



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты   | Масса порции | Кол - во (в г)  |   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | Сборник рецептов             |
|---|---|--------------|---|---|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
|   |   |              | брутто  | нетто   | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |              |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       | Крупа геркулесовая<br>Молоко<br>Сахар<br>соль иодированная<br>Масло сливочное   | 180/3        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 7,44             | 8,07         | 33,80        | 238,71                  | 0,86         | ТТК №5Д                      |
| Кофейный напиток с молоком  | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода   | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00   | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00   | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17         | №414 Дели 2016               |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное  | 30/10/5      | 30,00<br>10,20<br>5,00  | 30,00<br>10,00<br>5,00  | 4,92             | 7,16         | 15,49        | 145,93                  | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>414</b>   |   |   | <b>15,21</b>     | <b>17,64</b> | <b>59,64</b> | <b>459,22</b>           | <b>2,10</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)       |   | 100          | 100,00  | 100,00  | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>100</b>   |   |   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>            | <b>10,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Икра кабачковая   | икра кабачковая   | 50           | 51,00   | 50,00   | 0,45             | 2,35         | 2,97         | 34,80                   |              | №54 дошк. Сб 2016            |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                      | картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль иодированная<br>бульон<br>клецки:<br>мука пшеничная<br>Масло сливочное<br>яйцо<br>вода<br>соль иодированная<br>масса теста<br>масса готовых клецек | 180          | 79,80<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>5,50<br>0,60<br>1,92<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>5,50<br>0,60<br>1,60<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 3,10             | 3,44         | 13,53        | 107,24                  | 4,14         | №91сб дошк 2016              |
| Птица тушеная с овощами по-татарски                                 | цыплята-бройлеры потр с/м<br>соль иодированная<br>масса отварной мякоти птицы<br>лук репчатый<br>морковь<br>Масло сливочное<br>бульон   | 40/30        | 97,20<br>0,40<br>26,40<br>12,50<br>2,50<br>10,00  | 92,00<br>0,40<br>22,00<br>12,00<br>2,50<br>10,00  | 10,06            | 10,89        | 3,96         | 154,36                  | 2,20         | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| Пюре картофельное   | Картофель<br>Молоко<br>Масло сливочное<br>соль иодированная   | 140          | 159,60<br>22,12<br>5,00<br>0,52   | 119,70<br>21,00<br>5,00<br>0,52   | 2,86             | 4,48         | 19,08        | 128,10                  | 16,96        | №339 СБ дошк 2016            |
| Напиток из сухофруктов  | сухофрукты<br>Сахар<br>вода   | 180          | 15,30<br>6,00<br>183,00   | 15,00<br>6,00<br>183,00   | 0,60             | 0,08         | 16,81        | 72                      | 0,65         | №394 Сб дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  |   | 35           | 35,00   | 35,00   | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,25                   | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |   | 45           | 45,00   | 45,00   | 2,97             | 0,54         | 17,84        | 89,19                   |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>700</b>   |   |   | <b>22,70</b>     | <b>22,07</b> | <b>91,40</b> | <b>667,45</b>           | <b>23,95</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток   | 180          | 185,00  | 180,00  | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                   | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие  | печенье   | 20           | 20,00   | 20,00   | 1,50             | 1,96         | 14,88        | 83,40                   |              | табл 6 стр 136, Дели - 2012  |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами      | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный<br>хлеб пшеничный<br>вода питьевая<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>масса припущенного лука  | 50/25        | 51,40<br>39,40<br>5,00<br>8,20<br>11,40<br>0,80   | 37,50<br>37,50<br>5,00<br>8,20<br>9,50<br>0,80<br>4,70  | 6,83             | 5,88         | 11,06        | 124,98                  | 0,93         | №275, 366 СБ дошк 2016       |

|   |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|   | Яйцо куриное                   |             | 0,90   | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная              |             | 0,44   | 0,44   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сухари панировочные            |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масса полуфабриката            |             |        | 59,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло растительное             |             | 1,25   | 1,25   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готовых котлет           |             |        | 50,00  |              |              |               |                |              |                              |
| соус томатный с овощами                     |                                |             |        | 25,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                   |             | 3,00   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | морковь                        |             | 6,25   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло растительное             |             | 0,75   | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|   | бульон или вода                |             | 25,00  | 25,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                |             | 1,125  | 1,125  |              |              |               |                |              |                              |
|   | мука пшеничная                 |             | 1,125  | 1,125  |              |              |               |                |              |                              |
|   | морковь                        |             | 1,875  | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                   |             | 0,90   | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|   | томатная паста                 |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                |             | 0,375  | 0,375  |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар                          |             | 0,25   | 0,25   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная              |             | 0,25   | 0,25   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готового томатного соуса |             |        | 22,50  |              |              |               |                |              |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным |                                | 130/2       |        |        | 3,14         | 5,46         | 32,56         | 192,01         |              | №304 сб шк 2017              |
|   | Крупа рисовая                  |             | 46,80  | 46,80  |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная              |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Вода питьевая                  |             | 281,70 | 281,70 |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                               |                                | 180/6       |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,01          | 23,94          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|   | чай песочный                   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар                          |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Вода                           |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                              |                                | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,66         | 0,28         | 17,22         | 82,25          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                               |                                | <b>628</b>  |        |        | <b>19,42</b> | <b>18,10</b> | <b>89,30</b>  | <b>598,58</b>  | <b>1,50</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |                                | <b>1842</b> |        |        | <b>57,72</b> | <b>58,21</b> | <b>250,14</b> | <b>1772,25</b> | <b>37,55</b> |                              |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов  | Ингредиенты             | Масса порция | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов      |
|--|-------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------|
|  |                         |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                         | 180/3        |                |        | 5,17             | 5,33         | 24,92        | 184,24                  |             | ТТК № 6Д              |
|  | крупа пшеничная         |              | 22,50          | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Молоко                  |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Вода                    |              | 68,00          | 68,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Сахар                   |              | 2,50           | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | соль йодированная       |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Какао с молоком  |                         | 180/6        |                |        | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Дели 2016        |
|  | Какао-порошок           |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Молоко                  |              | 110,00         | 110,00 |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Вода                    |              | 80,00          | 80,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным   |                         | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели 2010          |
|  | Батон нарезной          |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| <b>Итого:</b>  |                         | <b>404</b>   |                |        | <b>11,13</b>     | <b>13,02</b> | <b>51,28</b> | <b>386,70</b>           | <b>1,43</b> |                       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Сок разливной  |                         | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016        |
| <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>  |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Салат картофельный с морковью и солеными огурцами                    |                         | 60           |                |        | 0,82             | 3,13         | 5,14         | 51,96                   | 7,20        | №23, сб дошк 2016     |
|  | картофель               |              | 32,88          | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | огурцы соленые          |              | 32,76          | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | морковь                 |              | 15,36          | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | лук репчатый            |              | 3,60           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | масло растительное      |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                         | 180/7        |                |        | 1,48             | 4,59         | 8,12         | 85,97                   | 7,71        | №63 сб дошк 2016      |
|  | Капуста свежая          |              | 20,00          | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Картофель               |              | 21,28          | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Морковь                 |              | 12,50          | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Лук репчатый            |              | 9,52           | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Свекла                  |              | 41,00          | 32,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Сахар                   |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Томат-паста             |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Масло растительное      |              | 4,00           | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | соль йодированная       |              | 0,70           | 0,70   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Бульон                  |              | 140,00         | 140,00 |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | Сметана                 |              | 7,00           | 7,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Гуляш из отварной говядины   |                         | 40/40        |                |        | 11,64            | 13,43        | 2,31         | 176,80                  | 0,74        | №260 сб рецептов 2017 |
|  | говядина лопатка б/к    |              | 64,00          | 64,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | соль йодированная       |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | масса отварной говядины |              |                | 40,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | морковь                 |              | 17,50          | 14,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | лук репчатый            |              | 8,50           | 7,10   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | вода питьевая           |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | томатная паста          |              | 1,20           | 1,20   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | мука пшеничная в/с      |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | масло растительное      |              | 2,70           | 2,70   |                  |              |              |                         |             |                       |
|  | соль йодированная       |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |              |                         |             |                       |

|   |  |             |  |  |              |              |               |                |              |  |
|---|--|-------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       |  | 130/3       | 61,90<br>92,30<br>0,40<br>3,00   | 61,90<br>92,30<br>0,40<br>3,00   | 7,62         | 4,16         | 34,47         | 205,27         | 0,00         | №179 сб дошк 2016  |
| Компот из свежих яблок  |  | 180         | 34,00<br>6,00<br>183,00  | 30,00<br>6,00<br>183,00  | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 103,14         | 0,81         | №342 сб шк 2017  |
| Хлеб ржаной   |  | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012   |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>685</b>  |  |  | <b>24,68</b> | <b>25,99</b> | <b>92,96</b>  | <b>712,32</b>  | <b>16,46</b> |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |  |             |  |  |              |              |               |                |              |  |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток  | 180         | 185,00   | 180,00   | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016  |
| Булочка сладкая   |  | 50          |  |  | 4,22         | 4,81         | 25,22         | 151,00         | 0,00         | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Уланов 1997 |
|   | мука пшеничная<br>мука пшеничная<br>дрожжи сухие<br>соль иодированная<br>сахар<br>масло сливочное<br>яйцо<br>молоко<br>масса теста<br>сахар<br>масло сливочное<br>масса пф<br>яйцо<br>масло растительное |             | 31,00<br>1,00<br>0,40<br>0,40<br>1,00<br>2,50<br>3,00<br>12,50<br>50,00<br>5,00<br>2,50<br>57,50<br>0,90<br>0,13 | 31,00<br>1,00<br>0,40<br>0,40<br>1,00<br>2,50<br>2,50<br>12,50<br>50,00<br>5,00<br>2,50<br>57,50<br>0,75<br>0,13 |              |              |               |                |              |  |
| Омлет натуральный   |  | 150         |  |  | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016   |
|   | яйцо<br>молоко<br>масса омлетной смеси<br>масло сливочное<br>соль иодированная<br>масса готового омлета  |             | 114,00<br>60,00<br>155,00<br>2,50<br>0,40<br>150,00  | 95,00<br>60,00<br>155,00<br>2,50<br>0,40<br>150,00   |              |              |               |                |              |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012   |
| Чай с сахаром и лимоном   |  | 180/6/7     |  |  | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели 2016   |
|   | чай весовой<br>Сахар<br>лимон<br>Вода  |             | 0,45<br>6,00<br>8,00<br>180,00   | 0,45<br>6,00<br>7,00<br>180,00   |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>603</b>  |  |  | <b>25,79</b> | <b>34,41</b> | <b>56,41</b>  | <b>629,64</b>  | <b>3,56</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>1892</b> |  |  | <b>62,60</b> | <b>73,42</b> | <b>220,85</b> | <b>1813,46</b> | <b>25,45</b> |  |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во  |  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептов  |
|---|-------------|--------------|---|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------|
|   |             |              | (в г) брутто  | (в г) нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Квал                    | С            |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |              |   |  |                  |              |              |                         |              |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                      |             | 180/3        | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00         | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00        | 6,04             | 5,54         | 30,04        | 214,80                  |              | ТТК №10Д          |
| Чай с молоком, сахаром  |             | 180/6        | 0,45<br>6,00<br>92,00<br>90,00                          | 0,45<br>6,00<br>90,00<br>90,00                         | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38         | №413 сб дошк 2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  |             | 30/5         | 30,00<br>5,00   | 30,00<br>5,00  | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |              | №1 Дели 2010      |
| <b>Итого:</b>   |             | <b>404</b>   |   |  | <b>11,36</b>     | <b>12,44</b> | <b>56,01</b> | <b>402,24</b>           | <b>1,38</b>  |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |             |              |   |  |                  |              |              |                         |              |                   |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |             | 100          | 100,00  | 100,00   | 1,50             | 0,50         | 21,00        | 96,00                   | 10,00        | 2012              |
| <b>Итого:</b>   |             | <b>100</b>   |   |  | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b> | <b>96,00</b>            | <b>10,00</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |             |              |   |  |                  |              |              |                         |              |                   |
| Салат из припущенной моркови с изюмом                         |             | 60           | 70,00<br>4,08<br>3,00                                   | 56,00<br>51,60<br>4,00<br>6,00<br>3,00                 | 0,88             | 0,06         | 8,6          | 38,52                   | 2,74         | №43, сб дошк 2016 |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной      |             | 180/7        | 79,80<br>8,00<br>10,00<br>4,76<br>3,00<br>21,84<br>0,70 | 60,00<br>8,00<br>8,00<br>4,00<br>3,00<br>12,00<br>0,70 | 2,99             | 8,01         | 25,60        | 198,54                  | 6,11         | №82 сб дошк 2016  |

|   |   |             |        |        |              |              |               |                |              |                                   |
|---|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| Биточки "Домашние"  | Бульон                                  |             | 132,00 | 132,00 |              |              |               |                |              | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|   | Сметана                                 |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                                   |
|   |   | 70          |        |        | 10,38        | 8,10         | 14,95         | 154,75         | 0,07         |                                   |
|   | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |             | 84,9   | 55,13  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | морковь                                 |             | 57,89  | 55,13  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | лук репчатый                            |             | 16,53  | 13,12  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | Масло растительное                      |             | 18     | 15     |              |              |               |                |              |                                   |
|   | масса припущенного лука                 |             | 1,5    | 1,5    |              |              |               |                |              |                                   |
|   | соль иодированная                       |             | 0,57   | 0,57   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | яйцо                                    |             | 0,84   | 0,7    |              |              |               |                |              |                                   |
| Мука пшеничная  |   | 5,25        | 5,25   |        |              |              |               |                |              |                                   |
| масса полуфабриката   |   |             | 82,6   |        |              |              |               |                |              |                                   |
| масло растительное  |   | 2,6         | 2,6    |        |              |              |               |                |              |                                   |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным                     |   | 130/3       |        |        | 4,81         | 6,09         | 22,96         | 165,79         | 0,00         | №219 Сб дошк 2016                 |
|   | макаронные изделия                      |             | 45,50  | 45,50  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | вода                                    |             | 275,00 | 275,00 |              |              |               |                |              |                                   |
|   | соль иодированная                       |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | Масло сливочное                         |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                                   |
| Кисель  |   | 180         |        |        | 0,54         | 0,09         | 16,18         | 75,24          | 0,99         | ТТК                               |
|   | Кисель-концентрат                       |             | 21,00  | 21,00  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | Сахар                                   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | вода                                    |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                   |
| Хлеб пшеничный  |   | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012      |
| Хлеб ржаной   |   | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012      |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>705</b>  |        |        | <b>24,85</b> | <b>23,13</b> | <b>120,89</b> | <b>792,53</b>  | <b>9,91</b>  |                                   |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |   |             |        |        |              |              |               |                |              |                                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |   | 180         |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016                 |
|   | кисломолочный напиток                   |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                   |
| Кондитерское изделие  | сушки                                   | 20          | 20,00  | 20,00  | 2,18         | 0,26         | 13,76         | 66,20          |              | табл 6 стр 138, Дели +, 2012      |
| Королевская ватрушка  |   | 150         |        |        | 18,44        | 10,96        | 58,36         | 404,00         |              | ТТК                               |
|   | <b>посыпка низ:</b>                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                   |
|   | масло сливочное                         |             | 10,70  | 10,70  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | мука пшеничная                          |             | 21,00  | 21,00  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | сахарный песок                          |             | 10,70  | 10,70  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | <b>творожная начинка:</b>               |             |        |        |              |              |               |                |              |                                   |
|   | творог                                  |             | 78,50  | 78,50  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | сахарный песок                          |             | 15,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | яйцо куриное                            |             | 18,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | <b>посыпка верх:</b>                    |             |        |        |              |              |               |                |              |                                   |
|   | масло сливочное                         |             | 4,25   | 4,25   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | мука пшеничная                          |             | 7,80   | 7,80   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | сахарный песок                          |             | 4,25   | 4,25   |              |              |               |                |              |                                   |
| Напиток из шиповника  |   | 180/6       |        |        | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        | №399 сб дошк 2016                 |
|   | шиповник                                |             | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |              |                                   |
|   | сахар                                   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                   |
|   | вода                                    |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                   |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>536</b>  |        |        | <b>26,45</b> | <b>15,97</b> | <b>86,36</b>  | <b>593,58</b>  | <b>44,37</b> |                                   |
| <b>ВСЕГО:</b>   |   | <b>1745</b> |        |        | <b>64,16</b> | <b>52,04</b> | <b>284,26</b> | <b>1884,35</b> | <b>65,66</b> |                                   |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов             | Ингредиенты             | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов |
|---|-------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|   |                         |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным   |                         | 180/3        |                |        | 5,45             | 5,30         | 29,08        | 186,30                  | 1,05        | ТТК №4Д          |
|   | Крупа манная            |              | 22,50          | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Молоко                  |              | 158,00         | 158,00 |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Сахар                   |              | 2,50           | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | соль иодированная       |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
| Кофейный напиток с молоком                |                         | 180/6        |                |        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17        | №414 Дели 2016   |
|   | Кофейный напиток        |              | 2,50           | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Молоко                  |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Вода                    |              | 108,00         | 108,00 |                  |              |              |                         |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным              |                         | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели 2010     |
|   | Батон нарезной          |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
| <b>Итого:</b>                             |                         | <b>404</b>   |                |        | <b>10,59</b>     | <b>12,21</b> | <b>54,92</b> | <b>372,56</b>           | <b>2,22</b> |                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                     |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                  |
| Сок разливной                             |                         | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016   |
| <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>                               |                         |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                  |
| Салат из свеклы с яблоками                |                         | 60           |                |        | 0,65             | 3,1          | 3,86         | 46,02                   |             | №36 дошк. 2016   |
|   | свекла                  |              | 61,50          | 48,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | яблоки                  |              | 11,40          | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | масло растительное      |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
| Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки |                         | 180          |                |        | 1,85             | 3,99         | 8,37         | 83,34                   | 0,36        | №94 сб дошк 2016 |
|   | мука пшеничная          |              | 15,00          | 15,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | яйцо                    |              | 4,80           | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | вода питьевая           |              | 2,80           | 2,80   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | соль иодированная       |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | масса подсушенной лапши |              |                | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | морковь                 |              | 10,00          | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | лук репчатый            |              | 9,52           | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                  |
|   | масло растительное      |              | 4,00           | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                  |

|   |  |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Индейка тушеная с овощами по-татарски                               | бульон                                       | 170,00      | 170,00 |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                            | 0,80        | 0,80   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   |  | 40/30       |        |        | 10,76        | 10,11        | 4,01          | 150,93         | 5,03         | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|   | филе индейки (филе грудок или бедра индейки) | 56,00       | 56,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                            | 0,40        | 0,40   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса отварного филе индейки                 | 26,40       | 22,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                                 | 12,50       | 12,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                         | морковь                                      | 2,50        | 2,50   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                              | 10,00       | 10,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|   |  | 130/2       |        |        | 3,14         | 5,46         | 32,56         | 192,01         |              | №304 сб шк 2017              |
|   | крупа рисовая                                | 46,80       | 46,80  |        |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из урюка   | соль йодированная                            | 0,60        | 0,60   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода питьевая                                | 281,70      | 281,70 |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                              | 2,00        | 2,00   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   |  | 180         |        |        | 0,40         | 0,02         | 16,60         | 68,20          | 2,44         | №394 сб дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  | урюк   | 18,40       | 18,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар  | 6,00        | 6,00   |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода   | 183,00      | 183,00 |        |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной   |  | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
|   |  | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>697</b>  |        |        | <b>22,05</b> | <b>23,46</b> | <b>97,99</b>  | <b>700,19</b>  | <b>7,83</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |  |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |  | 180         |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |
|   | кисломолочный напиток                        |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Сдоба обыкновенная  |  | 50          |        |        | 3,88         | 2,36         | 26,15         | 141            |              | №449 СБ дошк 2016            |
|   | мука пшеничная в/с                           |             | 35,60  | 35,60  |              |              |               |                |              |                              |
|   | мука пшеничная в/с на подпыл                 |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахарный песок                               |             | 3,70   | 3,70   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                              |             | 1,11   | 1,11   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное (для разделки)               |             | 1,48   | 1,48   |              |              |               |                |              |                              |
|   | яйцо куриное                                 |             | 1,56   | 1,30   |              |              |               |                |              |                              |
|   | дрожжи сухие                                 |             | 0,14   | 0,14   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                            |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода питьевая                                |             | 15,60  | 15,60  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса полуфабриката                          |             |        | 57,50  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло растительное                           |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Котлеты рыбные                               |             | 70     |        |              | 8,99         | 4,26          | 7,82           | 101,72       | 0,46                         |
| рыба (минтай с/м БГ)  |  |             | 63,30  | 46,20  |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |  |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
| хлеб пшеничный  |  |             | 12,60  | 12,60  |              |              |               |                |              |                              |
| молоко  |  |             | 18,20  | 18,20  |              |              |               |                |              |                              |
| сухари панировочные   |  |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |
| масса полуфабриката   |  |             |        | 81,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное  |  |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                                |  | 140/3       |        |        | 2,89         | 6,66         | 19,12         | 147,90         | 16,96        | №339 СБ дошк 2016            |
|   | картофель                                    |             | 159,60 | 119,70 |              |              |               |                |              |                              |
|   | молоко                                       |             | 22,12  | 21,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                              |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                            |             | 0,52   | 0,52   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный  | масло сливочное                              |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   |  | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром   |  | 180/6       |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | №392 Дели 2010               |
|   | чай весовой                                  |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар  |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода   |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>659</b>  |        |        | <b>23,32</b> | <b>18,04</b> | <b>81,43</b>  | <b>577,22</b>  | <b>17,99</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>1960</b> |        |        | <b>56,97</b> | <b>53,71</b> | <b>254,55</b> | <b>1734,77</b> | <b>32,04</b> |                              |

День 5 - й

| Наименование блюд и продуктов                      | Ингредиенты       | Масса порция | Кол - во     |             | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|-------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
|  |                   |              | брутто (в г) | нетто (в г) | белки            | жиры | угл-ды |                         |           |                  |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b>    |              |              |             |                  |      |        |                         |           |                  |
|  |                   | 180/3        |              |             | 8,13             | 7,34 | 31,58  | 225,90                  | 1,48      | №183, сб шк 2017 |
|  | крупа гречневая   |              | 36,00        | 36,00       |                  |      |        |                         |           |                  |
|  | сахар             |              | 3,80         | 3,80        |                  |      |        |                         |           |                  |
|  | молоко            |              | 126,00       | 126,00      |                  |      |        |                         |           |                  |
|  | вода питьевая     |              | 27,00        | 27,00       |                  |      |        |                         |           |                  |
|  | масло сливочное   |              | 3,00         | 3,00        |                  |      |        |                         |           |                  |
| Чай без сахара, с мармеладом                       | соль йодированная |              | 0,50         | 0,50        |                  |      |        |                         |           |                  |
|  |                   | 180/20       |              |             | 0,09             | 0,02 | 23,84  | 96,30                   | 0,03      | ТТК              |
|  | чай весовой       |              | 0,45         | 0,45        |                  |      |        |                         |           |                  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                | вода питьевая     |              | 180,00       | 180,00      |                  |      |        |                         |           |                  |
|  | мармелад          |              | 30,00        | 30,00       |                  |      |        |                         |           |                  |
|  |                   | 30/10/5      |              |             | 4,92             | 7,16 | 15,49  | 145,93                  | 0,07      | №3 сб дошк 2016  |
|  | Батон нарезной    |              | 30,00        | 30,00       |                  |      |        |                         |           |                  |
|  |                   |              | 10,20        | 10,00       |                  |      |        |                         |           |                  |
|  |                   |              | 5,00         | 5,00        |                  |      |        |                         |           |                  |

| Итого:  | 428         |        |        | 13,15        | 14,51        | 70,91         | 468,13         | 1,58         |                              |
|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Сок разливной   | 200         | 200,00 | 200,00 | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,80          | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <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>   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Фрукты свежие   | 100         | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ                      |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)                     |             |        |        |              |              |               |                |              | дошк. 2016                   |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками                 | 180/10      |        |        | 5,95         | 4,97         | 11,98         | 126,35         | 4,24         | №87, 128 сб дошк 2016        |
| картофель   |             | 53,20  | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |
| горох колотый   |             | 16,20  | 16,00  |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый  |             | 12,80  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
| морковь   |             | 9,60   | 8,00   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 4,00   | 4,00   |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное  |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
| вода питьевая   |             | 140,00 | 140,00 |              |              |               |                |              |                              |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                       |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |
| или фарш говяжий  |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый  |             | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |
| яйцо куриное  |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
| вода питьевая   |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                              |
| масса полуфабриката фрикаделек                                      |             |        | 14,30  |              |              |               |                |              |                              |
| масса полуфабриката фрикаделек                                      |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Тефтели мясные  | 70          |        |        | 8,10         | 7,29         | 7,87          | 129,44         | 0,06         | СБ дошкольн. №303, 2016      |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                       |             | 46,20  | 44,40  |              |              |               |                |              |                              |
| или фарш говяжий  |             | 46,20  | 44,40  |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый  |             | 16,80  | 14,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное  |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный  |             | 9,40   | 9,40   |              |              |               |                |              |                              |
| вода питьевая   |             | 14,00  | 14,00  |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
| Мука пшеничная в/с  |             | 4,80   | 4,80   |              |              |               |                |              |                              |
| масса полуфабриката   |             |        | 84,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Рагу из овощей  | 150         |        |        | 2,53         | 15,70        | 12,29         | 202,86         | 17,87        | №148, сб дошк 2016           |
| картофель   |             | 66,50  | 50,00  |              |              |               |                |              |                              |
| морковь   |             | 30,00  | 24,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масса запеченной моркови  |             |        | 22,00  |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый  |             | 24,00  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масса припущенного лука   |             |        | 16,00  |              |              |               |                |              |                              |
| капуста свежая  |             | 41,00  | 32,75  |              |              |               |                |              |                              |
| масса припущенной капусты   |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 0,75   | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное  |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| соус:   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| вода  |             | 40,00  | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное   |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                              |
| мука пшеничная  |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                              |
| морковь   |             | 3,00   | 2,40   |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый  |             | 1,44   | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |
| томатная паста  |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное   |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |
| сахар   |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
| масса соуса   |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масса рагу  |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из свежих фруктов  | 180         |        |        | 0,20         | 0,11         | 8,93          | 39,47          | 7,40         | ТТК                          |
| яблоки свежие   |             | 27,40  | 24,00  |              |              |               |                |              |                              |
| апельсин  |             | 9,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| лимон   |             | 6,66   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| вода  |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                              |
| сахар   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>765</b>  |        |        | <b>22,43</b> | <b>29,25</b> | <b>83,46</b>  | <b>704,81</b>  | <b>39,57</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 180         |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |
| кисломолочный напиток   |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерское изделие  | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| вафли   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                             | 130/20      |        |        | 24,20        | 20,06        | 32,78         | 408,20         | 0,54         | №251, сб дошк 2016           |
| творог  |             | 121,55 | 119,20 |              |              |               |                |              |                              |
| крупа манная  |             | 7,80   | 7,80   |              |              |               |                |              |                              |
| яйцо  |             | 6,50   | 5,42   |              |              |               |                |              |                              |
| сахар   |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                              |
| сметана   |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное   |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
| сухари панировочные   |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная   |             | 0,65   | 0,65   |              |              |               |                |              |                              |
| молоко сгущенное  |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром и лимоном   | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели 2016               |
| чай весовой   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| сахар   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| лимон   |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |
| вода  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>   | <b>543</b>  |        |        | <b>30,30</b> | <b>30,69</b> | <b>59,07</b>  | <b>635,18</b>  | <b>3,82</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1936</b> |        |        | <b>66,87</b> | <b>74,45</b> | <b>233,64</b> | <b>1892,92</b> | <b>48,97</b> |                              |

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты                     | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамин<br>С | Сборник рецептов             |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|
|   |                                 |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                                 |              |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                 |              |                |        |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                           |                                 | 180/3        |                |        | 5,34             | 8,40         | 29,46        | 215,85                          | 0,86         | ТТК №7Д                      |
|   | крупа рисовая                   |              | 13,50          | 13,50  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | крупа пшеничная                 |              | 10,00          | 10,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | молоко                          |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода                            |              | 68,00          | 68,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | сахар                           |              | 2,50           | 2,50   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло сливочное                 |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Чай с молоком, сахаром  |                                 | 180/6        |                |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                           | 1,38         | №413 сб дошк 2016            |
|   | чай весовой                     |              | 0,45           | 0,45   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | сахар                           |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | молоко                          |              | 92,00          | 90,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода                            |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным  |                                 | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                          |              | №1 Дели 2016                 |
|   | батон нарезной                  |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло сливочное                 |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
| <b>Итого:</b>   |                                 | <b>404</b>   |                |        | <b>10,66</b>     | <b>15,30</b> | <b>55,43</b> | <b>403,29</b>                   | <b>2,24</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                                 |              |                |        |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Сок разливной   |                                 | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                           | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <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>   |                                 |              |                |        |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Салат из кукурузы к/с   |                                 | 50           |                |        | 1,44             | 3,09         | 4,02         | 49,65                           | 4,65         | №10, сб дошк 2016            |
|   | кукуруза к/с                    |              | 77,60          | 46,50  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | сахар                           |              | 1,00           | 1,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло растительное              |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                            |                                 | 180/10       |                |        | 3,11             | 3,30         | 12,94        | 102,28                          | 8,85         | №83 сб дошк 2016             |
|   | картофель                       |              | 106,40         | 80,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | морковь                         |              | 9,00           | 7,20   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | лук репчатый                    |              | 8,56           | 7,20   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло растительное              |              | 1,80           | 1,80   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | Бульон                          |              | 126,00         | 126,00 |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,70           | 0,70   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | фрикадельки мясные:             |              |                |        |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | говядина (котлетное мясо б/к)   |              | 11,97          | 11,40  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | или фарш говяжий                |              | 11,97          | 11,40  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | лук репчатый                    |              | 1,19           | 1,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | яйцо куриное                    |              | 0,96           | 0,80   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода питьевая                   |              | 1,00           | 1,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,10           | 0,10   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса полуфабриката фрикаделек  |              |                | 14,30  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса готовых фрикаделек        |              |                | 10,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом                         |                                 | 120/30       |                |        | 10,16            | 10,45        | 21,01        | 201,98                          | 0,65         | №314 сб дошк 2016            |
|   | капуста свежая                  |              | 91,00          | 72,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | говядина б/к (котлетное мясо)   |              | 47,00          | 45,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | или фарш говяжий                |              | 45,00          | 45,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | крупа рисовая                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса отварного риса            |              |                | 17,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | лук репчатый                    |              | 12,00          | 10,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло растительное              |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса припущенного лука         |              |                | 10,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | яйцо                            |              | 6,00           | 5,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,60           | 0,60   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса полуфабриката             |              |                | 139,00 |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масло растительное              |              | 1,00           | 1,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   |                                 |              |                | 30,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | мука пшеничная                  |              | 2,25           | 2,25   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода                            |              | 22,50          | 22,50  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | сметана                         |              | 7,50           | 7,50   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | томатная паста                  |              | 1,20           | 1,20   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,30           | 0,30   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса соуса сметанно-томатного  |              |                | 30,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Напиток из сухофруктов  |                                 | 180          |                |        | 0,60             | 0,08         | 16,81        | 71,52                           | 0,65         | №394 Сб дошк 2016            |
|   | сухофрукты                      |              | 15,30          | 15,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | сахар                           |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода                            |              | 183,00         | 183,00 |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Хлеб ржаной   |                                 | 45           | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54         | 17,84        | 89,19                           |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                                 | <b>615</b>   |                |        | <b>18,28</b>     | <b>17,46</b> | <b>72,62</b> | <b>514,62</b>                   | <b>14,80</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                                 |              |                |        |                  |              |              |                                 |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                                 | 180          |                |        | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                           | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| Булочка дорожная  |                                 | 50           | 185,00         | 180,00 | 3,39             | 6,98         | 26,07        | 181,00                          |              | №453 сб дошк 2016            |
|   | Мука пшеничная                  |              | 30,50          | 30,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | мука пшеничная на подпыл        |              | 1,00           | 1,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | Сахар                           |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | Масло сливочное                 |              | 6,50           | 6,50   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | соль иодированная               |              | 0,30           | 0,30   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | дрожжи сухие                    |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | вода                            |              | 15,30          | 15,30  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | масса полуфабриката для крошки: |              |                | 57,00  |                  |              |              |                                 |              |                              |
|   | мука пшеничная                  |              | 1,20           | 1,20   |                  |              |              |                                 |              |                              |

|                          |                                       |        |        |              |              |               |                |              |                    |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Омлет натуральный        | масло сливочное                       | 1,00   | 1,00   | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016 |
|                          | масса крошки                          |        | 2,00   |              |              |               |                |              |                    |
|                          | масло растительное для смазки изделий | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                    |
|                          | яйцо                                  | 114,00 | 95,00  |              |              |               |                |              |                    |
|                          | молоко                                | 60,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                    |
|                          | масса омлетной смеси                  |        | 155,00 |              |              |               |                |              |                    |
| Хлеб пшеничный           | масло сливочное                       | 2,50   | 2,50   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | №412 Дели 2016     |
|                          | соль иодированная                     | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                    |
|                          | масса готового омлета                 |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                    |
|                          |                                       | 30,00  | 30,00  |              |              |               |                |              |                    |
| Чай с сахаром, с яблоком | чай весовой                           | 0,45   | 0,45   | 0,11         | 0,06         | 6,99          | 28,70          | 1,03         | №412 Дели 2016     |
|                          | Сахар                                 | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                    |
|                          | яблоки                                | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                    |
|                          | Вода                                  | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                    |
| <b>Итого:</b>            | <b>606</b>                            |        |        | <b>24,94</b> | <b>36,61</b> | <b>58,02</b>  | <b>661,86</b>  | <b>1,76</b>  |                    |
| <b>ВСЕГО:</b>            | <b>1825</b>                           |        |        | <b>54,89</b> | <b>69,36</b> | <b>206,27</b> | <b>1664,57</b> | <b>22,80</b> |                    |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов  | Ингредиенты                    | Масса порции | Кол - во     |             | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | Сборник рецептов   |
|--|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------------|
|  |                                |              | (в г) брутто | (в г) нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |              |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                |              |              |             |                  |              |              |                         |              |                    |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                               |                                | 180/3        |              |             | 6,04             | 5,54         | 30,04        | 214,80                  |              | ТТК №10Д           |
|  | крупка ячневая                 |              | 22,50        | 22,50       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | молоко                         |              | 90,00        | 90,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | вода                           |              | 68,00        | 68,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | сахар                          |              | 2,50         | 2,50        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | соль иодированная              |              | 0,50         | 0,50        |                  |              |              |                         |              |                    |
| Кофейный напиток с молоком   | масло сливочное                | 180/6        | 3,00         | 3,00        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17         | №414 Дели 2016     |
|  | кофейный напиток               |              | 2,50         | 2,50        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | сахар                          |              | 6,00         | 6,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | молоко                         |              | 90,00        | 90,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным   | вода                           | 30/5         | 108,00       | 108,00      | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |              | №1 Дели 2016       |
|  | батон нарезной                 |              | 30,00        | 30,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | масло сливочное                |              | 5,00         | 5,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
| <b>Итого:</b>  |                                | <b>404</b>   |              |             | <b>11,18</b>     | <b>12,45</b> | <b>55,88</b> | <b>401,06</b>           | <b>1,17</b>  |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                                |              |              |             |                  |              |              |                         |              |                    |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)          |                                | 100          | 100,00       | 100,00      | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016 |
| <b>Итого:</b>  |                                | <b>100</b>   |              |             | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>            | <b>10,00</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>  |                                |              |              |             |                  |              |              |                         |              |                    |
| Салат из квашенной капусты   |                                | 50           |              |             | 0,85             | 2,50         | 4,23         | 42,85                   | 9,91         | №47 Дели 2017      |
|  | капуста квашенная              |              | 57,90        | 40,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | лук репчатый                   |              | 6,00         | 5,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | масло растительное             |              | 2,50         | 2,50        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | сахар                          |              | 2,50         | 2,50        |                  |              |              |                         |              |                    |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками, |                                | 180/10       |              |             | 2,84             | 3,21         | 9,52         | 81,94                   | 6,15         | №86 сб дошк 2016   |
|  | крупка рисовая                 |              | 6,00         | 6,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | картофель                      |              | 80,00        | 60,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | морковь                        |              | 9,00         | 7,20        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | лук репчатый                   |              | 9,52         | 8,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | масло растительное             |              | 1,80         | 1,80        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | томатная паста                 |              | 2,20         | 2,20        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | соль иодированная              |              | 0,60         | 0,60        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | бульон                         |              | 120,00       | 120,00      |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | фрикадельки куриные:           |              |              |             |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | цыплята-бройлеры потр с/м      |              | 17,56        | 11,40       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | или фарш куриный               |              | 11,97        | 11,40       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | лук репчатый                   |              | 1,19         | 1,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | яйцо куриное                   |              | 0,96         | 0,80        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | вода питьевая                  |              | 1,00         | 1,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
| соль иодированная  | 0,10                           | 0,10         |              |             |                  |              |              |                         |              |                    |
| Биточки рубленные из рыбы  | масса полуфабриката фрикаделек | 80           |              | 14,30       | 9,76             | 6,21         | 11,74        | 142,4                   | 0,25         | ТТК №3             |
|  | масса готовых фрикаделек       |              | 10,00        |             |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | рыба (минтай с/м БГ)           |              | 82,20        | 60,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | или фарш рыбный                |              | 63,00        | 60,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | крупка манная                  |              | 2,10         | 2,10        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | яйцо                           |              | 1,44         | 1,20        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | Лук репчатый                   |              | 18,00        | 15,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | вода                           |              | 11,20        | 11,20       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | соль иодированная              |              | 0,65         | 0,65        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | сахар                          |              | 0,16         | 0,16        |                  |              |              |                         |              |                    |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                                   | сухари панировочные            | 140/3        | 8,00         | 8,00        | 2,89             | 6,66         | 19,12        | 147,90                  | 16,96        | №339 СБ дошк 2016  |
|  | Масло растительное             |              | 2,00         | 2,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | Масса полуфабриката            |              |              | 94,40       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | картофель                      |              | 159,60       | 119,70      |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | молоко                         |              | 22,12        | 21,00       |                  |              |              |                         |              |                    |
|  | масло сливочное                |              | 5,00         | 5,00        |                  |              |              |                         |              |                    |
| Компот из свежих яблок   | соль иодированная              | 180          | 0,52         | 0,52        | 0,14             | 0,14         | 25,09        | 103,14                  | 0,81         | №342 сб шк 2017    |
|  | масло сливочное                |              | 3,00         | 3,00        |                  |              |              |                         |              |                    |

|                                     |                    |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
|                                     | яблоки свежие      |             | 34,00  | 28,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сахар              |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода               |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |               |                              |
| Хлеб ржаной                         |                    | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                       |                    | <b>688</b>  |        |        | <b>19,46</b> | <b>19,27</b> | <b>87,53</b>  | <b>607,42</b>  | <b>34,08</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |                    |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
| Молоко кипяченое (молоко)           | молоко             | 180         | 189,00 | 180,00 | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,34          | №419 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                | сушки              | 20          | 20,00  | 20,00  | 2,18         | 0,26         | 13,76         | 66,20          |               | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | макаронные изделия | 150         | 49,00  | 49,00  | 10,38        | 8,89         | 21,29         | 206,33         | 0,18          | №204 СБ дошк 2016            |
|                                     | вода               |             | 294,00 | 294,00 |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | соль иодированная  |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сыр голландский    |             | 25,50  | 25,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | Масло сливочное    |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |               |                              |
| Хлеб пшеничный                      |                    | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                | шиповник           | 180/6       | 18,40  | 18,00  | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 90,00         | №399 сб дошк 2016            |
|                                     | сахар              |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода               |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |               |                              |
| <b>Итого:</b>                       |                    | <b>566</b>  |        |        | <b>20,93</b> | <b>14,52</b> | <b>65,57</b>  | <b>476,48</b>  | <b>92,52</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                       |                    | <b>1758</b> |        |        | <b>51,97</b> | <b>46,63</b> | <b>218,78</b> | <b>1531,96</b> | <b>137,77</b> |                              |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов   | Ингредиенты  | Масса порции | Кол - во   |  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов   |
|---|--|--------------|--|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|   |  |              | брутто (в г)   | нетто (в г)  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |              |  |  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                         | Крупа геркулесовая<br>Молоко<br>Сахар<br>соль иодированная<br>Масло сливочное  | 180/3        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 7,44             | 8,07         | 33,80        | 238,71                  | 0,86        | ТТК №5Д            |
| Какао с молоком   | Какао-порошок<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода   | 180/6        | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00  | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00  | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Дели 2016     |
| Бутерброд с маслом сливочным  | Батон нарезной<br>Масло сливочное  | 30/5         | 30,00<br>5,00  | 30,00<br>5,00  | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели 2010       |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>404</b>   |  |  | <b>13,40</b>     | <b>15,76</b> | <b>60,16</b> | <b>441,17</b>           | <b>2,29</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |  |              |  |  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сок разливной   |  | 200          | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016     |
| <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>   |  |              |  |  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Салат из припущенной моркови с яблоками                               | морковь<br>яблоки<br>масло растительное<br>сахарный песок  | 60           | 62,50<br>11,40<br>2,40<br>1,20   | 50,00<br>10,00<br>2,40<br>1,20   | 0,65             | 0,11         | 5,18         | 24,24                   | 3,75        | №39, сб дошк 2016  |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной | капуста свежая<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>свекла<br>сахар<br>томат-паста<br>масло растительное<br>соль иодированная<br>бульон<br>сметана                                   | 180/7        | 20,00<br>21,28<br>12,50<br>9,52<br>41,00<br>0,20<br>2,00<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>7,00 | 16,00<br>16,00<br>10,00<br>8,00<br>32,00<br>0,20<br>2,00<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>7,00 | 1,48             | 4,59         | 8,12         | 85,97                   | 7,71        | №63 сб дошк 2016   |
| Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным                              | цыпленка-бройлеры потр с/м или фарш куриный<br>хлеб пшеничный<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>сухари панировочные<br>масса полуфабриката<br>масло растительное<br>масло сливочное | 70/2         | 80,00<br>54,60<br>12,60<br>18,00<br>0,70<br>7,00<br>1,50<br>2,00                           | 52,00<br>52,00<br>12,60<br>18,00<br>0,70<br>7,00<br>1,50<br>2,00                           | 12,17            | 8,10         | 11,33        | 167,20                  | 0,67        | №322, сб дошк 2016 |
| Гороховое пюре  | горох<br>соль йодированная<br>вода питьевая<br>Масло сливочное   | 130          | 66,30<br>0,50<br>163,00<br>2,40  | 65,00<br>0,50<br>163,00<br>2,40  | 11,79            | 2,96         | 30,29        | 196,94                  |             | №199 сб шк 2017    |
| Компот из урюка   | урюк<br>Сахар<br>вода  | 180          | 18,40<br>6,00<br>183,00  | 18,00<br>6,00<br>183,00  | 0,40             | 0,02         | 16,60        | 68,20                   | 2,44        | №394 сб дошк 2016  |

|  |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|--|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Хлеб пшеничный   |                       | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной  |                       | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                       | <b>704</b>  |        |        | <b>31,74</b> | <b>16,56</b> | <b>104,13</b> | <b>702,31</b>  | <b>14,57</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анцидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие   | печенье/ или крекер   | 40          | 40,00  | 40,00  | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,80         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Пудинг творожный запеченный с повидлом                               | Творог                | 130/20      | 121,20 | 120,00 | 16,71        | 15,51        | 39,07         | 360,20         | 0,34         | №222 СБ дошк 2016            |
|  | Манная крупа          |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар                 |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Яйцо куриное          |             | 6,24   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное       |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Соль йодированная     |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сухари панировочные   |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сметана               |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Повидло               |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром  | чай весовой           | 180/6       | 0,45   | 0,45   | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | №392 Дели 2010               |
|  | сахар                 |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода                  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>  |                       | <b>556</b>  |        |        | <b>24,99</b> | <b>23,95</b> | <b>82,41</b>  | <b>643,10</b>  | <b>0,91</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                       | <b>1864</b> |        |        | <b>71,14</b> | <b>56,27</b> | <b>266,90</b> | <b>1871,38</b> | <b>21,77</b> |                              |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты                          | Масса порции | Кол - во     |             | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин      | Сборник рецептов             |
|---|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|------------------------------|
|   |                                      |              | (в г) брутто | (в г) нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С            |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                      |              |              |             |                  |              |              |                |              |                              |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным                      | крупа рисовая                        | 180/3        | 22,50        | 22,50       | 5,35             | 5,41         | 38,57        | 225,00         | 0,86         | ТТК № 12Д                    |
|   | молоко                               |              | 90,00        | 90,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | вода                                 |              | 68,00        | 68,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | сахар                                |              | 2,50         | 2,50        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | соль йодированная                    |              | 0,50         | 0,50        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | масло сливочное                      |              | 3,00         | 3,00        |                  |              |              |                |              |                              |
| Чай с молоком, сахаром  | чай весовой                          | 180/6        | 0,45         | 0,45        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76          | 1,38         | №413 сб дошк 2016            |
|   | сахар                                |              | 6,00         | 6,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | молоко                               |              | 92,00        | 90,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | вода                                 |              | 90,00        | 90,00       |                  |              |              |                |              |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                           | Батон нарезной                       | 30/10/5      | 30,00        | 30,00       | 4,92             | 7,16         | 15,49        | 145,93         | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
|   | Сыр                                  |              | 10,20        | 10,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                      |              | 5,00         | 5,00        |                  |              |              |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>   |                                      | <b>414</b>   |              |             | <b>13,30</b>     | <b>14,96</b> | <b>64,54</b> | <b>446,70</b>  | <b>2,31</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                                      |              |              |             |                  |              |              |                |              |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                      | 100          | 100,00       | 100,00      | 0,90             | 0,20         | 8,10         | 43,00          | 60,00        | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                                      | <b>100</b>   |              |             | <b>0,90</b>      | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>  | <b>43,00</b>   | <b>60,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |                                      |              |              |             |                  |              |              |                |              |                              |
| Винегрет овощной  | картофель                            | 60           | 20,64        | 15,00       | 0,82             | 3,70         | 5,06         | 56,88          | 6,15         | №46 сб дошк 2016             |
|   | свекла                               |              | 19,20        | 15,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | морковь                              |              | 12,60        | 10,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | зеленый горошек к/с                  |              | 10,02        | 6,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | огурцы соленые                       |              | 12,74        | 7,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | лук репчатый                         |              | 6,00         | 5,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | масса бланшированного лука           |              |              | 4,50        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | масло растительное                   |              | 3,60         | 3,60        |                  |              |              |                |              |                              |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки                      | Мука пшеничная                       | 180          | 15,00        | 15,00       | 1,85             | 3,99         | 8,37         | 83,34          | 0,36         | №94 сб дошк 2016             |
|   | Яйцо                                 |              | 4,80         | 4,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | вода                                 |              | 2,80         | 2,80        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | соль йодированная                    |              | 0,20         | 0,20        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | Масса подсушенной лапши              |              |              | 16,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | Морковь                              |              | 10,00        | 8,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | Лук репчатый                         |              | 9,52         | 8,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | Масло растительное                   |              | 4,00         | 4,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | бульон                               |              | 170,00       | 170,00      |                  |              |              |                |              |                              |
|   | соль йодированная                    |              | 0,80         | 0,80        |                  |              |              |                |              |                              |
| Гуляш из отварной индейки                                     | филе индейки (филе грудок или бедра) | 40/40        | 56,00        | 56,00       | 12,75            | 7,06         | 2,72         | 123,51         | 3,18         | ТТК                          |
|   | соль йодированная                    |              | 0,40         | 0,40        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | масса отварного филе индейки         |              |              | 40,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | морковь                              |              | 17,50        | 14,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | лук репчатый                         |              | 8,50         | 7,10        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | вода питьевая                        |              | 30,00        | 30,00       |                  |              |              |                |              |                              |
|   | томатная паста                       |              | 1,20         | 1,20        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | мука пшеничная в/с                   |              | 2,00         | 2,00        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | масло растительное                   |              | 2,70         | 2,70        |                  |              |              |                |              |                              |
|   | соль йодированная                    |              | 0,20         | 0,20        |                  |              |              |                |              |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                 | гречневая крупа                      | 130/3        | 61,90        | 61,90       | 7,62             | 4,16         | 34,47        | 205,27         | 0,00         | №179 сб дошк 2016            |

|   |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
|---|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
| Кисель  | вода питьевая         |             | 92,30  | 92,30  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная     |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло сливочное       | 180         | 3,00   | 3,00   | 0,54         | 0,09         | 16,18         | 75,24          | 0,99         | ТТК                          |  |
|   | кисель-концентрат     |             | 21,00  | 21,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб ржаной   | сахар                 |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода                  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Итого:                | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>678</b>  |        |        | <b>26,56</b> | <b>19,55</b> | <b>84,63</b>  | <b>633,43</b>  | <b>10,68</b> |                              |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |  |
|   | Ватрушка с повидлом   | 75          |        |        | 4,46         | 2,98         | 31,8          | 182            |              | ТТК                          |  |
| Котлеты рыбные  | мука пшеничная в/с    |             | 38,00  | 38,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | дрожжи сухие          |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная     |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахарный песок        |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло сливочное       |             | 1,70   | 1,70   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | яйцо куриное          |             | 2,40   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода питьевая         |             | 15,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | мука пшеничная в/с    |             | 1,70   | 1,70   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | повидло               |             | 30,30  | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | яйцо куриное          |             | 1,80   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Котлеты рыбные  | масло растительное    | 70          | 0,25   | 0,25   | 8,99         | 4,26         | 7,82          | 101,72         | 0,46         | №234 сб шк 2017              |  |
|   | рыба (минтай с/м БГ)  |             | 63,30  | 46,20  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная     |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | хлеб пшеничный        |             | 12,60  | 12,60  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | молоко                |             | 18,20  | 18,20  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сухари панировочные   |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса полуфабриката   |             |        | 81,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное    |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | картофель             | 140         | 270,00 | 203,00 | 3,8          | 8,25         | 29,53         | 212,8          | 20,3         | №147 сб шк 2017              |  |
|   | масло растительное    |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный  | соль йодированная     |             | 0,35   | 0,35   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Итого:                | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром и лимоном   | чай весовой           | 180/6/7     | 0,45   | 0,45   | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №393 Дели 2010               |  |
|   | Сахар                 |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лимон                 |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода                  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>688</b>  |        |        | <b>24,88</b> | <b>20,26</b> | <b>97,71</b>  | <b>685,57</b>  | <b>24,13</b> |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                       | <b>1880</b> |        |        | <b>65,64</b> | <b>54,97</b> | <b>254,98</b> | <b>1808,69</b> | <b>97,12</b> |                              |  |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                      | Ингредиенты                          | Масса порции | Кол - во (в г)         |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов  |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|--|--------------------------------------|--------------|------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|------|----------------------------|
|  |                                      |              | брутто                 | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                      |              |                        |        |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                         | Крупа пшеничная                      | 180/3        | 22,50                  | 22,50  | 7,73             | 5,60         | 39,81        | 241,16                  | 0,86        | ТТК № 9Д          |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Молоко                               |              | 90,00                  | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Вода                                 |              | 68,00                  | 68,00  |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Сахар                                |              | 2,50                   | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | соль йодированная                    |              | 0,50                   | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Масло сливочное                      |              | 3,00                   | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Чай с сахаром, с яблоком   | чай весовой                          | 180/6/10     | 0,45                   | 0,45   | 0,11             | 0,06         | 6,99         | 28,70                   | 1,03        | №412 Дели 2016    |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Сахар                                |              | 6,00                   | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | яблоки                               |              | 11,40                  | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Вода                                 |              | 180,00                 | 180,00 |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       | Батон нарезной                       | 30/5         | 30,00                  | 30,00  | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели 2010      |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Масло сливочное                      |              | 5,00                   | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| <b>Итого:</b>  |                                      | <b>414</b>   |                        |        | <b>10,13</b>     | <b>10,16</b> | <b>62,29</b> | <b>381,54</b>           | <b>1,89</b> |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                                      |              |                        |        |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Сок разливной  |                                      | 200          | 200,00                 | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016    |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| <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>  |                                      |              |                        |        |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Салат из зеленого горошка к/с                                      | зеленый горошек к/с                  | 50           | 80,16                  | 48,00  | 1,49             | 2,59         | 3,13         | 41,80                   |             | №10 СБ дошк. 2016 |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | масло растительное                   |              | 2,50                   | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
| Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | капуста свежая                       | 180/7        | 45,00                  | 36,00  | 1,45             | 4,61         | 5,94         | 75,96                   | 11,39       | №73, сб дошк 2016 |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | картофель                            |              | 28,73                  | 21,60  |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | морковь                              |              | 9,00                   | 7,20   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | лук репчатый                         |              | 8,57                   | 7,20   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Масло растительное                   |              | 4,00                   | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | соль йодированная                    |              | 0,60                   | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | вода питьевая или бульон             |              | 140,00                 | 140,00 |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Сметана                              |              | 7,00                   | 7,00   |                  |              |              |                         |             |                   |     |     |       |       |       |        |      |                            |
|  | Азу-по-татарски с отварной говядиной |              | Говядина (лопатка б/к) | 200    |                  |              |              |                         |             |                   | 64  | 64  | 18,79 | 20,97 | 19,22 | 342,00 | 5,88 | АКТ проработки 25.12.2022- |
|  |                                      |              | соль йодированная      |        |                  |              |              |                         |             |                   | 0,4 | 0,4 |       |       |       |        |      |                            |

|   |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|---|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
|   | Масса отварной говядины    |              |        | 40     |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Картофель                  |              | 180    | 135    |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Лук репчатый               |              | 24     | 20     |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Огурцы соленые             |              | 45,5   | 25     |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Томатная паста             |              | 5      | 5      |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Масло растительное         |              | 10     | 10     |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Масса овощей               |              |        | 160    |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из свежих фруктов                        |                            | 180          |        |        | 0,20          | 0,11          | 8,93           | 39,47           | 7,40          | ТТК                          |
|   | яблоки свежие              |              | 27,40  | 24,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|   | апельсин                   |              | 9,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|   | лимон                      |              | 6,66   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Вода                       |              | 183,00 | 183,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|   | сахар                      |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб ржаной                                     |                            | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97          | 0,54          | 17,84          | 89,19           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                   |                            | <b>662</b>   |        |        | <b>24,91</b>  | <b>28,82</b>  | <b>55,06</b>   | <b>588,42</b>   | <b>24,67</b>  |                              |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Кисломолочный напиток                           |                            | 180/3        |        |        | 5,22          | 4,50          | 7,20           | 90,00           | 1,26          | №420 СБ дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ржженка)   | кисломолочный напиток      |              | 185,00 | 180,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Кондитерское изделие                            | пряники                    | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,07          | 1,65          | 26,25          | 128,10          | 0,00          | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Омлет натуральный                               |                            | 150          |        |        | 13,94         | 24,83         | 2,64           | 289,66          | 0,28          | №229, сб дошк 2016           |
|   | яйцо                       |              | 114,00 | 95,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|   | молоко                     |              | 60,00  | 60,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|   | масса омлетной смеси       |              |        | 155,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|   | масло сливочное            |              | 2,50   | 2,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|   | соль иодированная          |              | 0,40   | 0,40   |               |               |                |                 |               |                              |
|   | масса готового омлета      |              |        | 150,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный                                  |                            | 30           | 30,00  | 30,00  | 2,28          | 0,24          | 14,77          | 70,57           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                            |                            | 180/6        |        |        | 0,61          | 0,25          | 6,68           | 31,38           | 43,92         | №399 сб дошк 2016            |
|   | Шиповник                   |              | 18,40  | 18,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|   | сахар                      |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|   | Вода питьевая              |              | 180,00 | 180,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                   |                            | <b>574</b>   |        |        | <b>24,12</b>  | <b>31,47</b>  | <b>57,54</b>   | <b>609,71</b>   | <b>45,46</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   |                            | <b>1 850</b> |        |        | <b>60,16</b>  | <b>70,45</b>  | <b>195,09</b>  | <b>1664,47</b>  | <b>76,02</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                         |                            | <b>18552</b> |        |        | <b>612,11</b> | <b>609,53</b> | <b>2385,46</b> | <b>17638,82</b> | <b>565,15</b> |                              |
| <b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b> |                            | <b>1855</b>  |        |        | <b>61,21</b>  | <b>60,95</b>  | <b>238,55</b>  | <b>1763,88</b>  | <b>56,52</b>  |                              |

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- 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., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия 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 Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%