

Примечание 10-дневные меню

с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

День 1 -ый		Масса порций	Кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюда и приправ			(в гр)		белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто						
Каша "Дружба" манная с маслом сливочным		140/3	10 7,5 75 48 2 0,4 3	10 7,5 75 48 2 0,4 3	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,5 6 90 108	2,5 6 90 108	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	25 5	25 5	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени 2016
Итого:		359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дени 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Каша рисовая (дент. Гарнор)		30	42,75 1,20 2,19 3,00 0,72 0,30 0,90 0,20	34,20 1,20 1,75 2,40 0,72 0,30 0,90 0,20	0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
Суп картофельный с вермишелью, с мясным фаршем		150/10			3,61	2,87	10,55	80,56	5,190	№ 33 СБ дошк 2016
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным		50/2	11,97 11,97 1,19 0,96 0,1 0,1 14,3 10 59,90 6,00 7,50 7,20 1,50 0,50 105,00	11,4 11,4 1 0,8 1 0,1 14,3 10 45,00 6,00 6,00 6,00 1,50 0,50 105,00	8,44	10,79	8,25	163,96	0,060	ТТК от 25.01.2023
Пюре Картофельное		120	36,57 36,75 12,00 1,00 9,00 7,00 5,00 0,40 0,60 2,00	35,00 35,00 10,00 1,00 9,00 7,00 5,00 0,40 0,60 2,00	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Итого:		150			0,50	0,07	14,00	60	0,540	№334 СБ дошк 2016

суфрукты			12,75	12,50						
Сахар			5,00	5,00						
вода			152,00	152,00						табл 6 стр 144, Дени + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23		
Итого:		547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,32	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ доник 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Кондитерское изделие	пирож	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136 Дени + 2012
Итого:		172			5,10	9,85	20,50	191,50	1,05	
УЖИН										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№236 СБ доник 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масло сливочное			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль поваренная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масло сливочное			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль поваренная		0,00	0,00						
	масло сливочное			15						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		35,5	35,5						
	соль поваренная		0,5	0,5						
	Вода питьевая		240,0	240,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром		150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сБ доник 2016
	чай зеленый		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						табл 6 стр 134 Дени + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,80	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		352			13,58	4,92	47,58	292,86	0,14	
ВСЕГО:		1630			46,59	45,41	200,76	1413,89	27,35	

День 2-ой

День 2-ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюда и продуктов			(в гр)	(в гр)				ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			18	18						
			70	70						
			53	53						
			2	2						
			0,4	0,4						
			3	3						
Каша с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дени 2016
			2	2						
			6	6						
			110	110						
			80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,52	132,83	0,07	№3 сБ доник 2016
			25	25						
			10,2	10						
			5	5						
Итого:		368			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2-ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины, виноград, малина)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД		40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сБ доник 2016
Салат картофельный с овощами			21,92	16,00						
			10,24	8,00						
			21,84	12,00						
			2,40	2,00						
			2,00	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем по украинскому рецепту, со сметаной	150/7	15,6	12,5	1,26	4,60	6,81	73,58	6,43	№63 сб дощик 2016
Капуста свежая		16,43	12,5						
Картофель		11,25	9,0						
Морковь		7,80	6,5						
Лук репчатый		32	25,0						
Сметана		1,5	1,5						
Сахар		3,0	3,0						
Масло растительное		0,65	0,7						
соль иодированная		120	120,0						
Бульон		7,0	7,0						
Сметана									
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№325 сб дощик 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
Вода		7,3	7,3						
соль иодированная		9,0	9,0						
Масса полуфабриката		0,3	0,3						
Масло растительное			46,0						
Соус молочный		0,6	0,6						
Молоко		20,0	20,0						
Масло сливочное		10,0	10,0						
Мука пшеничная		1,04	1,0						
Вода		1,04	1,0						
Сахар		10,0	10,0						
соль иодированная		0,2	0,2						
0,2		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дощик.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
Вода		231,0	231,0						
соль иодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3	3						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:	555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК									
Каша манная с маслом	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дощик 2017
кашманная каша		155	150						
Булочки дрожжевые	35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошка 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
Мука пшеничная на выпечку		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
Вода		10,70	10,70						
Масло полуфабриката для кренчиков			39,90						
Мука пшеничная		0,84	0,84						
Масло сливочное		0,70	0,70						
Масло кренчиков			1,40						
Масло растительное для смазки		0,70	0,70						
Итого:	185			6,72	8,63	21,03	188,74	0,45	
УЖИН									
Запеканка творожная с манной крупой	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дощик 2016
Творог		103,2	101,2						
круп манная		6,6	6,6						
Яйца		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сахар иодированный		4,4	4,4						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко сухое		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,03	5,17	21,78	2,62	№412 сб дошка Дени 2016
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Итого:	315			22,73	17,20	46,96	433,93	2,63	
ВСЕГО:	1534			56,50	60,00	190,89	1548,78	22,31	

День 3 - ий

Меню

Кол - во

Кол - во

Потребление веществ

Энергетическая

Витамин

Сборник

наименование	единица	(в гр.)		ценность					ссылка
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Кнал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
слив. масло		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб. доник 2016
чай зеленый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени 2016
Батон нарезанный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,25	11,62	58,89	381,66	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дени 2016
в ассортименте в индивидуальной упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из овощей с овощами	40			0,44	3,1	2,07	30,68		№36 доник, 2016
свежая		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с овощной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	0,06	№46 сб. доник 2016
пшеница-булгур с/м		24,4	23,0						
масло сливочное			10,0						
крупы пшеница		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
слив. масло		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Рез. из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148, сб. доник 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масло сливочное			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масло сливочное			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масло сливочное			12,32						
картофель		32,13	25,70						
масло сливочное			22,70						
слив. масло		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб. доник 2016
соль									
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
слив. масло		0,33	0,33						
масло сливочное			33,00						
масло раст. с фаршем	150		150,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доник 2016
Кремлет из уренок									
уренок		15,3	15,0						
масло сливочное из фруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						табл 6 стр 144, Дени + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	14,11	
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55		
ПОЛДНИК									
Мини-пирожные (морожен.)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ доник 2016
Мини-пирожные (морожен.)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дени + 2012
Кисель фруктовый из овощей	170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
Итого:									
УЖИН									

Эн-печмак с мясным фаршем	75			9,90	11,20	43,00	310,72		рецептур б/код и кулинарных изделий табл 6 стр 134
Мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		2,34	1,95						
масло сливочное		1,95	1,95						
сахарный песок		0,75	0,75						
молоко		9,40	9,40						
дрожжи сухие		0,23	0,23						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
фарш:									
говядина (континент. мясо б/к)		17,85	17,00						
или фарш говяжий		17,85	17,00						
картофель		29,30	22,00						
лук репчатый		7,80	6,50						
масло сливочное		3,40	3,40						
соль		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
масса готового эн-печмака			75,00						
масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай зеленый		0,5	0,5						
вода питьевая		170	170						
мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Довн + 2012
Итого:	280			11,87	11,42	66,04	412,81	0,02	
ВСЕГО:	1544			47,55	53,41	213,38	1521,47	21,95	

День 4 - ый

Наименование б/код и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со злаками	180			5,18	4,60	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
Суповая заправка (из овощей)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	0,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Булочка с маслом сливочным, с покрытием	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк 2016
Булочка мясная		25	25						
Масло сливочное покрытия		5	5						
		10	10						
Итого:	406			10,00	11,48	40,32	300,44	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Нужд маринада	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
картофель		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горошком на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,48	106,69	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох замороженный		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						

Гуляш из отварной печени	соль поваренная	0,15	0,15							
	Масло растительное	3	3							
	Бульон	105	105							
		300/0		9,56	5,70	2,04	92,63		ТТК	
	Цыпленок - бройлерный с/м	73,12	69,0							
	Морковь	12,5	10,0							
	Лук репчатый	6	5,0							
	Масло растительное	1,0	1,0							
	вода питьевая	20,0	20,0							
	Мука пшеничная в/с	1,5	1,5							
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	Масло растительное	2	2,00							
	Соль	0,5	0,5							
	Томатная паста	0,9	0,9							
		110/2		3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб диник 2016	
	крупя гречневая	47,6	47,6							
	вода питьевая	71,0	71,0							
	соль поваренная	0,3	0,3							
	масло сливочное		100,0							
	морковь	16,5	13,2							
	лук репчатый	2,0	1,7							
Напиток из су-фруктов	масло сливочное		110,0							
	масло сливочное	2,0	2,0							
		150		0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 Сб диник 2016	
	су-фрукты	12,75	12,50							
	Сахар	5,00	5,00							
	вода	152,00	152,00							
		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дини + 2012	
	Итого:	537		19,98	15,37	78,90	472,51	4,04		
Кисломолочный напиток с сахаром (кефир, ряженка, сметана)	ПОЛДНИК									
	кисломолочный напиток	150/2	155	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб диник 2016	
	сахар		2							
		50		3,60	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		30,00							
	Мука пшеничная из твердых		1,00							
	Сахарный песок		3,50							
	масло сливочное		1,40							
	Яйца		2,88							
	Дрожжи сухие		0,25							
Бульон с сахаром	Молоко		13,00							
	Соль поваренная		0,35							
	Вода		11,80							
	Масло сливочное									
	Яйца (не сметану и желтки)		1,44							
	Масло растительное на сметану		1,00							
	листья		1,00							
	Итого:	202		8,15	6,35	32,45	219,67	1,20		
Биточки рубленные из рыбы с овощами в томатном соусе с овощами	УЖИН									
	рыба (минтай с/м БГ)	40/20	41,10	5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №764 от 17.11.2023	
	ини фарш рыбный		31,50							
	хлеб пшеничный		4,00							
	вода питьевая		6,50							
	Лук репчатый		9,00							
	масло растительное		0,60							
	масло сливочное									
	яйца куриные		0,72							
	соль поваренная		0,35							
Соус томатный с овощами	сухари панировочные		4,00							
	Масло сливочное									
	Масло сливочное		1,00							
	Масло растительное									
	масло сливочное									
	лук репчатый		2,4							
	морковь		5,0							
	масло растительное		0,6							
	бульон или вода		20,0							
	Масло сливочное		0,9							
Пюре картофельное	мука пшеничная		0,9							
	морковь		1,5							
	лук репчатый		0,72							
	томатная паста		1,2							
	Масло сливочное		0,3							
	сахар		0,2							
	соль поваренная		0,2							
	масло сливочное									
		120		2,45	3,84	16,35	109,60	14,53	№ 339 СБ диник 2016	
	Картофель		136,50							

Чай с сахаром	Молоко	18,36	18,36						№411 сб дошк Деи 2016
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль йодированная	0,45	0,45						
	чай безалкогольный	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	Вода	150/5	150						табл 6 стр 134, Деи + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:		360			9,86	8,75	42,52		
ВСЕГО:		1605			48,40	42,34	204,00	32,45	

День 5 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		Брутто	Нетто	белки	жиры	угл-ды		С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
Крупа геркулесовая молотая		18	18						
вода		70	70						
сахарный песок		42	42						
соль		2	2						
масло сливочное		0,4	0,4						
		3	3						
Масло с молоком	1х0/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Деи 2016
Кавказ-йогурт		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
Батон батонный		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Деи 2016
В 200 граммах в ней углеводов				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200								
ОБЕД									
Винегрет овощной с собственными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
огурцы соленые		14,56	8,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
картофель		57,19	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Тфтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
Цыпленок - бройлерный с/м		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		8,00	8,00						
лук репчатый		0,60	8,00						
масло растительное		1,50	1,50						
мука пшеничная		2,70	2,70						
масло растительное		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода питьевая		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк, 2016
Макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль йодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,4	24,0						

Виды сырья		152,0 5,0	152,0 5,0						табл 6 стр 144, Деци + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
Итого:		558			13,56	16,19	74,68	504,82	6,93
ПОЛДНИК									
Молочко кипяченое (молочко)	молочко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95
Консервированное пюре	пюре	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95
УЖИН									
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22
	яйцо		102	85					
	молочко		51	51					
	сыр		13,26	13					
	масло сливочное		2,6	2,6					
	соль йодированная		0,3	0,3					
	масло растительное			130					
Чай с сахаром и лимоном		150г/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
	чай в пакетиках		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		310			13,70	21,70	17,29	319,82	2,24
ВСЕГО:		1602			48,11	60,08	189,28	1498,32	16,62

2 неделя

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масло растительное	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каши кашовые молочные с маслом сливочным		140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшеница			17,7	17,7						
Молочко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль йодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3	3						
Чай с молоком, сахаром		180г/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доник 2016
чай в пакетиках			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молочко			92	90						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деци 2016
Батон ватрушечный			25	25						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		359			8,87	13,61	45,79	341,02	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№356 СБ + доник 2016
(абрикосы, яблоки, бананы, груши, персики)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:										
ОБЕД										
Нарезка овощная		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 доник, СБ 2016
Нарезка овощная			30,60	30,00						
Рассольник вегетарианский на квашеном капусте, со сметаной		150г/5			1,34	3,80	7,37	72,45	0,06	№82 сб доник 2016
Картофель			66,5	50						
крупа перловая			6	6						
Морковь			7,5	6						
Лук репчатый			3,57	3						
Огурцы соевые			18,2	10						
Масло растительное			3	3						
вода питьевая			114	114						
соль йодированная			0,5	0,5						
Сметана			5	5						
Курица тушеная с овощами по-турецки		40/20			9,70	9,52	1,77	131,85	3,33	ТТК
Цыпленок - бройлерный С/М			96,6	92,0						
соль йодированная			0,3	0,30						
масло сливочное				40,0						
птица			18,00	15,00						
лук репчатый			10,00	8,00						
морковь			1,60	1,60						
Масло сливочное			6,70	6,70						
бульон										№179 сб шк 2017
Итого:		110			6,16	2,96	29,15	169,00		

Кисель	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль поваренная	150	0,24	0,24	0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-ванильный		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода	35	150,00	150,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Девн + 2012
Итого:		540			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисель-ванильный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб доик 2017
	(с сахаром, ванилью)		155,00	150,00						
Коктейль-кофе	кафе	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Девн + 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	185,00	0,45	
Каша овсяная	УЖИН	130			15,58	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
	Пшеница 2 сорт			35,00						
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная 2/с		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						
	Творог 10%			95,00						
	Творог		68,00	68,00						
	Сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	Пшеница 2 сорт			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная 2/с		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
	Масло сливочное			144,00						
	Натто из пшеницы	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№389 сб доик 2016
Натто из пшеницы	пшеница		15,3	15						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Итого:		285			16,49	9,71	56,15	376,28	75,07	
ВСЕГО:		1454			51,47	51,75	197,96	1475,41	91,10	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	148,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,40	0,10						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/5			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб доик 2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб доик 2016
	Батон ватрушечный		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		369			11,64	14,02	45,88	356,67	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Девн 2016
в 2-х порциях и под утюжком										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат с картофелем и свежими огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб доик 2016
	Картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	огурцы свежие		21,84	12,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Щи со свеклой и картофелем с картофелем из бульона из овощей, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,72	61,95	9,49	№73 сб доик 2016
	Крупа пшеничная		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль поваренная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
Итого:		150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сб доик 2017
Плов из говяжьей вырезки										

Напиток из сушеных фруктов	индейки филе б/к	33,60	33,60							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	Лук репчатый	8,93	7,50							
	Морковь	12,50	10,00							
	Крупа рисовая	32,00	32,00							
	вода	65,00	65,00							
	соль поваренная	0,50	0,50							
	масло сливочное		126,00							
	сушеные фрукты	12,75	12,50							
	Сахар	5,00	5,00							
Хлеб ржаной	вода	152,00	152,00							
Итого:		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	14,11	№394 СБ доник 2016
Каша манная с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	87,00	1,05	№420 СБ доник 2016
(Кефир, ряженка, сметана)	каша манная с сахаром		155	150						
Вареники с творогом	сахар		2	2						
		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410, 405 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйца куриные		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйца куриные		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйца куриные		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Итого:		202			10,50	7,40	27,45	217,67	1,08	
Биточки рубленные из рыбы	УЖИН	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	минтай рыбный		35,4	37,5						
	Крупа манная		1,25	1,3						
	яйца		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	дрожжи сухие		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масло сливочное			59,0						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,60	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 335 СБ доник 2016
	Молоко		18,46	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль поваренная		0,45	0,45						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сБ доник 2016
	чай зеленый		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Денн + 2012
Итого:		375			10,52	7,94	46,73	300,89	14,71	
ВСЕГО:		1676			45,06	42,67	210,73	1413,75	35,96	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая манная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
крупка Геркулесовая		18	18						
манная		70	70						
вода		42	42						
сахарный песок		2	2						
соль		0,4	0,4						
масло сливочное		3	3						

Каша с молоком	Какао-порошок	100,00	2	2	3,67	3,19	10,87	96,78	1,43	№416 День 2016
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
	Итого:									
Бутерброд с мясным фаршем	Батон бородинский	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,40		№1 День 2016
Итого:	Мясо свиное		5	5						
Итого:		359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ
(яблоки, бананы, виноград, сливы, груши, персики)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	день 2016
ОБЕД										
Салат из свежих овощей		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ день 2016
Суп картофельный с греческой	овощной суп		48,10	28,50						
	картофель		1,50	1,50						
	масло растительное									
	соль йодированная									
Суп картофельный с греческой		150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб день 2016
крупой из курицы	картофель		58,85	45						
	крупы греческая		12	12						
	лук репчатый		7,14	6						
	морковь		7,5	6						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	бульон		105	105						
	соль йодированная									
Суп картофельный с греческой		55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
крупой из курицы	картофель		92,34	92,34						
	крупы греческая									
	лук репчатый		3,50	3,50						
	морковь		12,90	12,90						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		0,10	0,10						
	соль йодированная									
	бульон		15,00	15,00						
	соль йодированная									
Суп картофельный с греческой		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сб день 2016
крупой из курицы	картофель		53,20	40,00						
	крупы греческая		24,00	19,20						
	лук репчатый		20,40	16,80						
	морковь		32,75	26,20						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная									
	бульон		35,00	35,00						
	соль йодированная		1,58	1,58						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		1,58	1,58						
	соль йодированная		2,63	2,10						
	бульон		1,26	1,05						
	соль йодированная		2,10	2,10						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		0,53	0,53						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	бульон		0,35	0,35						
	соль йодированная									
Суп картофельный с греческой		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№366 сб день 2016
крупой из курицы	картофель		15,3	15,0						
	крупы греческая									
	лук репчатый		152	152,0						
	морковь		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	68,23	14,35	2012
Итого:		550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК										
Каша овсяная с яблоком		150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ день 2016
Грибы жареные с картошкой		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб день 2016
Суп картофельный с греческой	картофель		25,64	25,64						
	крупы греческая		0,8	0,8						
	лук репчатый		1,36	1,36						
	морковь		1,16	1,16						
Суп картофельный с греческой	масло растительное		1,63	1,36						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	бульон		0,2	0,2						
	соль йодированная		10,32	10,32						
Суп картофельный с греческой	картофель		10,2	10						
	крупы греческая		1,25	1,25						
	лук репчатый		0,75	0,75						
	морковь									
Итого:		190			8,02	9,40	26,42	222,00	0,56	

УЖИН									
Омлет картофельный	130	84	70	12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб динк 2016
яйцо		65	65						
масло сливочное			135						
масло сливочное 82%		2	2						
соль поваренная		0,3	0,3						
масло растительное			130						
Чай с сахаром	130/5	0,4	0,4	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб динк Динк 2016
чай зеленый		5	5						
Сахар		150	150						
Вода									табл 6 стр 134 Динк + 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:	310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:	1509			50,05	70,55	155,08	1467,69	26,58	

День 9-ый

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол-во (в гр.) брутто	Кол-во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная с маслом сливочным	140/3	18	18	6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		70	70						
Молоко		53	53						
Вода		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
соль поваренная		3	3						
Масло сливочное	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб динк 2016
Чай с молоком, сахаром		6	6						
Чай зеленый		92	90						
Сахар		90	90						
Молоко									
Вода									
Булочки с сахаром, маслом сливочным	25/10/5	25	25	4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб динк 2016
Булочка сахарная		10,2	10						
Сыр		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	369			13,59	14,25	54,37	400,55	1,94	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Динк 2016
Вода минеральная									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из вареной свеклы с яблоками	40	38,12	30,50	0,43	0,07	3,45	16,16		№139 сб динк 2016
морковь		11,40	10,00						
яблоки		2,00	2,00						
сахар									
Суп картофельный с горохом и макаронами, бульоном, с мясными фрикадельками	130/10	40,00	30	5,62	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ динк. 2016 №87
Картофель		12,15	12						
Горох зеленый		7,2	6						
лук репчатый		9,6	7,5						
Морковь		0,5	0,5						
соль поваренная		3	3						
Масло растительное		105	105						
Бульон									
Говядина (запеченная мясо б/к)		11,9	11,4						
пшеница твердая		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,36	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		0,1	0,1						
масло сливочное									
фрикадельки			14,3						
масло сливочное			10						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб динк 2016
Говядина (запеченная мясо б/к)		33,30	31,70						
пшеница твердая		33,30	31,70						
соль поваренная		0,50	0,50						
хлеб пшеничный		10,00	10,00						
вода питьевая		10,00	10,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масло сливочное			5						
мука пшеничная		3,40	3,40						
масло сливочное			60,00						

