок                                      | <b>160/150</b>             |       | Сок 160/150                                                                                     |
| <b>Обед</b>           |                                          |                            |       |                                                                                                 |
|                       | Икра свекольная                          | <b>60/40</b>               |       | Свекла 60/40 ,масло раст 3                                                                      |
| 39                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | <b>200/25;<br/>150/25;</b> |       | Фрикадельки п/ф 34/34; масло слив. 4/4; картофель 133,6/120,3; лук 6/5; морковь 10/9; соль 5/4; |
| 179                   | Куры в соусе                             | <b>90/80</b>               |       | Филе кур 74/59; масло слив. 3.75/3; сметана 5/4; мука 2/1.6; лук 12/10; морковь 10/8;           |
| 195                   | Гречка с масл слив                       | <b>120/100</b>             |       | Масло слив. 5/.4; гречка 44/30;                                                                 |
| 239                   | Компот из сухоф                          | <b>200/150</b>             |       | Сахар 12/9; сухф 15/11.25;                                                                      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | <b>50/40</b>               |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                     |
| <b>Полдник</b>        |                                          |                            |       |                                                                                                 |
| 294/316               | Булочка                                  | <b>50/50</b>               |       | Мука33,3, масло слив 1, яйцо 4, сахар 6, дрожжи 1, масло растительное 2                         |
| 251                   | Снежок - кисломолочный продукт           | <b>200/150</b>             |       | Снежок 204/153;                                                                                 |
| <b>Ужин</b>           |                                          |                            |       |                                                                                                 |
| 413/161               | котлета п\ф                              | <b>60</b>                  |       | котлета п/ф 80 + масло слив 2                                                                   |
| <b>200</b>            | Картофельное пюре                        | <b>120/100</b>             |       | Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель167/140,3;                                            |
| 236                   | Кисель из изюма                          | <b>200/180</b>             |       | Крахмал 3/2.4; сахар 10/8; изюм 15/13.5;                                                        |
|                       | Хлеб пшеничный                           | <b>25/20</b>               |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                           |

**9 день четверг**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                     | Выход                  | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------|------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
| 84                    | Каша рисовая молочная с масл. слив.    | <b>150/3</b>           |       | Масло слив. 3; молоко 100; рис 23,1 сахар 3,25                                                                         |
| 253                   | Кофейный напиток с молоком             | <b>200/150</b>         |       | Молоко 100/75; сахар 12/10; кофе 2;                                                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный<br>Масло слив           | <b>25//20/<br/>5/4</b> |       | Хлеб пшеничный 25/20; масло слив 5/ 4                                                                                  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
| Т.К№78                | Компот из кураги                       | <b>150/150</b>         |       | Сахар 9; курага 11.25;                                                                                                 |
| <b>Обед</b>           |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
| <b>34</b>             | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | <b>200/8;150/8;</b>    |       | Масло раст. 4/4; сметана 8/8; картофель 26,72/24,1; капуста 20/18; лук 8/7; морковь 10,4 /9,45 свекла 40/36; соль 5/4; |
| 143                   | Рыба в сметанном соусе                 | <b>60/40</b>           |       | Филе 73/53; масло слив. 3/2; сметана 9/6; мука 1/1; лук 12/12; морковь 15/15                                           |
| 204                   | Картофельное пюре с маслом             | <b>130/100</b>         |       | Масло слив. 5/4.5; молоко 19/16; картофель 210/140,3                                                                   |
| 239                   | Компот с/ф                             | <b>200/150</b>         |       | Сахар 12/10; Сухофрукты 15/11,25                                                                                       |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                   | <b>50/40</b>           |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                                            |
|                       |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
| <b>Полдник</b>        |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
|                       | Вафли                                  | <b>50/15</b>           |       | Вафли 50/15;                                                                                                           |
| 261                   | Чай с молоком                          | <b>200/180</b>         |       | Молоко 46.5/41.8; чай 0.45; сахар 8                                                                                    |
| <b>Ужин</b>           |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
|                       |                                        |                        |       |                                                                                                                        |
| 116/85                | Сырники с повидлом пропаренным         | <b>110/2/20;</b>       |       | Масло слив. 2; творог 88; яйцо 7; мука 12; сахар 5; повидло пром. производства 23; манка 7                             |
| 263/264               | Чай с сахаром                          | <b>200/180</b>         |       | Сахар 8; чай 0.4;                                                                                                      |
|                       | Хлеб пшеничный                         | <b>25/20</b>           |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                                                   |

**10 день пятница**

| Номер рецептуры       | Наименование блюда                 | Выход           | Ккалл | Наименование и расход сырья                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| 99                    | Каша манная молочная с масл. слив. | <b>150</b>      |       | Масло слив. 3; молоко 100; кр. манная 18 ; сахар 3,25                                               |
| 250                   | Чай с сахаром                      | <b>180/150</b>  |       | Сахар 10; чай 0,5                                                                                   |
| 97                    | Сыр                                | <b>10/8</b>     |       | Сыр 10,5/8,5;                                                                                       |
|                       | Хлеб пшеничный                     | <b>25/20</b>    |       | Хлеб пшеничный 25/20;                                                                               |
| <b>Второй завтрак</b> |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| Т.К №78               | Банан                              | <b>100/100</b>  |       | Банан 100;                                                                                          |
| <b>Обед</b>           |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| 42                    | Суп-пюре из картофеля              | <b>200/150</b>  |       | Масло слив.4/ 3 ; молоко 30/22.5; мука 4/3; картофель 120/90; лук 10/7.5; морковь 5/3.75; соль 5/4; |
| 161                   | Шницель из говядины                | <b>80/60</b>    |       | Шницель п/ф 100/80; масло слив 2                                                                    |
| 77                    | Макароны с маслом                  | <b>120/100</b>  |       | Масло сливочное 5,/4; макароны 44/30                                                                |
| 239                   | Компот из изюма                    | <b>200/150</b>  |       | Сахар 12/10; изюм 15/11.25;                                                                         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный               | <b>50/40</b>    |       | Хлеб ржано-пшеничный 50/40;                                                                         |
|                       |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| <b>Полдник</b>        |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| 280                   | Сдоба обыкновенная                 | <b>45/45</b>    |       | Дрожжи 1; масло слив.1; масло раст. 2.35; молоко 14; яйцо 1.5; мука 33.3; сахар 3.3;                |
| 233                   | Йогурт – кисломолочный продукт     | <b>200/150</b>  |       | Йогурт фруктовый 204/153;                                                                           |
| <b>Ужин</b>           |                                    |                 |       |                                                                                                     |
| 111                   | Омлет натур.                       | <b>120; 110</b> |       | масло слив. 5/5; молоко 60/55; яйцо 88/81;                                                          |
| 263/264               | Чай с сахаром                      | <b>200/150</b>  |       | Сахар 8: чай 0,4                                                                                    |
|                       | Хлеб пшеничный                     | <b>25/20</b>    |       | Хлеб пшеничный 25/20                                                                                |

Примечание: закладку картофеля в блюдо проводить с учетом % отходов по сезону (см. таблицу приложения 10 стр.52 сборника рецептов блюд)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582774

Владелец Морозенко Анастасия Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025