

первый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
227	Яйца вареные	1 шт.	яйцо	1	40
54	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая	106	100
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40
Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель	100	75
			Пшено	5	5
			Морковь	12,5	10
			Лук репчатый	12	10
			Масло растительное	2,5	2,5
			соль йодированная	2	2
			Вода	175	175
261	Рыба, туш. в томате с овощами	80	Минтай	55	49
			Вода	17	17
			Морковь	28	28
			Петрушка	2,8	2,1
			Соль йодированная	2	2
			Томатное пюре	2	2
			Лимонная кислота	0,0001	0,0001
			Лавровый лист	0,001	0,001
			Лук репчатый	11	9
			Масло растительное	4	4
354	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	215	172
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	5,2	5,2
			Томатное пюре	9	9
			Морковь	3,7	3
			Лук репчатый	7,2	6
			Лавровый лист	0,02	0,02
			Мука пшеничная	1,8	1,8
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
ПОЛДНИК					
244	Варен. ленив. со смет. прок.	110/20	Творог	79,5	77,9
			Мука пшеничная	10,92	10,92
			Яйцо	5,7	5,7
			Соль йодированная	0,2	0,2
			Сметана	20	20
			Сахар	5,7	5,7
	Булочка йодированная	50	Батон "Умница"	50	50
419	Молоко кипяченое	180	Молоко	189	180

Второй день Сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
100	Суп мол.с мак. издел.	200	Макароны, вермишель	16	16
			Молоко	100	100
			Вода	84	84
			Масло сливочное	1,6	1,6
			Соль йодированная	2	2
			Сахар	1,6	1,6
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
3	Бутердрод с масл.и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40
2-ой Завтрак					
386	Свежие фрукты	1шт	Банан	1шт	1шт
обед					
114	Суп из овощей	250	Капуста	28,7	15
			Картофель	46,7	35
			Морковь	18,7	15
			Лук репчатый	9,6	8
			Соль йодированная	2	2
			Горошек зеленый	7,7	7,7
			Масло сливочное	5	5
			Вода	152	152
304	Тефтеля из говядины (2 вариант)	80	Говядина	70	51
			Вода	8	8
			Крупа рисовая	7	7
			Лук репчатый	18	15
			Масло сливочное	6	6
			Соль йодированная	2	2
			Мука пшеничная	5	5
55	Икра свекольная	150	Свекла	153,2	120
			Лук репчатый	29,4	24,8
			Томатное пюре	41,3	41,3
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	7,5	7,5
			Сахар	1,8	1,8
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40
полдник					
441	Ватрушка с повидлом	70	Мука пшеничная	50,2	50,2
			Вода	29,2	29,2
			Сахар	3,5	3,5
			Яйцо	3,5	3,5
			Масло сливочное	4,7	4,7
			Соль йодированная	0,6	0,6
			Масло растительное	0,23	0,23
			Повидло	33	30
			Дрожжи	0,6	0,6
420	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3
			Молоко	120	120
			Сахар	10	10
			Вода	78	78

третий день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вяз. овсян. "Геркулес"	200	Хлопья овсяные	39,6	39,6
			Молоко	90	90
			Вода	54	54
			Соль йодированная	2	2
			Сахар	5	5
			Масло сливочное	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
1	Бутерброд с маслом	40	Масло сливочное	10	10
			Хлеб пшеничный	30	30
второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
87	Суп гороховый	250	Картофель	67	50
			Горох	20	20
			Лук репчатый	12	10
			Морковь	13	10
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	5	5
			Вода или бульон	180	180
319	Птица, тушен. в соусе со овощ	220	Бройлер-цыпленок	124	92
			Лук репчатый	28	23
			Картофель	129	97
			Морковь	50	40
			Горошек зеленый	10	6
			Соль йодированная	2	2
373	Соус сметанный с томатом	40	Томатное пюре	4	4
			Сметана	10	10
			Вода	30	30
			Соль йодированная	0,3	0,3
			Мука пшеничная	3	3
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
251/372	Запеканка из творога со смет	100/20	Творог	93,8	92
			Крупа манная	6	6
			Сметана	25	25
			Яйцо	1/10шт	4
			Соль йодированная	2	2
			Сухари	4	4
			Сахар	8	8
			Масло сливочное	4	4
416	Какао с молоком	180	Какао-порошок	2	2
			Молоко	110	110
			Вода	80	80
			Сахар	10	10

четвертый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая рисовая мол.	200	Крупа рисовая	44	44
			Молоко	100	100
			Вода	60	60
			Сахар	5	5
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
1	Бутерброд с маслом	40	Масло сливочное	10	10
			Хлеб пшеничный	30	30
2-ой завтрак					
386	Фрукты свежие	1шт	Яблоко	1шт	1шт
обед					
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель	100	75
			Крупа рисовая	5	5
			Морковь	12,5	10
			Лук репчатый	12	10
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	2,5	2,5
			Вода или бульон	187,5	187,5
219	Макаронные отварные	200	Макаронные	70	70
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
291	Сосиска отварная	50	Сосиска	51	50
366	Соус томатный	40	Масло сливочное	2,4	2,4
			Мука пшеничная	1,8	1,8
			Морковь	3	2,4
			Лук репчатый	1,4	0,8
			Томатное пюре	6	6
			Вода или бульон	40	40
			Соль йодированная	0,4	0,4
			Петрушка	0,5	0,4
			Сахар	0,4	0,4
412	Чай с лимоном	180	Лимоны	8	7
			Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
182	Каша жидкая пшенная мол.	200	Пшено	50	50
			Молоко	100	100
			Сахар	5	5
			Соль йодированная	2	2
			Вода	60	60
			Масло сливочное	5	5
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Вода	182,7	182,7
			Лимонная кислота	0,18	0,18
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40

пятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая гречневая молочная	200	Крупа гречневая	50	50
			Молоко	90	90
			Вода	54	54
			Сахар	5	5
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40
второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
8	Сельдь с маслом	25	Филе сельди	25	25
73	Щи из свеж. капусты с карт.со смет.	250	Картофель	32	24
			Капуста свежая	50,4	40
			Морковь	10,4	8
			Петрушка	1,8	1,8
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло растительное	4	4
			Томатное пюре	4	4
			Соль йодированная	2	2
			Сметана прокипяченная	5	5
			Вода	160	160
299	Котлеты из говядины	80	Говядина	80	59
			Хлеб пшеничный	14	14
			Молоко или вода	19	19
			Сухари	8	8
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
339	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128,2
			Молоко	23,7	22,5
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
ПОЛДНИК					
420	Кефир	180	Кефир	185	180
	Кондитерское изделие	70	Вафли	70	70

шестой день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
227	Яйцо вареное	1шт.	Яйца	1	40
54	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая.	106	100
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40
Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель	100	75
			Пшено	5	5
			Морковь	12,5	10
			Соль йодированная	2	2
			Лук репчатый	12	10
			Масло растительное	2,5	2,5
			Вода или бульон	175	175
339	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128,2
			Молоко	23,7	22,5
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5,2	5,2
261	Рыба, туш. в томате с овощами	80	Минтай	55	49
			Вода	17	17
			Морковь	28	22
			Петрушка	2,8	2,1
			Лук репчатый	11	9
			Соль йодированная	2	2
			Томатное пюре	2	2
			Масло растительное	4	4
			Лимонная кислота	0,0001	0,0001
			Лавровый лист	0,001	0,001
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Вода	182,7	182,7
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Сахар	14,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
244	Варен. ленив. со сметан.прокип.	110/20	Творог	79,5	77,9
			Мука пшеничная	10,92	10,92
			Яйцо	5,7	5,7
			Соль йодированная	0,2	0,2
			Сметана	20	20
			Сахар	5,7	5,7
	Булочка йодированная	50	Батон "Умница"	50	50
419	Молоко кипяченое	180	Молоко	189	180

седьмой день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша "Дружба"	200	Каша рисовая	14	14
			Пшено	19	19
			Молоко	100	100
			Масло сливочное	5	5
			Вода	65	65
			Сахар	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
1	Бутерброд с маслом	40	Хлеб пшеничный	30	30
			Масло сливочное	10	10
2-ой завтрак					
386	Свежие фрукты	1шт.	Банан	1шт.	1шт
обед					
83	Суп картофельный	250	Картофель	150	112,5
			Морковь	12,5	10
			Лук репчатый	12	10
			Масло растительное	2,5	2,5
			Соль йодированная	2	2
			Вода	175	175
299	Биточки из говядины	80	Говядина	80	59
			Хлеб пшеничный	14	14
			Молоко	19	19
			Соль йодированная	2	2
			Сухари	8	8
			Масло сливочное	5	5
366	Соус томатный	40	Масло сливочное	1,8	1,8
			Мука пшеничная	1,8	1,8
			Морковь	3	2,4
			Томатное пюре	6	6
			Петрушка	0,5	0,4
			Вода или бульон	40	40
			Сахар	0,4	0,4
			Соль йодированная	0,4	0,4
			Лук репчатый	1,4	0,8
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	Крупа гречневая	71	71
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5,2	5,2
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
456	Булочка веснушка	70	Мука пшеничная	49,9	49,9
			Сахар	4,9	4,9
			Дрожжи	1,4	1,4
			Яйцо	1,4	1,4
			Изюм	2,5	2,5
			Соль	0,5	0,5
			Масло сливочное	4,4	4,4
420	Кефир	180	Кефир	185	180

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ САД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
220	Макароны с сыром	200	Макароны	70	70
			Сыр	22	20
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сск фруктовый	180	180
обед					
91/128	Суп картофельный с клецками	250	Картофель	66,7	50
			Морковь	12,5	10
			Лук репчатый	12	10
			Бульон или вода	187,5	187,5
			Масло растительное	2,5	2,5
			Мука пшеничная	10,2	10,2
			Масло сливочное	8,7	8,7
			Яйца	2,2	2,2
			Вода или молоко	9,6	9,6
			Соль йодированная	2	2
321	Плов из курицы	150/70	Бройлер-цыпленок	134,4	96,6
			Масло сливочное	11,2	11,2
			Лук репчатый	13,5	12
			Морковь	15	12
			Томатное пюре	7,5	7,5
			Крупа рисовая	52,5	52,5
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	Свекла	38,4	30
			Зеленый горошек	23,1	15
			Лук репчатый	3,6	3
			Масло растительное	2,4	2,4
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
ПОЛДНИК					
441/501	Ватрушка с творогом	70	Мука пшеничная	50,2	50,2
			Творог	31,9	31,9
			Молоко	12,8	12,8
			Сахар	2,4	2,4
			Масло растительное	1,9	1,9
			Дрожжи	1,3	1,3
			Масло сливочное	1,4	1,4
			Яйцо	1,1	1,1
416	Какао с молоком	180	Какао-порошок	2	2
			Молоко	110	110
			Сахар	10	10
			Вода	80	80

девятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
199	Каша жид.мол.кукурузная	200	Крупа кукурузная	40	40
			Молоко	100	100
			Вода	145	145
			соль йодированная	2	2
			Сахар	5	5
			Масло сливочное	5	5
413	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
1	Бутерброд с маслом	40	Масло сливочное	10	10
			Хлеб пшеничный	30	30
2-ой завтрак					
386	Свежие фрукты	1шт.	Яблоко	1шт.	1шт.
обед					
87	Суп гороховый	250	Картофель	67	50
			Горох	20	20
			Лук репчатый	12	10
			Морковь	16	12,5
			Петрушка	3	3
			Масло растительное	5	5
			соль йодированная	2	2
			Бульон или вода	175	175
317	Птица отварная	80	Бройлер-цыпленок	249	184
			Лук репчатый	3	2,5
			соль йодированная	2	2
339	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128,2
			Молоко	23,7	22,5
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5,2	5,2
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Вода	182,7	182,7
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Сахар	14,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
ПОЛДНИК					
466	Булочка молочная	70	Мука пшеничная	56	56
			Дрожжи	0,6	0,6
			Молоко	28	28
			Соль	0,67	0,67
420	Ряженка	180	Ряженка	185	180

десятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша манная вязкая молочная	200	Крупа манная	31	31
			Молоко	100	100
			Вода	75	75
			Сахар	5	5
			Масло сливочное	5	5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	Сыр российский	16	15
			Масло сливочное	5	5
			Хлеб пшеничный	40	40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
88	Суп картофельный с макар.изд.	250	Картофель	100	75
			Вермишель	10	10
			Морковь	12,5	10
			Лук репчатый	12	10
			Масло растительное	2,5	2,5
			Соль йодированная	2	2
			Бульон или вода	175	175
304	Тефтели из говядины(2 вариант)	80	Говядина	70	51
			Вода	8	8
			Крупа рисовая	7	7
			Лук репчатый	18	15
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	6	6
			Мука пшеничная	5	5
46	Винегрет овощной	60	Картофель	20,6	15
			Свекла	15,3	12
			Морковь	11,3	9
			Огурцы соленые	15	12
			Зеленый горошек	6	6
			Масло растительное	3,6	3,6
			Лук репчатый	10,7	9
330	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Крупа пшеничная	37,5	37,5
			Вода	120	120
			Соль йодированная	2	2
			Масло сливочное	5	5
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	182,7	182,7
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
ПОЛДНИК					
420	Ряженка	180	Ряженка	185	180
	Кондитерские изделия	70	Печенье	70	70