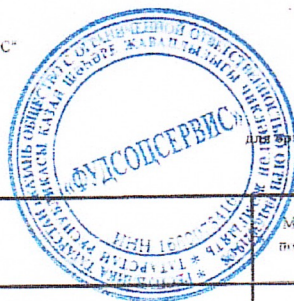


Утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Халимзянов Э.Р.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Согласовано  
Руководитель дошкольного учреждения  
Ирина Владимировна  
16.01.2023  
Заведующая  
Ирина Владимировна  
16.01.2023

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность |             | Сборник рецептур   |
|--------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|                                                        |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                    |
| Каши "Дружба" манная с маслом сливочным                | 140/3        |                 |        | 4,22             | 4,92         | 23,38        | 155,56                  | 0,67        | ТТК №7Д            |
| Крупы:                                                 |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Крупа рисовая                                          |              | 10              | 10     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Крупа пшеничная                                        |              | 7,5             | 7,5    |                  |              |              |                         |             |                    |
| Манная                                                 |              | 75              | 75     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 48              | 48     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                  |              | 2               | 2      |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,4             | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 3               | 3      |                  |              |              |                         |             |                    |
| 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    |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 25/5         |                 |        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дошк 2016       |
| Батон жареный                                          |              | 25              | 25     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 5               | 5      |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>359</b>   |                 |        | <b>8,99</b>      | <b>11,69</b> | <b>46,65</b> | <b>328,64</b>           | <b>1,84</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сок                                                    | 200          | 200             | 200    | 1,00             |              | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дошк 2016     |
| в ассортименте в вид упаковки                          |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b>   |                 |        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>            | <b>4,00</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                            |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Капуста тушеная (дош. гарнир)                          | 30           |                 |        | 0,61             | 0,97         | 2,82         | 22,53                   |             | №139 сб шк 2017    |
| Капуста свежая                                         |              | 42,75           | 34,20  |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                     |              | 1,20            | 1,20   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                |              | 2,19            | 1,75   |                  |              |              |                         |             |                    |
| лук репчатый                                           |              | 3,00            | 2,40   |                  |              |              |                         |             |                    |
| томатная паста                                         |              | 0,72            | 0,72   |                  |              |              |                         |             |                    |
| мука пшеничная                                         |              | 0,30            | 0,30   |                  |              |              |                         |             |                    |
| сахарный песок                                         |              | 0,90            | 0,90   |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,20            | 0,20   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками | 150/10       |                 |        | 3,61             | 2,87         | 10,55        | 90,56                   | 5,190       | №48 СБ дошк 2016   |
| говядина 5/4 (копченое мясо)                           |              | 11,97           | 11,4   |                  |              |              |                         |             |                    |
| мяс фарш говяжий                                       |              | 11,97           | 11,4   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                           |              | 1,19            | 1      |                  |              |              |                         |             |                    |
| Яйцо                                                   |              | 0,96            | 0,8    |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода для фарша                                         |              | 1               | 1      |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,1             | 0,1    |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса полуфабриката                                    |              |                 | 14,3   |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса готовых фрикаделек                               |              |                 | 10     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Картофель                                              |              | 59,90           | 45,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| вермишель                                              |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                |              | 7,50            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                           |              | 7,20            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло растительное                                     |              | 1,50            | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 105,00          | 105,00 |                  |              |              |                         |             |                    |
| Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным       | 50/2         |                 |        | 8,44             | 10,79        | 8,25         | 163,96                  | 0,060       | ТТК от 25.01.2023  |
| говядина (копченое мясо 5/4)                           |              | 36,57           | 35,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| мяс фарш говяжий                                       |              | 36,75           | 35,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| лук репчатый                                           |              | 12,00           | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                     |              | 1,00            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса пассерованного лука репчатого                    |              |                 | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Хлеб пшеничный                                         |              | 9,00            | 9,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 7,00            | 7,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,40            | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса полуфабриката                                    |              |                 | 60,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло растительное                                     |              | 0,60            | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло сливочное                                        |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Пюре Картофельное                                      | 120          |                 |        | 2,45             | 3,84         | 16,35        | 109,80                  | 14,53       | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель                                              |              | 136,80          | 102,60 |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                 |              | 18,96           | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 4,20            | 4,20   |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,45            | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Напиток из сушеных фруктов                             | 150          |                 |        | 0,50             | 0,07         | 14,00        | 60                      | 0,540       | №354 СБ дошк 2016  |

|                                            |                       |       |        |        |        |       |        |         |       |                             |
|--------------------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
|                                            | сухофрукты            |       | 12,75  | 12,50  |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | Сахар                 |       | 5,00   | 5,00   |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | вода                  |       | 152,00 | 152,00 |        |       |        |         |       |                             |
| Хлеб ржаной                                |                       | 35    | 35     | 35     | 2,31   | 0,42  | 13,86  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дени + 2012 |
| Итого:                                     |                       | 547   |        |        | 17,92  | 18,96 | 65,83  | 516,08  | 20,32 |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |                       |       |        |        |        |       |        |         |       |                             |
| Кисломолочный напиток с сахаром            |                       | 150/2 |        |        | 4,35   | 3,75  | 8,00   | 83,00   | 1,05  | №420 СБ дошк 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  |                             |
| <b>УЖИН</b>                                |                       |       |        |        |        |       |        |         |       |                             |
| Пудинг рыбный                              |                       | 45/15 |        |        | 8,98   | 2,93  | 4,40   | 80,00   | 0,12  | №186 СБ дошк 2016           |
|                                            | рыба (морож. с/м БГ)  |       | 51,54  | 37,9   |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | масса стварной рыбы   |       |        | 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    |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | масса пудинга         |       |        | 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   |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | масса соуса           |       |        | 15     |        |       |        |         |       |                             |
| Рис отварной рассычатый с маслом сливочным |                       | 110/2 |        |        | 2,65   | 1,77  | 25,86  | 134,03  |       | №304 СБ 2017                |
|                                            | Крупа рисовая         |       | 39,6   | 39,6   |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | 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 дошк 2016           |
|                                            | чай листовый          |       | 0,4    | 0,4    |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | Сахар                 |       | 5      | 5      |        |       |        |         |       |                             |
|                                            | Вода                  |       | 150    | 150    |        |       |        |         |       |                             |
| Хлеб пшеничный                             |                       | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90   | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дени + 2012 |
| Итого:                                     |                       | 352   |        |        | 13,58  | 4,92  | 47,58  | 292,86  | 0,14  |                             |
| ВСЕГО:                                     |                       | 1630  |        |        | 46,89  | 45,41 | 200,76 | 1413,89 | 27,35 |                             |

День 2- ой

| День 2 - ой                                                    |              |                  |                  |                  |       |        |                         |          |                   |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                  | Масса порции | Кол - во (в гр.) | Кол - во (в гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур  |
|                                                                |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                 |              |                  |                  |                  |       |        |                         |          |                   |
| Какао-порошок молочный с маслом сливочным                      | 140/3        |                  |                  | 3,76             | 6,13  | 22,96  | 162,00                  |          | ТТК №1Д           |
| Крупа пшеничная                                                |              | 18               | 18               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Молоко                                                         |              | 70               | 70               |                  |       |        |                         |          |                   |
| вода                                                           |              | 53               | 53               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сахар                                                          |              | 2                | 2                |                  |       |        |                         |          |                   |
| соль поваренная                                                |              | 0,4              | 0,4              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Масло сливочное                                                |              | 3                | 3                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Какао с молоком                                                | 180/6        |                  |                  | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43     | №416 Дени 2016    |
| Какао-порошок                                                  |              | 2                | 2                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сахар                                                          |              | 6                | 6                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Молоко                                                         |              | 110              | 110              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Вода                                                           |              | 80               | 80               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                            | 25/10/5      |                  |                  | 4,55             | 7,02  | 12,52  | 132,83                  | 0,07     | №3 сБ дошк 2016   |
| Батон вчерашний                                                |              | 25               | 25               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сыр                                                            |              | 10,2             | 10               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Масло сливочное                                                |              | 5                | 5                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Итого:                                                         | 369          |                  |                  | 11,97            | 16,33 | 46,75  | 385,61                  | 1,50     |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                          |              |                  |                  |                  |       |        |                         |          |                   |
| 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    |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                    |              |                  |                  |                  |       |        |                         |          |                   |
| Салат картофельный с соевыми бобами                            | 40           |                  |                  | 0,49             | 3,14  | 3,58   | 44,56                   |          | №23 сБ дошк 2016  |
| картофель                                                      |              | 21,92            | 16,00            |                  |       |        |                         |          |                   |
| морковь                                                        |              | 10,24            | 8,00             |                  |       |        |                         |          |                   |
| огурцы соевые                                                  |              | 21,84            | 12,00            |                  |       |        |                         |          |                   |
| лук репчатый                                                   |              | 2,40             | 2,00             |                  |       |        |                         |          |                   |
| масло растительное                                             |              | 2,00             | 2,00             |                  |       |        |                         |          |                   |

|                                                      |                                           |         |       |       |       |        |         |       |                             |  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|--|
|                                                      | Картофель                                 | 12,5    | 12,5  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Морковь                                   | 11,25   | 9,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Лук репчатый                              | 7,80    | 6,5   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Свекла                                    | 32      | 25,0  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 1,5     | 1,5   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масло растительное                        | 3,0     | 3,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 0,65    | 0,7   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Бульон                                    | 120     | 120,0 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сметана                                   | 7,0     | 7,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
| Фрикадельки куриные в<br>молочном соусе              |                                           | 40/20   |       | 5,99  | 7,13  | 5,16   | 109,04  | 0,47  | № 325 сб доиск 2016         |  |
|                                                      | пыльца - бройлеры с/м<br>или филе куриный | 45,6    | 29,3  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный                            | 30,77   | 29,3  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Вода                                      | 7,3     | 7,3   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 9,0     | 9,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масса полуфабриката                       | 0,3     | 0,3   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масло растительное                        | 46,0    | 46,0  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Соус молочный                             | 0,6     | 0,6   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Молоко                                    | 26,0    | 26,0  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масло сливочное                           | 10,0    | 10,0  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Мука пшеничная                            | 1,04    | 1,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Вода                                      | 1,04    | 1,0   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 10,0    | 10,0  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 0,2     | 0,2   |       |       |        |         |       |                             |  |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным    |                                           | 110/3   |       | 4,17  | 2,66  | 23,45  | 134,38  | 0,00  | №219 Сб доиск.2016          |  |
|                                                      | макаронные изделия                        | 38,5    | 38,5  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | вода                                      | 231,0   | 231,0 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 0,45    | 0,45  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | масло сливочное                           | 3       | 3     |       |       |        |         |       |                             |  |
| Кисель                                               |                                           | 150     |       | 0,45  | 0,06  | 13,50  | 62,70   | 0,83  | ТТК                         |  |
|                                                      | Кисель-концентрат                         | 17,5    | 17,5  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 5       | 5     |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | вода                                      | 150     | 150   |       |       |        |         |       |                             |  |
| Хлеб ржаной                                          |                                           | 35      | 35    | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Деян + 2012 |  |
| Итого:                                               |                                           | 555     |       | 14,68 | 17,43 | 66,35  | 493,49  | 7,73  |                             |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                                           |         |       |       |       |        |         |       |                             |  |
| Кисло-молочный напиток<br>(кефир, ряженка, закваска) |                                           | 150     |       | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | 0,45  | №386 Сб доиск 2017          |  |
| Булочка дорожная                                     |                                           | 35      | 155   | 2,37  | 4,88  | 14,73  | 112,24  |       | №453 сб доиск 2016          |  |
|                                                      | Мука пшеничная                            | 21,35   | 21,00 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | мука пшеничная из подпыл                  | 0,70    | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 4,20    | 4,20  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масло сливочное                           | 4,55    | 4,55  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 0,21    | 0,21  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | дрожжи сухие                              | 0,14    | 0,14  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | вода                                      | 10,70   | 10,70 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | масса полуфабриката<br>для крошки:        |         | 39,90 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | мука пшеничная                            | 0,84    | 0,84  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | масло сливочное                           | 0,70    | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | масса крошки                              |         | 1,40  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | масло растительное для<br>смазки и т.д.   | 0,70    | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |  |
| Итого:                                               |                                           | 185     |       | 6,72  | 8,63  | 21,03  | 188,74  | 0,45  |                             |  |
| <b>УЖИН</b>                                          |                                           |         |       |       |       |        |         |       |                             |  |
| Запеканка творожная с молочно-<br>сливочным          |                                           | 110/20  |       | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,61  | №251 сб доиск 2016          |  |
|                                                      | Творог                                    | 103,2   | 101,2 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | крупка манная                             | 6,6     | 6,6   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Ябло                                      | 5,28    | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 8,8     | 8,8   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сметана                                   | 4,4     | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Масло сливочное                           | 4,4     | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сухари панировочные                       | 4,4     | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | соль йодированная                         | 0,55    | 0,55  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | молоко сухое                              | 20,40   | 20,00 |       |       |        |         |       |                             |  |
| Чай с сахаром и лимон                                |                                           | 150/5/5 |       | 0,10  | 0,02  | 5,17   | 21,78   | 2,02  | №412 сб доиск Деян 2016     |  |
|                                                      | чай зеленый                               | 0,4     | 0,4   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Сахар                                     | 5       | 5     |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | лимон                                     | 5,55    | 5     |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                      | Вода                                      | 150,0   | 150,0 |       |       |        |         |       |                             |  |
| Хлеб пшеничный                                       |                                           | 25      | 25,00 | 1,90  | 0,30  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Деян + 2012 |  |
| Итого:                                               |                                           | 315     |       | 22,73 | 17,20 | 46,96  | 433,93  | 2,63  |                             |  |
| ВСЕГО:                                               |                                           | 1524    |       | 56,50 | 60,00 | 190,89 | 1548,78 | 22,31 |                             |  |

|                      |       |          |          |                  |                |         |         |  |  |  |
|----------------------|-------|----------|----------|------------------|----------------|---------|---------|--|--|--|
| День 3 - пн          |       |          |          |                  |                |         |         |  |  |  |
| Наименование блюда и | Масса | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамин | Сборник |  |  |  |

| продуктов                                                          | порции | (в гр.) |        | белки | жиры  | угл-ды | ценность<br>Калп | С     | рецептур                    |
|--------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|------------------|-------|-----------------------------|
|                                                                    |        | брутто  | нетто  |       |       |        |                  |       |                             |
| ЗАВТРАК                                                            |        |         |        |       |       |        |                  |       |                             |
| Каша кукурузная моноид с маслом сливочным                          | 140/3  |         |        | 5,31  | 4,87  | 35,49  | 207,40           | 0,67  | ГПК № 2Д                    |
| Крупа кукурузная                                                   |        | 18      | 18     |       |       |        |                  |       |                             |
| Молоко                                                             |        | 70      | 70     |       |       |        |                  |       |                             |
| Вода                                                               |        | 53      | 53     |       |       |        |                  |       |                             |
| Сахар                                                              |        | 2       | 2      |       |       |        |                  |       |                             |
| соль поваренная                                                    |        | 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 дошк 2016          |
| чай десковой                                                       |        | 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 Деш 2016                 |
| Батон нарезной                                                     |        | 25      | 25     |       |       |        |                  |       |                             |
| Масло сливочное                                                    |        | 5       | 5      |       |       |        |                  |       |                             |
| Итого:                                                             | 359    |         |        | 10,25 | 11,62 | 58,89  | 381,66           | 1,87  |                             |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                     |        |         |        |       |       |        |                  |       |                             |
| Сок в ассортименте в индустковке                                   | 200    | 200     | 200    | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80            | 4,00  | №418 Деш 2016               |
| Итого:                                                             | 200    |         |        | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80            | 4,00  |                             |
| ОБЕД                                                               |        |         |        |       |       |        |                  |       |                             |
| Салат из свеклы с яблоками                                         | 40     |         |        | 0,44  | 3,1   | 2,07   | 30,68            |       | №36 дошк. 2016              |
| свекла                                                             |        | 41      | 32     |       |       |        |                  |       |                             |
| яблоки                                                             |        | 8       | 7      |       |       |        |                  |       |                             |
| масло растительное                                                 |        | 2,00    | 2,00   |       |       |        |                  |       |                             |
| Суп картофельный с пшеном крупой и куриным бульоном, с мясом птицы | 150/10 |         |        | 4,26  | 2,19  | 7,27   | 68,25            | 0,06  | №36 сб дошк 2016            |
| выпект-бройлеры с/м                                                |        | 24,4    | 23,0   |       |       |        |                  |       |                             |
| масса отварной мякоти птицы                                        |        |         | 10,0   |       |       |        |                  |       |                             |
| крупа пшенная                                                      |        | 9       | 9      |       |       |        |                  |       |                             |
| картофель                                                          |        | 60      | 45     |       |       |        |                  |       |                             |
| Морковь                                                            |        | 7,5     | 6      |       |       |        |                  |       |                             |
| Лук репчатый                                                       |        | 7,14    | 6      |       |       |        |                  |       |                             |
| Масло растительное                                                 |        | 1,5     | 1,5    |       |       |        |                  |       |                             |
| соль поваренная                                                    |        | 0,5     | 0,5    |       |       |        |                  |       |                             |
| Бульон                                                             |        | 105,0   | 105,0  |       |       |        |                  |       |                             |
| Рагу из овощей с мясным фаршем                                     | 110/40 |         |        | 11,21 | 18,34 | 9,15   | 253,56           | 14,05 | №148 сб дошк 2016           |
| фарш говяжий                                                       |        | 52,50   | 50,00  |       |       |        |                  |       |                             |
| Масло растительное                                                 |        | 2,00    | 2,00   |       |       |        |                  |       |                             |
| масса готового мясного фарша                                       |        |         | 40,00  |       |       |        |                  |       |                             |
| картофель                                                          |        | 46,55   | 35,00  |       |       |        |                  |       |                             |
| морковь                                                            |        | 23,40   | 17,60  |       |       |        |                  |       |                             |
| масса запеченной моркови                                           |        |         | 16,00  |       |       |        |                  |       |                             |
| Лук репчатый                                                       |        | 18,48   | 15,40  |       |       |        |                  |       |                             |
| масса приущенного лука                                             |        |         | 12,32  |       |       |        |                  |       |                             |
| капуста свежая                                                     |        | 32,13   | 25,70  |       |       |        |                  |       |                             |
| масса приущенной капусты                                           |        |         | 22,70  |       |       |        |                  |       |                             |
| соль поваренная                                                    |        | 0,50    | 0,50   |       |       |        |                  |       |                             |
| Масло растительное                                                 |        | 4,00    | 4,00   |       |       |        |                  |       |                             |
| соус                                                               |        |         |        |       |       |        |                  |       | №366 сб дошк 2016           |
| 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   |       |       |        |                  |       |                             |
| соль поваренная                                                    |        | 0,33    | 0,33   |       |       |        |                  |       |                             |
| масса соуса                                                        |        |         | 33,00  |       |       |        |                  |       |                             |
| масса рагу с фаршем                                                |        |         | 150,00 |       |       |        |                  |       |                             |
| Компот из урюка                                                    | 150    |         |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83            | 0,00  | №394 СБ дошк 2016           |
| урюк                                                               |        | 15,3    | 15,0   |       |       |        |                  |       |                             |
| масса отварных сухофруктов                                         |        |         | 27,6   |       |       |        |                  |       |                             |
| Вода                                                               |        | 152     | 152,0  |       |       |        |                  |       |                             |
| сахар                                                              |        | 5       | 5      |       |       |        |                  |       |                             |
| Хлеб ржаной                                                        | 35     | 35      | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23            |       | табл 6 стр 144, Деш + 2012  |
| Итого:                                                             | 535    |         |        | 18,57 | 24,66 | 46,17  | 478,55           | 14,11 |                             |
| ПОЛДНИК                                                            |        |         |        |       |       |        |                  |       |                             |
| Молоко кипяченое (молоко)                                          | 150    | 158     | 150    | 4,35  | 3,75  | 7,20   | 80,25            | 1,95  | №419 СБ дошк 2016           |
| печенье                                                            | 20     | 20,00   | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40            |       | табл 6 стр 136, Деш +, 2012 |
| Итого:                                                             | 170    |         |        | 5,85  | 5,71  | 22,08  | 163,65           | 1,95  |                             |
| УЖИН                                                               |        |         |        |       |       |        |                  |       |                             |

|                                       |        |       |       |       |       |        |         |       |                                                                      |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| Эч-почмак с мясным фаршем             | 75     |       |       | 9,90  | 11,20 | 43,00  | 310,72  |       | Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
| Мука пшеничная                        |        | 23,25 | 23,25 |       |       |        |         |       |                                                                      |
| в том числе на помид                  |        | 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 (жирного мяса 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 листов  |        | 0,23  | 0,23  |       |       |        |         |       |                                                                      |
| масса готового Эч-почмака             |        |       | 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 розовый                           |        | 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, Дошк + 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 блюд и продуктов                                  | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов       |
|----------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------|
|                                                                |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |          |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                 |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                        |
| Суп молочный со злаковыми                                      | 180          |                 |        | 5,18             | 4,60  | 15,15  | 119,16                  | 0,59     | №100, сб дошк 2016     |
| Суповая заправка (злаковые)                                    |              | 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    |                  |       |        |                         |          |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом                       | 25/5/10      |                 |        | 1,98             | 4,38  | 14,82  | 106,70                  | 0,16     | №2 сб дошк, 2016       |
| Батон марочный                                                 |              | 25              | 25     |                  |       |        |                         |          |                        |
| Масло сливочное                                                |              | 5               | 5      |                  |       |        |                         |          |                        |
| Повидло                                                        |              | 10              | 10     |                  |       |        |                         |          |                        |
| Итого:                                                         | 406          |                 |        | 10,00            | 11,48 | 40,32  | 300,44                  | 1,92     |                        |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                          |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                        |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, 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    |                        |
| <b>ОБЕД</b>                                                    |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                        |
| Нера корюшная                                                  | 30           |                 |        | 0,60             | 0,03  | 6,17   | 27,36                   |          | ТТК №135 от 26.02.2019 |
| морковь                                                        |              | 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 горохом на курином бульоне                  | 150          |                 |        | 3,80             | 7,93  | 20,48  | 106,69                  | 3,50     | СБ дошк, 2016 №87      |
| Картофель                                                      |              | 40,05           | 30     |                  |       |        |                         |          |                        |
| Горох колотый                                                  |              | 12,15           | 12     |                  |       |        |                         |          |                        |
| лук репчатый                                                   |              | 7,2             | 6      |                  |       |        |                         |          |                        |
| Морковь                                                        |              | 9,6             | 7,5    |                  |       |        |                         |          |                        |

|                                                                |                                          |        |        |        |       |       |       |        |       |                             |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------|
| Гулиш из отварной птицы                                        | соль поваренная                          |        | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масло растительное                       |        | 3      | 3      |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Бульон                                   |        | 105    | 105    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          | 300/30 |        |        | 9,56  | 5,30  | 2,04  | 92,63  |       | ТТК                         |
|                                                                | Цыпленок - бройлеры 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 рассыпчатая 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, об допик 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 сухофруктов                                         | масло сливочное с овощами                |        |        | 110,0  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масло сливочное                          |        | 2,0    | 2,0    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          | 150    |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00 | 60,00  | 0,54  | №394 С6 допик 2016          |
|                                                                | сухофрукты                               |        | 12,75  | 12,50  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Сахар                                    |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | вода                                     |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          |        |        |        |       |       |       | 69,23  |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
|                                                                | Хлеб ржаной                              | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 |        |       |                             |
|                                                                | Итого:                                   | 537    |        |        | 19,98 | 15,37 | 78,90 | 472,51 | 4,04  |                             |
| Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, ухтык)        | ПОЛДНИК                                  |        |        |        |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | кисломолочный напиток                    | 150/2  |        |        | 4,35  | 3,75  | 8,00  | 83,00  | 1,05  | №420 С6 допик 2016          |
|                                                                | сахар                                    |        | 155    | 150    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          |        | 2      | 2      |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Булочка с сахаром                        | 50     |        |        | 3,80  | 2,60  | 24,46 | 136,67 | 0,15  | №442 СБ шк 2017             |
|                                                                | Мука пшеничная                           |        | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Мука пшеничная на выпечку                |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Сахарный песок                           |        | 3,90   | 3,90   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масло сливочное                          |        | 1,40   | 1,40   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Яйцо                                     |        | 2,88   | 2,40   |       |       |       |        |       |                             |
| Булочка с сахаром                                              | Дрожжи сухие                             |        | 0,25   | 0,25   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Молоко                                   |        | 13,00  | 13,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Соль поваренная                          |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Вода                                     |        | 11,80  | 11,80  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масса полуфабриката                      |        |        | 55,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Яйцо (из смесей для выпечки)             |        | 1,44   | 1,20   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масло растительное из смесей для выпечки |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Итого:                                   | 202    |        |        | 8,15  | 6,35  | 32,45 | 219,67 | 1,20  |                             |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | УЖИН                                     |        |        |        |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | рыба (минтай с/м БГ)                     | 40/20  |        |        | 5,46  | 4,70  | 8,85  | 99,98  | 0,74  | ТТК №784 от 17.11.2023      |
|                                                                | пюре фарш рыбный                         |        | 41,10  | 36,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | хлеб пшеничный                           |        | 31,50  | 30,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | вода питьевая                            |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Лук репчатый                             |        | 6,50   | 6,50   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масло растительное                       |        | 9,00   | 7,50   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масса приправленного лука                |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | яйцо куриное                             |        | 0,72   | 0,60   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | соль поваренная                          |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                             |
| Соус томатный с овощами                                        | сахар поваренный                         |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масса полуфабриката                      |        |        | 47,2   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масло растительное                       |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масса готовых котлет                     |        |        | 40,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          |        |        | 20,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | лук репчатый                             |        | 2,4    | 2,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | морковь                                  |        | 5,0    | 4,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масло растительное                       |        | 0,6    | 0,60   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | бульон куриный                           |        | 20,0   | 20,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масло сливочное                          |        | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |       |                             |
| Пюре Картофельное                                              | мука пшеничная                           |        | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | морковь                                  |        | 1,5    | 1,2    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | лук репчатый                             |        | 0,72   | 0,6    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | томатная паста                           |        | 1,2    | 1,2    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | Масло сливочное                          |        | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | сахар                                    |        | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | соль поваренная                          |        | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                | масса готового томатного соуса           |        |        | 18,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                |                                          | 120    |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 359 СБ допик 2016         |
|                                                                | Картофель                                |        | 136,80 | 102,60 |       |       |       |        |       |                             |

[illegible]

|                |                   |       |       |       |       |       |        |        |       |                             |
|----------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|
| Чай с сахаром  | Молоко            | 1805  | 18,96 | 18,00 |       |       |        |        |       | №411 сб дошк Дели 2016      |
|                | Масло сливочное   |       | 4,20  | 4,20  |       |       |        |        |       |                             |
|                | соль йодированная |       | 0,45  | 0,45  |       |       |        |        |       |                             |
|                | чай весовой       |       | 0,4   | 0,4   |       |       |        |        |       |                             |
|                | Сахар             |       | 5     | 5     |       |       |        |        |       |                             |
|                | Вода              |       | 150   | 150   |       |       |        |        |       | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | 25                | 25,00 | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,00   |       |                             |
| Итого:         |                   | 360   |       |       | 9,86  | 8,75  | 42,52  |        | 15,29 |                             |
| ВСЕГО:         |                   | 1695  |       |       | 48,40 | 42,34 | 204,00 | №ЗНАЧИ | 32,45 |                             |

# День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов   |
|------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|--------------------|
|                                                      |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         | С        |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                    |
| Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным        | 140/3        |                 |        | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  |          | ТТК №5Д            |
| крупы геркулесовая                                   |              | 18              | 18     |                  |       |        |                         |          |                    |
| молоко                                               |              | 70              | 70     |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода                                                 |              | 42              | 42     |                  |       |        |                         |          |                    |
| сахарный песок                                       |              | 2               | 2      |                  |       |        |                         |          |                    |
| соль                                                 |              | 0,4             | 0,4    |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло сливочное                                      |              | 3               | 3      |                  |       |        |                         |          |                    |
| Какао с молоком                                      | 180/6        |                 |        | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 106,74                  | 1,43     | №416 Дели 2016     |
| Какао-порошок                                        |              | 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 нарезной                                       |              | 25              | 25     |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сыр                                                  |              | 10,2            | 10     |                  |       |        |                         |          |                    |
| Масло сливочное                                      |              | 5               | 5      |                  |       |        |                         |          |                    |
| Итого:                                               | 364          |                 |        | 14,00            | 16,48 | 55,03  | 425,23                  | 1,50     |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сок                                                  | 200          | 200             | 200    | 1,00             |       | 20,20  | 84,80                   | 4,00     | №418 Дели 2016     |
| в ассортименте в индивидуальной упаковке             |              |                 |        | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |                    |
| Итого:                                               | 200          |                 |        |                  |       |        |                         |          |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                          |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                    |
| Винегрет овощной с соевыми бобами                    | 40           |                 |        | 0,56             | 4,02  | 2,92   | 50,04                   |          | №45 дошк 2016      |
| Картофель                                            |              | 13,76           | 10,00  |                  |       |        |                         |          |                    |
| Свекла                                               |              | 10,20           | 8,00   |                  |       |        |                         |          |                    |
| морковь                                              |              | 7,56            | 6,00   |                  |       |        |                         |          |                    |
| огурцы соевые                                        |              | 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 квашеная                                     |              | 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   |                  |       |        |                         |          |                    |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 40/20        |                 |        | 4,98             | 5,17  | 5,89   | 90,00                   |          | ТТК                |
| Цыпленок - бройлеры с/м                              |              | 40,00           | 26,00  |                  |       |        |                         |          |                    |
| хлеб пшеничный                                       |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода питьевая                                        |              | 8,00            | 8,00   |                  |       |        |                         |          |                    |
| лук репчатый                                         |              | 9,60            | 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  |                  |       |        |                         |          |                    |
| томатный соус                                        |              | 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  | 85,55                   | 0,68     | 342 сб шк 2017     |
| яблоки свежие                                        |              | 27,4            | 24,0   |                  |       |        |                         |          |                    |

|                                                |                       |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
|------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| Кисель                                         | Крупа гречневая       |       | 52,00  | 52,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Вода                  |       | 78,00  | 78,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Масло сливочное       |       | 1,70   | 1,70   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | соль поваренная       |       | 0,24   | 0,24   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                |                       | 150   |        |        | 0,54  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | 0,99  | ТТК                         |
| Хлеб ржаной                                    | Кисель-концентрат     |       | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Сахар                 |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | вода                  |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                |                       | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого:                                         |                       | 540   |        |        | 20,62 | 18,19 | 67,42  | 526,11  | 4,38  |                             |
| ПОЛДНИК                                        |                       |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, заквас) | кисломолочный напиток | 150   | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | 0,45  | №386 Сб доик 2017           |
|                                                | апельс                | 20    | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели + 2012 |
| Итого:                                         |                       | 170   |        |        | 5,10  | 9,85  | 18,80  | 185,00  | 0,45  |                             |
| УЖИН                                           |                       |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Коронисовый напиток                            | посыпка кок.          | 130   |        | 35,00  | 15,98 | 9,30  | 50,58  | 340,13  | 0,07  | ТТК 810 от 15.02.2023       |
|                                                | Масло сливочное       |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | муд. пищевая в/с      |       | 17,00  | 17,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | сахарный песок        |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | творожный напиток     |       |        | 95,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Творог                |       | 68,00  | 68,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Сахарный песок        |       | 13,50  | 13,50  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Яйцо куриное          |       | 16,20  | 13,50  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | посыпка кок.          |       |        | 14,20  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Масло сливочное       |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | муд. пищевая в/с      |       | 7,20   | 7,20   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | сахарный песок        |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | масло сливочное       |       |        | 144,00 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                | Напиток из лимонада   | 150/5 |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75    | №398 Сб доик 2016           |
|                                                | лимончик              |       | 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

| День 7 - ой                                                           |                          | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         |                          |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                               |                          |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                               |                          | 140/3        |                 |                 | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26                  | 0,82    | ТТК №4Д            |
|                                                                       | Крупа манная             |              | 18,00           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | Молоко                   |              | 125,00          | 125,00          |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | Сахар                    |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | соль поваренная          |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                       |                          | 3,00         | 3,00            |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Кофейный напиток с молоком                                            |                          | 180/6        |                 |                 | 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 нарезной           |              | 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 Дели 2016     |
| в ассортименте в инд. упаковке                                        |                          |              | 200             |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                    |
| Итого:                                                                |                          |              | 200             |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                    |
| ОБЕД                                                                  |                          |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Салат с картофелем и соевыми овощами                                  |                          | 40           |                 |                 | 0,49             | 3,14  | 3,58   | 44,56                   |         | №23 сб доик, 2016  |
|                                                                       | Картофель                |              | 21,92           | 16,00           |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | морковь                  |              | 10,24           | 8,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | огурцы соевые            |              | 21,84           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | лук репчатый             |              | 2,40            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | масло растительное       |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Щи со свежей капустой с картофелем из бульона из индейки, со сметаной |                          | 150/5        |                 |                 | 1,19             | 3,72  | 4,72   | 61,95                   | 9,49    | №73 сб доик 2016   |
|                                                                       | Капуста свежая           |              | 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               |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                                       | Пюре из отварной индейки |              | 150             |                 | 6,92             | 5,95  | 34,32  | 217,98                  | 4,08    | №265 сбик 2017     |

|                           |                              |        |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|---------------------------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
|                           | индейки филе б/к             |        | 33,60  | 33,60  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | масса отварного филе индейки |        |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | 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 йодированная            |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | масса Гарнира                |        |        | 126,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Напиток из сухофруктов    |                              | 150    |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60,00   | 0,54  | №394 СБ доик 2016               |
|                           | сухофрукты                   |        | 12,75  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Сахар                        |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | вода                         |        | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб ржаной               |                              | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Денн + 2012     |
| Итого:                    |                              | 530    |        |        | 11,41 | 13,30 | 70,47  | 453,72  | 14,11 |                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                              |        |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Каша манная с сахаром     |                              | 150/2  |        |        | 4,35  | 3,75  | 8,00   | 83,00   | 1,05  | №420 СБ доик 2016               |
| (Кефир, ряженка, йогурт)  | каша манная                  |        | 155    | 150    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | сахар                        |        | 2      | 2      |       |       |        |         |       |                                 |
| Ватрушка с творогом       |                              | 50     |        |        | 6,15  | 3,65  | 19,45  | 134,67  | 0,03  | №410, 468 шк 2017               |
|                           | мука пшеничная               |        | 26,50  | 26,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Яйцо куриное                 |        | 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 йодированная            |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | мука пшеничная               |        | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | творог                       |        | 19,70  | 19,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Яйцо куриное                 |        | 1,08   | 0,90   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | сахарный песок               |        | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | мука пшеничная               |        | 0,9    | 0,9    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Яйцо куриное                 |        | 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  |                                 |
| <b>УЖИН</b>               |                              |        |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Биточки рубленные из рыбы |                              | 50     |        |        | 6,10  | 3,88  | 7,34   | 89,00   | 0,16  | ТТК №3                          |
|                           | рыба (молотый с/м БГ)        |        | 51,0   | 37,5   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | панировка рыбной             |        | 39,4   | 37,5   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Крупа манная                 |        | 1,25   | 1,3    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | яйцо                         |        | 9,00   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Лук репчатый                 |        | 11,10  | 9,30   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | вода                         |        | 3,75   | 3,8    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | соль йодированная            |        | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | сахар                        |        | 0,1    | 0,1    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | сахарный песок               |        | 3,8    | 3,8    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Масло растительное           |        | 1,3    | 1,3    |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Масло подсолнечное           |        |        | 59,0   |       |       |        |         |       |                                 |
| Пюре Картофельное         |                              | 120    |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | № 339 СБ доик 2016 <sup>7</sup> |
|                           | Картофель                    |        | 126,50 | 102,60 |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Молоко                       |        | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | Масло сливочное              |        | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                                 |
|                           | соль йодированная            |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                 |
| Чай с мармеладом          |                              | 170/10 |        |        | 0,07  | 0,02  | 10,74  | 43,34   | 0,02  | № 411 сБ доик 2016              |
|                           | чай листовый                 |        | 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

| День 8 - ой                                  |              |                 |                 |                  |      |        |                         |          |                  |
|----------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов                | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|                                              |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры | угл-ды |                         |          |                  |
| ЗАВТРАК                                      |              |                 |                 |                  |      |        |                         |          |                  |
| Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным | 140/3        |                 |                 | 5,79             | 6,28 | 26,29  | 185,66                  |          | ТТК №3Д          |
| крупя геркулесовая                           |              | 18              | 18              |                  |      |        |                         |          |                  |
| молоко                                       |              | 70              | 70              |                  |      |        |                         |          |                  |
| вода                                         |              | 42              | 42              |                  |      |        |                         |          |                  |
| сахарный песок                               |              | 2               | 2               |                  |      |        |                         |          |                  |
| соль                                         |              | 0,4             | 0,4             |                  |      |        |                         |          |                  |
| масло сливочное                              |              | 3               | 3               |                  |      |        |                         |          |                  |

|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------------------|
| Какао с молоком                                        |                                | 180,0 |       |        | 3,67  | 3,19  | 10,87 | 90,78  | 1,43  | №415 День 2016    |
|                                                        | Какао-порошок                  |       | 2     | 2      |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Сахар                          |       | 6     | 6      |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Молоко                         |       | 110   | 110    |       |       |       |        |       |                   |
| Булочный с маслом сливочным                            | Вода                           | 25/5  | 80    | 80     |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Батон ватрушечный              |       | 25    | 25     | 1,92  | 4,76  | 12,92 | 98,50  |       | №1 День 2016      |
|                                                        | Масло сливочное                |       | 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 | №386 СБ доп. 2016 |
| (яблоки, бананы, груши, сливы, апельсины, мандарины)   |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Итого:                                                 |                                | 100   |       |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                   |
| ОБЕД                                                   |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Салат из зеленого горошка с/с                          |                                | 30    |       |        | 0,89  | 1,55  | 1,88  | 25,08  |       | №10 СБ доп. 2016  |
|                                                        | зеленый горошек с/с            |       | 48,10 | 28,50  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло растительное             |       | 1,50  | 1,50   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне |                                | 150   |       |        | 1,18  | 1,63  | 7,27  | 51,45  | 0,05  | №86 сБ доп. 2016  |
|                                                        | картофель                      |       | 59,85 | 45     |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | крупка гречневая               |       | 12    | 12     |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | лук репчатый                   |       | 7,14  | 6      |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | морковь                        |       | 7,5   | 6      |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло растительное             |       | 1,5   | 1,5    |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль йодированная              |       | 0,65  | 0,65   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | бульон                         |       | 105   | 105    |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Суп куриный с рисом                                    |                                | 55    |       |        | 9,47  | 9,02  | 2,52  | 129,00 |       | №328 СБ 2016      |
|                                                        | курица/филе                    |       | 92,34 | 92,34  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       |       | 38,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | крупка рисовая                 |       | 3,50  | 3,50   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | вода                           |       | 12,90 | 12,90  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль йодированная              |       | 0,10  | 0,10   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло растительное             |       |       | 15,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Яйцо                           |       | 7,20  | 6,00   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       | 3,00  | 3,00   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | сыр                            |       | 1,53  | 1,50   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Рагу из овощей                                         |                                | 120   |       |        | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | №148 сБ доп. 2016 |
|                                                        | картофель                      |       | 53,20 | 40,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | морковь                        |       | 24,00 | 19,20  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло растительное             |       |       | 18,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Лук репчатый                   |       | 20,40 | 16,80  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       |       | 13,20  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | картофель                      |       | 32,75 | 26,20  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       |       | 24,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль йодированная              |       | 0,60  | 0,60   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло растительное             |       | 4,00  | 4,00   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль                           |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | вода                           |       | 35,00 | 35,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло сливочное                |       | 1,58  | 1,58   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Мука пшеничная                 |       | 1,58  | 1,58   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Морковь                        |       | 2,63  | 2,10   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Лук репчатый                   |       | 1,26  | 1,05   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | томатная паста                 |       | 2,10  | 2,10   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло сливочное                |       | 0,53  | 0,53   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | сахар                          |       | 0,35  | 0,35   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль йодированная              |       | 0,35  | 0,35   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       |       | 35,00  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло рапсовое                 |       |       | 120,00 |       |       |       |        |       |                   |
| Итого:                                                 |                                | 150   |       |        | 0,35  | 0,02  | 13,83 | 56,83  | 0,00  | №194 СБ доп. 2016 |
| Компот из яблок                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | яблоко                         |       | 15,3  | 15,0   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное                |       |       | 27,6   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Вода                           |       | 152   | 152,0  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | сахар                          |       | 5     | 5      |       |       |       |        |       |                   |
| Хлеб ржаной                                            |                                | 35    | 35    | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |       | 2012              |
| Итого:                                                 |                                | 550   |       |        | 16,22 | 25,20 | 49,18 | 493,88 | 14,35 |                   |
| ПОЛДНИК                                                |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сметана)        |                                | 150   | 155   | 150    | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  | №420 СБ доп. 2016 |
| Греческий салат из овощей                              |                                | 40    |       |        | 3,67  | 5,65  | 20,12 | 146    | 0,11  | №445 сБ доп. 2016 |
|                                                        | Мука пшеничная с/с             |       | 25,64 | 25,64  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | масло сливочное с/с на выпечку |       | 0,8   | 0,8    |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Сахар                          |       | 1,36  | 1,36   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло сливочное                |       | 1,16  | 1,16   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | яйцо куриное                   |       | 1,63  | 1,36   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | соль йодированная              |       | 0,4   | 0,4    |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Дрожжи сухие                   |       | 0,2   | 0,2    |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Вода питьевая                  |       | 10,32 | 10,32  |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | пшеница                        |       | 10,2  | 10     |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | Масло растительное             |       | 1,25  | 1,25   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        | яйцо для смазки выпечки        |       | 0,75  | 0,75   |       |       |       |        |       |                   |
|                                                        |                                |       |       |        |       |       |       |        |       |                   |
| Итого:                                                 |                                | 190   |       |        | 8,02  | 9,40  | 26,42 | 222,00 | 0,56  |                   |

|                   |                       |       |       |       |       |       |        |         |       |                             |
|-------------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| УЖИН              |                       |       |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Омлет натуральный |                       | 130   |       |       | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,22  | №229,сб доик 2016           |
|                   | яйцо                  |       | 84    | 70    |       |       |        |         |       |                             |
|                   | молоко                |       | 65    | 65    |       |       |        |         |       |                             |
|                   | масло сливочной смеси |       |       | 135   |       |       |        |         |       |                             |
|                   | масло сливочное       |       | 2     | 2     |       |       |        |         |       |                             |
|                   | соль йодированная     |       | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                             |
|                   | масло готового омлета |       |       | 130   |       |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром     |                       | 150/5 |       |       | 0,053 | 0,015 | 5,018  | 20,085  | 0,02  | №411 сб доик Дели 2016      |
|                   | чай листовый          |       | 0,4   | 0,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                   | Сахар                 |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                   | Вода                  |       | 150   | 150   |       |       |        |         |       | табл 6 стр 134, Дели + 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- тий

| День 9-ый                                                             |              |          |          |                  |       |        |                |         |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|----------------------|
| Наименование блюда и продуктов                                        | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник              |
|                                                                       |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       | рецептур             |
| ЗАВТРАК                                                               |              |          |          |                  |       |        |                |         |                      |
| Каша пшеничная с маслом сливочным                                     | 140/3        |          |          | 6,02             | 4,84  | 30,37  | 191,96         | 0,67    | ТТК №9Д              |
| Крупа пшеничная                                                       |              | 18       | 18       |                  |       |        |                |         |                      |
| Молоко                                                                |              | 70       | 70       |                  |       |        |                |         |                      |
| Вода                                                                  |              | 53       | 53       |                  |       |        |                |         |                      |
| Сахар                                                                 |              | 2        | 2        |                  |       |        |                |         |                      |
| соль поваренная                                                       |              | 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 доик 2016   |
| чай зеленый                                                           |              | 0,45     | 0,45     |                  |       |        |                |         |                      |
| Сахар                                                                 |              | 6        | 6        |                  |       |        |                |         |                      |
| Молоко                                                                |              | 92       | 90       |                  |       |        |                |         |                      |
| Вода                                                                  |              | 90       | 90       |                  |       |        |                |         |                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                   | 25/10/5      |          |          | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83         | 0,07    | №3,сб доик 2016      |
| Батон паровой                                                         |              | 25       | 25       |                  |       |        |                |         |                      |
| Сыр                                                                   |              | 10,2     | 10       |                  |       |        |                |         |                      |
| Масло сливочное                                                       |              | 5        | 5        |                  |       |        |                |         |                      |
| 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 Дели 2016       |
| в ассортименте в индивидуальной упаковке                              |              |          |          |                  |       |        |                |         |                      |
| Итого:                                                                | 200          |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                      |
| ОБЕД                                                                  |              |          |          |                  |       |        |                |         |                      |
| Салат из припущенной моркови с яблоком                                | 40           |          |          | 0,43             | 0,07  | 3,45   | 16,16          |         | №39 сб доикок 2016   |
| морковь                                                               |              | 38,12    | 30,50    |                  |       |        |                |         |                      |
| яблоки                                                                |              | 11,40    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                      |
| сахар                                                                 |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                      |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками | 150/10       |          |          | 5,63             | 5,02  | 9,96   | 115,15         | 0,14    | СБ доик. 2016 №87    |
| Картофель                                                             |              | 40,00    | 30       |                  |       |        |                |         |                      |
| Горох замороженный                                                    |              | 12,15    | 12       |                  |       |        |                |         |                      |
| лук репчатый                                                          |              | 7,2      | 6        |                  |       |        |                |         |                      |
| Морковь                                                               |              | 9,6      | 7,5      |                  |       |        |                |         |                      |
| соль поваренная                                                       |              | 0,5      | 0,5      |                  |       |        |                |         |                      |
| Масло растительное                                                    |              | 3        | 3        |                  |       |        |                |         |                      |
| Бульон                                                                |              | 105      | 105      |                  |       |        |                |         |                      |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                         |              | 11,9     | 11,4     |                  |       |        |                |         |                      |
| пшеничная мука 1 сорта                                                |              | 11,97    | 11,4     |                  |       |        |                |         |                      |
| Лук репчатый                                                          |              | 1,19     | 1        |                  |       |        |                |         |                      |
| Яйца                                                                  |              | 0,96     | 0,8      |                  |       |        |                |         |                      |
| Вода для фарша                                                        |              | 1        | 1        |                  |       |        |                |         |                      |
| соль поваренная                                                       |              | 0,1      | 0,1      |                  |       |        |                |         |                      |
| масса полуфабриката фрикаделек                                        |              |          | 14,3     |                  |       |        |                |         |                      |
| масса готовых фрикаделек                                              |              |          | 10       |                  |       |        |                |         |                      |
| Тесто мясное                                                          | 50           |          |          | 5,79             | 5,21  | 5,62   | 92,46          | 0,04    | №303 сб доикок, 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                         |              | 33,30    | 31,70    |                  |       |        |                |         |                      |
| пшеничная мука 1 сорта                                                |              | 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     |                  |       |        |                |         |                      |
| масса припущенного лука                                               |              |          | 5        |                  |       |        |                |         |                      |
| мука пшеничная                                                        |              | 3,40     | 3,40     |                  |       |        |                |         |                      |
| масса полуфабриката                                                   |              |          | 60,00    |                  |       |        |                |         |                      |

|                                                |                       |         |        |        |       |       |        |         |                             |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-----------------------------|
| Вареники с картофелем и мясным фаршем          | масло растительное    | 110/3   | 1,50   | 1,50   | 4,17  | 2,66  | 23,45  | 134,38  | №219 Сб доп.к.2016          |
|                                                | вареники              |         | 38,5   | 38,5   |       |       |        |         |                             |
|                                                | вода                  |         | 231    | 231    |       |       |        |         |                             |
|                                                | соль поваренная       |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |                             |
|                                                | масло сливочное       |         | 3      | 3      |       |       |        |         |                             |
| Кисель                                         |                       | 150     |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | ТТК                         |
|                                                | Кисель-концентрат     |         | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |                             |
|                                                | Сахар                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |                             |
|                                                | вода                  |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |                             |
| Хлеб ржаной                                    |                       | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   | табл 6 стр 144, Дени + 2012 |
| Итого:                                         |                       | 548     |        |        | 18,78 | 13,46 | 69,83  | 490,08  | 1,01                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                       |         |        |        |       |       |        |         |                             |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт) |                       | 150     |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | №386 Сб доп.к.2017          |
|                                                | кисломолочный напиток |         | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |                             |
| Кондитерское изделие                           | печенье               | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   | табл 6 стр 136, Дени + 2012 |
| Итого:                                         |                       | 170     |        |        | 5,85  | 5,71  | 21,18  | 159,90  | 0,45                        |
| <b>УДИН</b>                                    |                       |         |        |        |       |       |        |         |                             |
| Запеканка творожная с мясным фаршем            |                       | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,08 | 29,49  | 353,40  | №251 сб доп.к.2016          |
|                                                | Творог                |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |                             |
|                                                | крупяная масса        |         | 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    |       |       |        |         |                             |
|                                                | Сухари панировочные   |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |                             |
|                                                | соль поваренная       |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |                             |
|                                                | молоко тушеное        |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |                             |
| Чай с сахаром и лимоном                        |                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,17   | 21,78   | №412 сб доп.к. Дени 2016    |
|                                                | чай розовой           |         | 0,8    | 0,8    |       |       |        |         |                             |
|                                                | Сахар                 |         | 5      | 5      |       |       |        |         |                             |
|                                                | лимон                 |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |                             |
|                                                | Вода                  |         | 150    | 150    |       |       |        |         |                             |
| Итого:                                         |                       | 290     |        |        | 20,83 | 17,00 | 34,66  | 375,18  | 2,63                        |
| ВСЕГО:                                         |                       | 1577    |        |        | 60,05 | 50,42 | 200,24 | 1510,52 | 10,03                       |

День 10 - кий

День 10 - ый

| Наименование блюда и продукции                          | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур     |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|----------------------|
|                                                         |              |                        |                       | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                      |
| ЗАВТРАК                                                 |              |                        |                       |                  |       |        |                         |         |                      |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным                | 140/3        |                        |                       | 4,17             | 4,69  | 30,01  | 179,36                  | 0,67    | ТТК №8Д              |
| Крупя рисовая                                           |              | 17,7                   | 17,7                  |                  |       |        |                         |         |                      |
| Молоко                                                  |              | 70                     | 70                    |                  |       |        |                         |         |                      |
| Вода                                                    |              | 53                     | 53                    |                  |       |        |                         |         |                      |
| Сахар                                                   |              | 2                      | 2                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Соль поваренная                                         |              | 0,4                    | 0,4                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Масло сливочное                                         |              | 3                      | 3                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180/6        |                        |                       | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 сб доп.к.2016   |
| Кофейный напиток                                        |              | 2,5                    | 2,5                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Сахар                                                   |              | 6                      | 6                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Молоко                                                  |              | 90                     | 90                    |                  |       |        |                         |         |                      |
| Вода                                                    |              | 108                    | 108                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 25/5         |                        |                       | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дени 2016         |
| Батон вчерашний                                         |              | 25                     | 25                    |                  |       |        |                         |         |                      |
| Масло сливочное                                         |              | 5                      | 5                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Итого:                                                  | 359          |                        |                       | 8,93             | 11,46 | 53,28  | 352,44                  | 1,84    |                      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                          |              |                        |                       |                  |       |        |                         |         |                      |
| Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, сливы, апельсины) | 100          | 100                    | 100                   | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ доп.к.2016   |
| Итого:                                                  | 100          |                        |                       | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                      |
| ОБЕД                                                    |              |                        |                       |                  |       |        |                         |         |                      |
| Салат из овощей отварной с растительным маслом          | 40           |                        |                       | 0,57             | 2,44  | 3,34   | 37,56                   |         | №34 сб доп.к.к. 2016 |
| Сельдь                                                  |              | 48,64                  | 38,00                 |                  |       |        |                         |         |                      |
| Масло растительное                                      |              | 2,40                   | 2,40                  |                  |       |        |                         |         |                      |
| Суп-лапша домашняя из куриного бульона                  | 150          |                        |                       | 1,54             | 3,33  | 6,97   | 68,45                   | 0,03    | №94 сб доп.к.2016    |
| Мука пшеничная                                          |              | 11,3                   | 11,3                  |                  |       |        |                         |         |                      |
| Яйцо                                                    |              | 3,6                    | 3                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Бульон                                                  |              | 2,1                    | 2,1                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Соль                                                    |              | 0,18                   | 0,18                  |                  |       |        |                         |         |                      |
| Масло сливочное                                         |              |                        | 12                    |                  |       |        |                         |         |                      |
| Морковь                                                 |              | 7,50                   | 6,0                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Лук репчатый                                            |              | 7,1                    | 6,0                   |                  |       |        |                         |         |                      |
| Масло растительное                                      |              | 3                      | 3                     |                  |       |        |                         |         |                      |
| Бульон                                                  |              | 143                    | 143,00                |                  |       |        |                         |         |                      |
| Соль                                                    |              | 0,5                    | 0,5                   |                  |       |        |                         |         |                      |

|                                      |                 |        |        |               |               |                |                |               |                                   |
|--------------------------------------|-----------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------------------------|
| Биточки "Домашние"                   | 50              |        |        | 7,61          | 11,07         | 7,66           | 161,00         | 0,52          | Акт проработки от 25.12.2018 №509 |
| пыльца - бройлеры с/м                |                 | 39,5   | 39,38  |               |               |                |                |               |                                   |
| пти фарш куриный                     |                 | 41,4   | 39,38  |               |               |                |                |               |                                   |
| морковь                              |                 | 11,75  | 9,4    |               |               |                |                |               |                                   |
| Лук репчатый                         |                 | 9      | 7,5    |               |               |                |                |               |                                   |
| соль поваренная                      |                 | 0,4    | 0,4    |               |               |                |                |               |                                   |
| айсо                                 |                 | 0,6    | 0,5    |               |               |                |                |               |                                   |
| Мука пшеничная                       |                 | 3,75   | 3,75   |               |               |                |                |               |                                   |
| масло растительное                   |                 | 1,9    | 1,9    |               |               |                |                |               |                                   |
| Картофель запеченный                 | 120             |        |        | 3,26          | 7,07          | 25,31          | 182,40         |               | №147 СБ 2017                      |
| картофель                            |                 | 231,60 | 174,00 |               |               |                |                |               |                                   |
| соль поваренная                      |                 | 0,30   | 0,30   |               |               |                |                |               |                                   |
| масло растительное                   |                 | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                |               |                                   |
| Компот из свежих яблок               | 150             |        |        | 0,12          | 0,12          | 11,00          | 46,95          | 0,68          | 342 сб шк 2017                    |
| яблоки свежие                        |                 | 27,4   | 24,0   |               |               |                |                |               |                                   |
| вода                                 |                 | 152,0  | 152,0  |               |               |                |                |               |                                   |
| сахар                                |                 | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                |               |                                   |
| Хлеб ржаной                          | 35              | 35     | 35     | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23          |               | табл 6 стр 144, Деци + 2012       |
| Итого:                               | 535             |        |        | 15,41         | 24,45         | 68,13          | 565,69         | 1,23          |                                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                 |        |        |               |               |                |                |               |                                   |
| Молочко растительное (молоко)        | 150             |        |        | 4,35          | 3,75          | 7,20           | 80,25          | 1,95          | №419 СБ доик 2016                 |
| молоко                               |                 | 158    | 150    |               |               |                |                |               |                                   |
| Комбинированное изделие              | 20              | 20,00  | 20,00  | 1,50          | 1,96          | 14,88          | 83,40          |               | №, 2012                           |
| печенье                              |                 |        |        |               |               |                |                |               |                                   |
| Итого:                               | 170             |        |        | 5,85          | 5,71          | 22,08          | 163,65         | 1,95          |                                   |
| <b>УЖИН</b>                          |                 |        |        |               |               |                |                |               |                                   |
| Растетай с рыбой                     | 100             |        |        | 11,50         | 9,50          | 25,00          | 220,00         | 0,15          | ТТК                               |
| мука пшеничная                       |                 | 50,0   | 50,0   |               |               |                |                |               |                                   |
| мука пшеничная из пшениц             |                 | 2,0    | 2,0    |               |               |                |                |               |                                   |
| Сахар                                |                 | 2,50   | 2,5    |               |               |                |                |               |                                   |
| Масло сливочное                      |                 | 2,50   | 2,50   |               |               |                |                |               |                                   |
| соль поваренная                      |                 | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                |               |                                   |
| дрожжи сухие                         |                 | 0,20   | 0,2    |               |               |                |                |               |                                   |
| вода                                 |                 | 21,5   | 21,5   |               |               |                |                |               |                                   |
| Масса теста                          |                 |        | 75,0   |               |               |                |                |               |                                   |
| молотой ПБГ с/м                      |                 | 57,0   | 41,0   |               |               |                |                |               |                                   |
| масса готовой рыбы                   |                 |        | 33,6   |               |               |                |                |               |                                   |
| Лук репчатый                         |                 | 6,0    | 5,0    |               |               |                |                |               |                                   |
| Масса консервированного лука         |                 |        | 2,5    |               |               |                |                |               |                                   |
| Мука пшеничная                       |                 | 0,4    | 0,4    |               |               |                |                |               |                                   |
| масло сливочное                      |                 | 4,0    | 4,0    |               |               |                |                |               |                                   |
| соль поваренная                      |                 | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                |               |                                   |
| Масса фарша рыбного                  |                 |        | 40,0   |               |               |                |                |               |                                   |
| Масса полуфабриката                  |                 |        | 115,0  |               |               |                |                |               |                                   |
| смазки растит                        |                 | 0,4    | 0,4    |               |               |                |                |               |                                   |
| Напиток из мороженого                | 150/5           |        |        | 0,51          | 0,21          | 5,57           | 26,15          | 75,00         | №399 сб доик 2016                 |
| мороженое                            |                 | 15,3   | 15     |               |               |                |                |               |                                   |
| сахар                                |                 | 5      | 5      |               |               |                |                |               |                                   |
| вода                                 |                 | 150    | 150    |               |               |                |                |               |                                   |
| Итого:                               | 255             |        |        | 12,01         | 9,71          | 30,57          | 246,15         | 75,15         |                                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1419,00</b>  |        |        | <b>42,60</b>  | <b>51,72</b>  | <b>183,86</b>  | <b>1374,93</b> | <b>90,17</b>  |                                   |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>              | <b>15540,00</b> |        |        | <b>496,38</b> | <b>528,36</b> | <b>1946,18</b> | <b>№3НАЧ!</b>  | <b>374,52</b> |                                   |
| <b>В среднем на 1 ребенка в день</b> | <b>1554</b>     |        |        | <b>49,64</b>  | <b>52,84</b>  | <b>194,62</b>  | <b>№3НАЧ!</b>  | <b>37,45</b>  |                                   |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москвитин М.П. Москва Деци принт 2010г
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Деци Принт 2012 г.
  - 1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов из приправленного улова для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Москвитин М.П. Москва Деци принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - появления 1 категории устриц и;
  - селекционно-выведенная птица с исключенной потребленной
  - рыба мороженая крупная или средняя потребленная без головы
  - яйца куриные, расфасованы уловом при массе брутто 45г, массой нетто 40г
  - картофель расфасован по заморозке продуктов с 1,09(20% отхода)
  - морковь, свекла расфасованы с 1,09 (20% отхода)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - использованные продукты, Молоко с массовой долей жира 2,5%