



Примерное 10-дневное меню  
организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | витамины    | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|                                                        |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                    |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным              | 140/3        |                 |                 | 4,22             | 4,92         | 23,38        | 155,56                  | 0,67        | ТТК №7Д            |
| Крупа рисовая                                          |              | 10              | 10              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Крупа пшеница                                          |              | 7,5             | 7,5             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                 |              | 75              | 75              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 48              | 48              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                  |              | 2               | 2               |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,4             | 0,4             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 3               | 3               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Кофейный напиток с молоком                             | 180/6        |                 |                 | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17        | №414 сб дошк, 2016 |
| Кофейный напиток                                       |              | 2,5             | 2,5             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                  |              | 6               | 6               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                 |              | 90              | 90              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 108             | 108             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 25/5         |                 |                 | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016       |
| Батон нарезной                                         |              | 25              | 25              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 5               | 5               |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>359</b>   |                 |                 | <b>8,99</b>      | <b>11,69</b> | <b>46,65</b> | <b>328,64</b>           | <b>1,84</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                  |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сок                                                    | 200          | 200             | 200             | 1,00             |              | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016     |
| в ассортименте в инд упаковке                          |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b>   |                 |                 | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>            | <b>4,00</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                            |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                    |
| Капуста тушеная (доп. гарнир)                          | 30           |                 |                 | 0,61             | 0,97         | 2,82         | 22,53                   |             | №139 сб шк 2017    |
| капуста свежая                                         |              | 42,75           | 34,20           |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                     |              | 1,20            | 1,20            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                |              | 2,19            | 1,75            |                  |              |              |                         |             |                    |
| лук репчатый                                           |              | 3,00            | 2,40            |                  |              |              |                         |             |                    |
| томатная паста                                         |              | 0,72            | 0,72            |                  |              |              |                         |             |                    |
| мука пшеничная                                         |              | 0,30            | 0,30            |                  |              |              |                         |             |                    |
| сахарный песок                                         |              | 0,90            | 0,90            |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,20            | 0,20            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками | 150/10       |                 |                 | 3,61             | 2,87         | 10,55        | 90,56                   | 5,190       | №88 СБ дошк 2016   |
| говядина б/к (котлетное мясо)                          |              | 11,97           | 11,4            |                  |              |              |                         |             |                    |
| или фарш говяжий                                       |              | 11,97           | 11,4            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                           |              | 1,19            | 1               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Яйца                                                   |              | 0,96            | 0,8             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода для фарша                                         |              | 1               | 1               |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,1             | 0,1             |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса полуфабриката                                    |              |                 | 14,3            |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса готовых фрикаделек                               |              |                 | 10              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Картофель                                              |              | 59,90           | 45,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| вермишель                                              |              | 6,00            | 6,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                |              | 7,50            | 6,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                           |              | 7,20            | 6,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло растительное                                     |              | 1,50            | 1,50            |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,50            | 0,50            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 105,00          | 105,00          |                  |              |              |                         |             |                    |
| Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным       | 50/2         |                 |                 | 8,44             | 10,79        | 8,25         | 163,96                  | 0,060       | ТТК от 25.01.2023  |
| говядина (котлетное мясо б/к)                          |              | 36,57           | 35,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| или фарш говяжий                                       |              | 36,75           | 35,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| лук репчатый                                           |              | 12,00           | 10,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                     |              | 1,00            | 1,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса пассерованного лука репчатого                    |              |                 | 5,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Хлеб пшеничный                                         |              | 9,00            | 9,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                   |              | 7,00            | 7,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| сахари папировочные                                    |              | 5,00            | 5,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,40            | 0,40            |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса полуфабриката                                    |              |                 | 60,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло растительное                                     |              | 0,60            | 0,60            |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло сливочное                                        |              | 2,00            | 2,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Пюре Картофельное                                      | 120          |                 |                 | 2,45             | 3,84         | 16,35        | 109,80                  | 14,53       | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель                                              |              | 136,80          | 102,60          |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                 |              | 18,96           | 18,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                        |              | 4,20            | 4,20            |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль йодированная                                      |              | 0,45            | 0,45            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Напиток из сухофруктов                                 | 150          |                 |                 | 0,50             | 0,07         | 14,00        | 60                      | 0,340       | №394 СБ дошк 2016  |

|                                                             |                       |       |          |          |        |       |        |         |       |                             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|----------|----------|--------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
|                                                             | сухофрукты            |       | 12,75    | 12,50    |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Сахар                 |       | 5,00     | 5,00     |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | вода                  |       | 152,00   | 152,00   |        |       |        |         |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                                 |                       | 35    | 35       | 35       | 2,31   | 0,42  | 13,86  | 69,23   |       |                             |
| Итого:                                                      |                       | 547   |          |          | 17,92  | 18,96 | 65,83  | 516,08  | 20,32 |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                              |                       |       |          |          |        |       |        |         |       |                             |
| Кисломолочный напиток с сахаром<br>(Кефир, ряженка, йогурт) | кисломолочный напиток | 150/2 |          |          | 4,35   | 3,75  | 8,00   | 83,00   | 1,05  | №420 СБ дошк 2016           |
| Кондитерское изделие                                        | сахар<br>вафли        | 20    | 155<br>2 | 150<br>2 | 0,75   | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели + 2012 |
| Итого:                                                      |                       | 172   | 20,00    | 20,00    | 5,10   | 9,85  | 20,50  | 191,50  | 1,05  |                             |
| <b>УЖИН</b>                                                 |                       |       |          |          |        |       |        |         |       |                             |
| Пудинг рыбный                                               |                       | 45/15 |          |          | 8,98   | 2,93  | 4,40   | 80,00   | 0,12  | №286 СБ дошк 2016           |
|                                                             | рыба (минтай с/м БГ)  |       | 51,54    | 37,9     |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масса отварной рыбы   |       |          | 30       |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Хлеб пшеничный        |       | 6,2      | 6,2      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | айшо                  |       | 4,8      | 4        |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | молоко                |       | 9        | 9        |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масло сливочное       |       | 1,7      | 1,7      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | соль иодированная     |       | 0,3      | 0,3      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Масло растительное    |       | 0,8      | 0,8      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масса пудинга         |       |          | 45       |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Соус молочный         |       |          |          |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | молоко                |       | 7,5      | 7,5      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масло сливочное       |       | 0,8      | 0,8      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Мука пшеничная        |       | 0,8      | 0,8      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Вода                  |       | 7,5      | 7,5      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Сахар                 |       | 0,15     | 0,15     |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | соль иодированная     |       | 0,09     | 0,09     |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масса соуса           |       |          | 15       |        |       |        |         |       |                             |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом<br>сливочным              |                       | 110/2 |          |          | 2,65   | 1,77  | 25,86  | 134,03  |       | №304 СБ 2017                |
|                                                             | Крупа рисовая         |       | 39,6     | 39,6     |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | соль иодированная     |       | 0,5      | 0,5      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | вода питьевая         |       | 240,0    | 240,0    |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | масло сливочное       |       | 2,0      | 2,0      |        |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром                                               |                       | 150/5 |          |          | 0,0525 | 0,015 | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №411 сБ дошк 2016           |
|                                                             | чай весовой           |       | 0,4      | 0,4      |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Сахар                 |       | 5        | 5        |        |       |        |         |       |                             |
|                                                             | Вода                  |       | 150      | 150      |        |       |        |         |       |                             |
| Хлеб пшеничный                                              |                       | 25    | 25,00    | 25,00    | 1,90   | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого:                                                      |                       | 352   |          |          | 13,58  | 4,92  | 47,58  | 292,86  | 0,14  |                             |
| ВСЕГО:                                                      |                       | 1630  |          |          | 46,59  | 45,41 | 200,76 | 1413,89 | 27,35 |                             |

День 2-ой

| День 2- ой                                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                    | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов  |
|                                                                  |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                   |
| ЗАВТРАК                                                          |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Какао полужидкая молочная с маслом сливочным                     | 140/3        |                 |                 | 3,76             | 6,13  | 22,96  | 162,00                  |          | ТТК №1Д           |
|                                                                  |              | 18              | 18              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Крупа полбяная                                                   |              | 70              | 70              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Молоко                                                           |              | 53              | 53              |                  |       |        |                         |          |                   |
| вода                                                             |              | 2               | 2               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сахар                                                            |              | 0,4             | 0,4             |                  |       |        |                         |          |                   |
| соль водированная                                                |              | 3               | 3               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Масло сливочное                                                  |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Какао с молоком                                                  | 180/6        |                 |                 | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43     | №416 Дели2016     |
|                                                                  |              | 2               | 2               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Какао-порошок                                                    |              | 6               | 6               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сахар                                                            |              | 110             | 110             |                  |       |        |                         |          |                   |
| Молоко                                                           |              | 80              | 80              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Вода                                                             |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                              | 25/10/5      |                 |                 | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83                  | 0,07     | №3 сБ дошк.2016   |
|                                                                  |              | 25              | 25              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Батон нарезной                                                   |              | 10,2            | 10              |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сыр                                                              |              | 5               | 5               |                  |       |        |                         |          |                   |
| Масло сливочное                                                  |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Итого:                                                           | 369          |                 |                 | 11,97            | 16,33 | 46,75  | 385,61                  | 1,50     |                   |
| 2- ой ЗАВТРАК                                                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины ) | 100          | 100             | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого:                                                           | 100          |                 |                 | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    |                   |
| ОБЕД                                                             |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |
| Салат картофельный с соевыми огурцами                            | 40           |                 |                 | 0,49             | 3,14  | 3,58   | 44,56                   |          | №23 сБ дошк. 2016 |
|                                                                  |              | 21,92           | 16,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
| картофель                                                        |              | 10,24           | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                   |
| морковь                                                          |              | 21,84           | 12,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
| огурцы соевые                                                    |              | 2,40            | 2,00            |                  |       |        |                         |          |                   |
| лук репчатый                                                     |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |          |                   |
| масло растительное                                               |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                   |

|                                                                     |                                         |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной |                                         | 150/7   | 15,6  | 12,5  | 1,26  | 4,00  | 6,81   | 73,58   | 6,43  | №63 сб дошк 2016            |
|                                                                     | Капуста свежая                          |         | 16,63 | 12,5  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Картофель                               |         | 11,25 | 9,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Морковь                                 |         | 7,80  | 6,5   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Лук репчатый                            |         | 32    | 25,0  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Свекла                                  |         | 1,5   | 1,5   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 3,0   | 3,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масло растительное                      |         | 0,65  | 0,7   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 120   | 120,0 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Бульон                                  |         | 7,0   | 7,0   |       |       |        |         |       |                             |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе                                | Сметана                                 | 40/20   |       |       | 5,99  | 7,13  | 5,16   | 109,04  | 0,47  | № 325 сб дошк 2016          |
|                                                                     | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |         | 45,6  | 29,3  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Хлеб пшеничный                          |         | 30,77 | 29,3  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Вода                                    |         | 7,3   | 7,3   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 9,0   | 9,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масса полуфабриката                     |         | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масло растительное                      |         |       | 46,0  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Соус молочный:                          |         | 0,6   | 0,6   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Молоко                                  |         |       | 20,0  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масло сливочное                         |         | 10,0  | 10,0  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Мука пшеничная                          |         | 1,04  | 1,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Вода                                    |         | 1,04  | 1,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 10,0  | 10,0  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     |                                         |         | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                             |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                      |                                         | 110/3   |       |       | 4,17  | 2,66  | 23,45  | 134,38  | 0,00  | №219 Сб дошк.2016           |
|                                                                     | макаронные изделия                      |         | 38,5  | 38,5  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | вода                                    |         | 231,0 | 231,0 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 0,45  | 0,45  |       |       |        |         |       |                             |
| Кисель                                                              | масло сливочное                         |         | 3     | 3     |       |       |        |         |       | ТТК                         |
|                                                                     | Кисель-концентрат                       | 150     | 17,5  | 17,5  | 0,45  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | 0,83  |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | вода                                    |         | 150   | 150   |       |       |        |         |       |                             |
| табл 6 стр 144, Дели + 2012                                         |                                         |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб ржаной                                                         |                                         | 35      | 35    | 35    | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   | 7,73  |                             |
| Итого:                                                              |                                         | 555     |       |       | 14,68 | 17,43 | 66,35  | 493,49  |       |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                      |                                         |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, халва)                      | кисло-молочный напиток                  | 150     |       | 150   | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | 0,45  | №386 Сб дошк 2017           |
|                                                                     |                                         | 35      | 155   | 150   | 2,37  | 4,88  | 14,73  | 112,24  |       | №453 сб дошк.2016           |
| Булочка дорожная                                                    | Мука пшеничная                          |         | 21,35 | 21,00 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | мука пшеничная из подпыл                |         | 0,70  | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 4,20  | 4,20  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масло сливочное                         |         | 4,55  | 4,55  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 0,21  | 0,21  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | дрожжи сухие                            |         | 0,14  | 0,14  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | вода                                    |         | 10,70 | 10,70 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | масса полуфабриката                     |         |       | 39,90 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | для крошки:                             |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | мука пшеничная                          |         | 0,84  | 0,84  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 0,70  | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | масса крошки                            |         |       | 1,40  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | масло растительное для смазки изделий   |         | 0,70  | 0,70  |       |       |        |         |       |                             |
| Итого:                                                              |                                         | 185     |       |       | 6,72  | 8,63  | 21,03  | 188,74  | 0,45  |                             |
| <b>УЖИН</b>                                                         |                                         |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Запеканка творожная с молоком стуженым                              |                                         | 110/20  |       |       | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,61  | №251 сб дошк 2016           |
|                                                                     | Творог                                  |         | 103,2 | 101,2 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | крупа манная                            |         | 6,6   | 6,6   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Яйцо                                    |         | 5,28  | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 8,8   | 8,8   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сметана                                 |         | 4,4   | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Масло сливочное                         |         | 4,4   | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сухари панировочные                     |         | 4,4   | 4,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 0,55  | 0,55  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | молоко стуженное                        |         | 20,40 | 20,00 |       |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                                         | 150/5/5 |       |       | 0,10  | 0,02  | 5,17   | 21,78   | 2,02  | №412 сб дошк Дели 2016      |
|                                                                     | чай весовой                             |         | 0,4   | 0,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     | лимон                                   |         | 5,55  | 5     |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб пшеничный                                                      | Вода                                    |         | 150,0 | 150,0 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                     |                                         | 25      | 25,00 | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого:                                                              |                                         | 315     |       |       | 22,73 | 17,20 | 46,96  | 433,93  | 2,63  |                             |
| ВСЕГО:                                                              |                                         | 1524    |       |       | 56,50 | 60,00 | 190,89 | 1548,78 | 22,31 |                             |

День 3 - пп

Наименование блюд и

Масса

Кол - во

Кол - во

Пищевые вещества

Энергетическая

Витамины

Сборник

| продуктов                                                           | порции | (в гр) |        | белки | жиры  | угл-ды | ценность |       | рецептур                     |
|---------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|-------|------------------------------|
|                                                                     |        | брутто | нетто  |       |       |        | Ккал     | С     |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                      |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                         | 140/3  | 18     | 18     | 5,31  | 4,87  | 35,49  | 207,40   | 0,67  | ТТК № 2Д                     |
| Крупа кукурузная                                                    |        | 70     | 70     |       |       |        |          |       |                              |
| Молоко                                                              |        | 53     | 53     |       |       |        |          |       |                              |
| Вода                                                                |        | 2      | 2      |       |       |        |          |       |                              |
| Сахар                                                               |        | 0,4    | 0,4    |       |       |        |          |       |                              |
| соль йодированная                                                   |        | 3      | 3      |       |       |        |          |       |                              |
| Масло сливочное                                                     |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Чай с молоком, сахаром                                              | 180/6  | 0,45   | 0,45   | 3,03  | 2,40  | 10,48  | 75,76    | 1,20  | № 413 сб дошк 2016           |
| чай весовой                                                         |        | 6      | 6      |       |       |        |          |       |                              |
| Сахар                                                               |        | 92     | 90     |       |       |        |          |       |                              |
| Молоко                                                              |        | 90     | 90     |       |       |        |          |       |                              |
| Вода                                                                |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                        | 25/5   | 25     | 25     | 1,92  | 4,36  | 12,92  | 98,50    |       | №1 Дели 2016                 |
| Батон нарезной                                                      |        | 5      | 5      |       |       |        |          |       |                              |
| Масло сливочное                                                     |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Итого:                                                              | 359    |        |        | 10,25 | 11,62 | 58,89  | 381,66   | 1,87  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Сок                                                                 | 200    | 200    | 200    | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80    | 4,00  | №418 Дели2016                |
| в ассортименте в индивидуальной упаковке                            |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Итого:                                                              | 200    |        |        | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80    | 4,00  |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                          | 40     | 41     | 32     | 0,44  | 3,1   | 2,07   | 30,68    |       | №36 дошк. 2016               |
| свекла                                                              |        | 8      | 7      |       |       |        |          |       |                              |
| яблоки                                                              |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |          |       |                              |
| масло растительное                                                  |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10 |        |        | 4,26  | 2,19  | 7,27   | 68,25    | 0,06  | №86 сб дошк 2016             |
| цыплята-бройлеры с/м                                                |        | 24,4   | 23,0   |       |       |        |          |       |                              |
| масса отварной мякоти птицы                                         |        |        | 10,0   |       |       |        |          |       |                              |
| крупка пшенная                                                      |        | 9      | 9      |       |       |        |          |       |                              |
| картофель                                                           |        | 60     | 45     |       |       |        |          |       |                              |
| Морковь                                                             |        | 7,5    | 6      |       |       |        |          |       |                              |
| Лук репчатый                                                        |        | 7,14   | 6      |       |       |        |          |       |                              |
| Масло растительное                                                  |        | 1,5    | 1,5    |       |       |        |          |       |                              |
| соль йодированная                                                   |        | 0,5    | 0,5    |       |       |        |          |       |                              |
| Бульон                                                              |        | 105,0  | 105,0  |       |       |        |          |       |                              |
| Рагу из овощей с мясным фаршем                                      | 110/40 |        |        | 11,21 | 18,94 | 9,15   | 253,56   | 14,05 | №148 ,сб дошк 2016           |
| фарш говяжий                                                        |        | 52,50  | 50,00  |       |       |        |          |       |                              |
| Масло растительное                                                  |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |          |       |                              |
| масса готового мясного фарша                                        |        |        | 40,00  |       |       |        |          |       |                              |
| картофель                                                           |        | 46,55  | 35,00  |       |       |        |          |       |                              |
| морковь                                                             |        | 23,40  | 17,60  |       |       |        |          |       |                              |
| масса запеченной моркови                                            |        |        | 16,00  |       |       |        |          |       |                              |
| Лук репчатый                                                        |        | 18,48  | 15,40  |       |       |        |          |       |                              |
| масса припущенного лука                                             |        |        | 12,32  |       |       |        |          |       |                              |
| капуста свежая                                                      |        | 32,13  | 25,70  |       |       |        |          |       |                              |
| масса припущенной капусты                                           |        |        | 22,70  |       |       |        |          |       |                              |
| соль йодированная                                                   |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |          |       |                              |
| Масло растительное                                                  |        | 4,00   | 4,00   |       |       |        |          |       |                              |
| соус:                                                               |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| вода                                                                |        | 33,00  | 33,00  |       |       |        |          |       |                              |
| Масло сливочное                                                     |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |          |       |                              |
| Мука пшеничная                                                      |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |          |       |                              |
| Морковь                                                             |        | 2,66   | 2,00   |       |       |        |          |       |                              |
| Лук репчатый                                                        |        | 1,20   | 1,00   |       |       |        |          |       |                              |
| томатная паста                                                      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |          |       |                              |
| Масло сливочное                                                     |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |          |       |                              |
| сахар                                                               |        | 0,33   | 0,33   |       |       |        |          |       |                              |
| соль йодированная                                                   |        | 0,33   | 0,33   |       |       |        |          |       |                              |
| масса соуса                                                         |        |        | 33,00  |       |       |        |          |       |                              |
| масса рагу с фаршем                                                 |        |        | 150,00 |       |       |        |          |       |                              |
| Компот из яблок                                                     | 150    |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83    | 0,00  | №394 СБ дошк 2016            |
| яблоки                                                              |        | 15,3   | 15,0   |       |       |        |          |       |                              |
| масса отварных сухофруктов                                          |        |        | 27,6   |       |       |        |          |       |                              |
| Вода                                                                |        | 152    | 152,0  |       |       |        |          |       |                              |
| сахар                                                               |        | 5      | 5      |       |       |        |          |       |                              |
| Хлеб-батоны                                                         | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23    |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| Итого:                                                              | 535    |        |        | 18,57 | 24,66 | 46,17  | 478,55   | 14,11 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                      |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Молоко кипяченое (молоко)                                           | 150    | 158    | 150    | 4,35  | 3,75  | 7,20   | 80,25    | 1,95  | №419 СБ дошк 2016            |
| молоко                                                              |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Кондитерское изделие                                                | 20     | 20,00  | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40    |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| печенье                                                             |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |
| Итого:                                                              | 170    |        |        | 5,85  | 5,71  | 22,08  | 163,65   | 1,95  |                              |
| <b>УЖИН</b>                                                         |        |        |        |       |       |        |          |       |                              |

|                           |  |        |       |       |       |       |        |         |       |                                                                      |
|---------------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| Эч-почмак с мясным фаршем |  | 75     |       |       | 9,90  | 11,20 | 43,00  | 310,72  |       | Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
|                           |  |        | 23,25 | 23,25 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,75  | 0,75  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 2,34  | 1,95  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 1,95  | 1,95  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,75  | 0,75  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 9,40  | 9,40  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,23  | 0,23  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,30  | 0,30  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        |       | 37,50 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        |       |       |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 17,85 | 17,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 17,85 | 17,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 29,30 | 22,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 7,80  | 6,50  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 3,40  | 3,40  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,40  | 0,40  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        |       | 49,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 1,44  | 1,20  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,23  | 0,23  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        |       | 75,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 0,75  | 0,75  |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Чай с мармеладом          |  | 170/10 | 0,5   | 0,5   | 0,07  | 0,02  | 10,74  | 43,34   | 0,02  | № 411 сб дошк 2016                                                   |
|                           |  |        | 170   | 170   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        | 10    | 10    |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           |  |        |       |       |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Хлеб пшеничный            |  | 25     | 25,00 | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Делн + 2012                                          |
| Итого:                    |  | 280    |       |       | 11,87 | 11,42 | 66,04  | 412,81  | 0,02  |                                                                      |
| ВСЕГО:                    |  | 1544   |       |       | 47,55 | 53,41 | 213,38 | 1521,47 | 21,95 |                                                                      |

| День 4 - ый                                                  |        | Масса порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов       |
|--------------------------------------------------------------|--------|--------------|----------|--------|------------------|--------|-------|-------------------------|---------|------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                | (в гр) |              | (в гр)   | белки  | жиры             | угл-ды | Ккал  | С                       |         |                        |
|                                                              |        |              |          |        |                  |        |       |                         | брутто  |                        |
| ЗАВТРАК                                                      |        | 180          |          |        | 5,18             | 4,60   | 15,15 | 119,16                  | 0,59    | №100,сб дошк 2016      |
| Суп молочный со звездочками                                  |        |              |          |        |                  |        |       |                         |         |                        |
| Суповая заправка (звездочки)                                 |        |              | 14,40    | 14,40  |                  |        |       |                         |         |                        |
| Сахар                                                        |        |              | 1,40     | 0,40   |                  |        |       |                         |         |                        |
| Молоко                                                       |        |              | 126,00   | 126,00 |                  |        |       |                         |         |                        |
| Вода                                                         |        |              | 54,00    | 54,00  |                  |        |       |                         |         |                        |
| Масло сливочное                                              |        |              | 1,80     | 1,80   |                  |        |       |                         |         |                        |
| Соль                                                         |        |              | 0,80     | 0,80   |                  |        |       |                         |         |                        |
| Кофейный напиток с молоком                                   |        | 180/6        |          |        | 2,85             | 2,41   | 10,35 | 74,58                   | 1,17    | №414 сб дошк,2016      |
| Кофейный напиток                                             |        |              | 2,5      | 2,5    |                  |        |       |                         |         |                        |
| Сахар                                                        |        |              | 6        | 6      |                  |        |       |                         |         |                        |
| Молоко                                                       |        |              | 90       | 90     |                  |        |       |                         |         |                        |
| Вода                                                         |        |              | 108      | 108    |                  |        |       |                         |         |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом                     |        | 25/5/10      |          |        | 1,98             | 4,38   | 14,82 | 106,70                  | 0,16    | №2 сб дошк,2016        |
| Битон марсезной                                              |        |              | 25       | 25     |                  |        |       |                         |         |                        |
| Масло сливочное повидло                                      |        |              | 5        | 5      |                  |        |       |                         |         |                        |
|                                                              |        |              | 10       | 10     |                  |        |       |                         |         |                        |
| Итого:                                                       |        | 406          |          |        | 10,00            | 11,48  | 40,32 | 300,44                  | 1,92    |                        |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                               |        | 100          | 100      | 100    | 0,40             | 0,40   | 9,80  | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ дошк.2016      |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин ) |        |              |          |        |                  |        |       |                         |         |                        |
| Итого:                                                       |        | 100          |          |        | 0,40             | 0,40   | 9,80  | 47,00                   | 10,00   |                        |
| ОБЕД                                                         |        | 30           |          |        | 0,60             | 0,03   | 6,17  | 27,36                   |         | ТТК №135 от 26.02.2019 |
| Икра морковная                                               |        |              |          |        |                  |        |       |                         |         |                        |
| морковь                                                      |        |              | 31,30    | 25,00  |                  |        |       |                         |         |                        |
| Лук репчатый                                                 |        |              | 6,00     | 5,00   |                  |        |       |                         |         |                        |
| томатная паста                                               |        |              | 4,00     | 4,00   |                  |        |       |                         |         |                        |
| масло растительное                                           |        |              | 1,50     | 1,50   |                  |        |       |                         |         |                        |
| сахарный песок                                               |        |              | 0,30     | 0,30   |                  |        |       |                         |         |                        |
| соль йодированная                                            |        |              | 0,30     | 0,30   |                  |        |       |                         |         |                        |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне                |        | 150          |          |        | 3,80             | 7,93   | 20,48 | 106,69                  | 3,50    | СБ дошк.2016 №87       |
| Картофель                                                    |        |              | 40,05    | 30     |                  |        |       |                         |         |                        |
| Горох колотый                                                |        |              | 12,15    | 12     |                  |        |       |                         |         |                        |
| лук репчатый                                                 |        |              | 7,2      | 6      |                  |        |       |                         |         |                        |
|                                                              |        |              | 9,6      | 7,5    |                  |        |       |                         |         |                        |
| Морковь                                                      |        |              |          |        |                  |        |       |                         |         |                        |

|                                                                |                                     |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------------|
| Гуляш из отварной птицы                                        | соль йодированная                   |       | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло растительное                  |       | 3      | 3      |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Бульон                              | 30/30 | 105    | 105    | 9,56  | 5,30  | 2,04  | 92,63  |       | ТТК                        |
|                                                                | Цыпленок - бройлер с/м              |       | 73,12  | 69,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Морковь                             |       | 12,5   | 10,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Лук репчатый                        |       | 6      | 5,0    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло растительное                  |       | 1,0    | 1,0    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | вода питьевая                       |       | 20,0   | 20,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Мука пшеничная в/о                  |       | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло растительное                  |       | 2      | 2,00   |       |       |       |        |       |                            |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным        | Соль                                |       | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Томатная паста                      |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     | 110/2 |        |        | 3,21  | 1,62  | 22,36 | 116,60 |       | №180, сб дошк 2016         |
|                                                                | крупка гречневая                    |       | 47,6   | 47,6   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | вода питьевая                       |       | 71,0   | 71,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | соль йодированная                   |       | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масса каши                          |       | 16,5   | 100,0  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | морковь                             |       | 13,2   |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | лук репчатый                        |       | 2,0    | 1,7    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масса каши с овощами                |       | 110,0  |        |       |       |       |        |       |                            |
| Напиток из сухофруктов                                         | масло сливочное                     |       | 2,0    | 2,0    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     | 150   |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00 | 60,00  | 0,54  | №394 СБ дошк 2016          |
|                                                                | сухофрукты                          |       | 12,75  | 12,50  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Сахар                               |       | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | вода                                |       | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     |       |        |        |       |       |       | 69,23  |       | табл 6 стр 144,Цели + 2012 |
|                                                                |                                     | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 |        |       |                            |
|                                                                | Хлеб ржаной                         |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Итого:                              | 537   |        |        | 19,98 | 15,37 | 78,90 | 472,51 | 4,04  |                            |
|                                                                |                                     |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
| Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)       | ПОЛДНИК                             |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | кисломолочный напиток               | 150/2 | 155    | 150    | 4,35  | 3,75  | 8,00  | 83,00  | 1,05  | №420 СБ дошк 2016          |
|                                                                | сахар                               |       | 2      | 2      |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     | 50    |        |        | 3,80  | 2,60  | 24,46 | 136,67 | 0,15  | №442 СБ шк 2017            |
|                                                                | Булочка с сахаром                   |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Мука пшеничная                      |       | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Мука пшеничная из подпыл            |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Сахарный песок                      |       | 3,90   | 3,90   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масло сливочное                     |       | 1,40   | 1,40   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Яйцо                                |       | 2,88   | 2,40   |       |       |       |        |       |                            |
| Булочка с сахаром                                              | Дрожжи сухие                        |       | 0,25   | 0,25   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Молоко                              |       | 13,00  | 13,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Соль йодированная                   |       | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Вода                                |       | 11,80  | 11,80  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масса полуфабриката                 |       |        | 59,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Яйцо (на смазку изделий)            |       | 1,44   | 1,20   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло растительное на смазку листов |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Итого:                              | 202   |        |        | 8,15  | 6,35  | 32,45 | 219,67 | 1,20  |                            |
|                                                                |                                     |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | УЖИН                                |       |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | рыба (минтай с/м БГ)                | 40/20 | 41,10  | 30,0   | 5,46  | 4,70  | 8,85  | 99,98  | 0,74  | ТТК №784 от 17.11.2023     |
|                                                                | или фарш рыбный                     |       | 31,50  | 30,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | хлеб пшеничный                      |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | вода питьевая                       |       | 6,50   | 6,50   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Лук репчатый                        |       | 9,00   | 7,50   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масло растительное                  |       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масса припущенного лука             |       |        | 3,75   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | яйцо куриное                        |       | 0,72   | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | соль йодированная                   |       | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                            |
| соус томатный с овощами                                        | сухари панировочные                 |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масса полуфабриката                 |       |        | 47,2   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло растительное                  |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масса готовых котлет                |       |        | 40,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                |                                     |       |        | 20,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | лук репчатый                        |       | 2,4    | 2,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | морковь                             |       | 5,0    | 4,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масло растительное                  |       | 0,6    | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | бульон или вода                     |       | 20,0   | 20,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло сливочное                     |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |       |                            |
| Пюре Картофельное                                              | мука пшеничная                      |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | морковь                             |       | 1,5    | 1,2    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | лук репчатый                        |       | 0,72   | 0,6    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | томатная паста                      |       | 1,2    | 1,2    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Масло сливочное                     |       | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | сахар                               |       | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | соль йодированная                   |       | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | масса готового томатного соуса      |       |        | 18,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                                                | Итого:                              | 120   |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016         |
|                                                                | Картофель                           |       | 136,50 | 102,60 |       |       |       |        |       |                            |

|                |                   |       |       |       |       |        |        |       |                             |
|----------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|
| Чай с сахаром  | Моноко            | 18,96 | 18,00 | 0,053 | 0,015 | 5,018  | 20,085 | 0,02  | №411 сб дошк Дели 2016      |
|                | Масло сливочное   | 4,20  | 4,20  |       |       |        |        |       |                             |
|                | соль иодированная | 0,45  | 0,45  |       |       |        |        |       |                             |
|                | чай весовой       | 0,4   | 0,4   |       |       |        |        |       |                             |
|                | Сахар             | 5     | 5     | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
|                | Вода              | 150   | 150   |       |       |        |        |       |                             |
| Хлеб пшеничный |                   | 25    | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75  | 0,00  |                             |
| Итого:         |                   | 360   |       | 9,86  | 8,75  | 42,52  |        | 15,29 |                             |
| ВСЕГО:         |                   | 1605  |       | 48,40 | 42,34 | 204,00 | №ЗНАЧИ | 32,45 |                             |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур   |
|------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|--------------------|
|                                                      |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным        | 140/3        | 18              | 18              | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  |          | ТТК №5Д            |
| крупа геркулесовая                                   |              | 70              | 70              |                  |       |        |                         |          |                    |
| молоко                                               |              | 42              | 42              |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода                                                 |              | 2               | 2               |                  |       |        |                         |          |                    |
| сахарный песок                                       |              | 0,4             | 0,4             |                  |       |        |                         |          |                    |
| соль                                                 |              | 3               | 3               |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло сливочное                                      |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Какао с молоком                                      | 180/6        | 2               | 2               | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 106,74                  | 1,43     | №416 Дели 2016     |
| Какао-порошок                                        |              | 6               | 6               |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сахар                                                |              | 110             | 110             |                  |       |        |                         |          |                    |
| Молоко                                               |              | 80              | 80              |                  |       |        |                         |          |                    |
| Вода                                                 |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                  | 25/10/5      | 25              | 25              | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83                  | 0,07     | №3 сб дошк 2016    |
| Батон нарезной                                       |              | 10,2            | 10              |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сыр                                                  |              | 5               | 5               |                  |       |        |                         |          |                    |
| Масло сливочное                                      |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Итого:                                               | 364          |                 |                 | 14,00            | 16,48 | 55,03  | 425,23                  | 1,50     |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сок                                                  | 200          | 200             | 200             | 1,00             |       | 20,20  | 84,80                   | 4,00     | №418 Дели 2016     |
| в ассортименте в вид упаковки                        |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Итого:                                               | 200          |                 |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                          |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Винегрет овощной с соевыми огурцами                  | 40           | 13,76           | 10,00           | 0,56             | 4,02  | 2,92   | 50,04                   |          | №46 дошк. 2016     |
| Картофель                                            |              | 10,30           | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| Свекла                                               |              | 7,56            | 6,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| морковь                                              |              | 14,56           | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| огурцы соевые                                        |              | 7,14            | 6,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| лук репчатый                                         |              | 2,40            | 2,40            |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло растительное                                   |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной       | 150/5        | 57,19           | 43,00           | 1,08             | 3,74  | 5,67   | 65,25                   | 6,25     | ТТК 535 23,12,2020 |
| картофель                                            |              | 23,75           | 19,00           |                  |       |        |                         |          |                    |
| капуста свежая                                       |              | 9,40            | 7,50            |                  |       |        |                         |          |                    |
| морковь                                              |              | 9,60            | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| Лук репчатый                                         |              | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| Масло растительное                                   |              | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |          |                    |
| соль иодированная                                    |              | 112,50          | 112,50          |                  |       |        |                         |          |                    |
| Бульон                                               |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| Сметана                                              |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 40/20        | 40,00           | 26,00           | 4,98             | 5,17  | 5,89   | 90,00                   |          | ТТК                |
| Цыпленок - бройлеры с/м                              |              | 6,00            | 6,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| хлеб пшеничный                                       |              | 8,00            | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода питьевая                                        |              | 9,60            | 8,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| лук репчатый                                         |              | 1,50            | 1,50            |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло растительное                                   |              | 2,70            | 2,70            |                  |       |        |                         |          |                    |
| мука пшеничная                                       |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло растительное                                   |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| сметанно-томатный соус                               |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| сметана                                              |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| мука пшеничная                                       |              | 1,50            | 1,50            |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода питьевая                                        |              | 15,00           | 15,00           |                  |       |        |                         |          |                    |
| томатная паста                                       |              | 1,00            | 1,00            |                  |       |        |                         |          |                    |
| соль иодированная                                    |              | 0,16            | 0,16            |                  |       |        |                         |          |                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 110/3        | 38,5            | 38,5            | 4,17             | 2,66  | 23,45  | 134,38                  | 0,00     | №219 Сб дошк. 2016 |
| макаронные изделия                                   |              | 231,0           | 231,0           |                  |       |        |                         |          |                    |
| вода                                                 |              | 0,45            | 0,45            |                  |       |        |                         |          |                    |
| соль иодированная                                    |              | 3               | 3               |                  |       |        |                         |          |                    |
| масло сливочное                                      |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                    |
| Компот из свежих яблок                               | 150          |                 |                 | 0,12             | 0,12  | 20,91  | 85,95                   | 0,68     | 342 сб шк 2017     |
| яблоки свежие                                        |              | 27,4            | 24,0            |                  |       |        |                         |          |                    |

|                         |                       |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
|-------------------------|-----------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
|                         | вода                  |         | 152,0 | 152,0 |       |       |        |         |       | табл 6 стр 144, Деци + 2012 |
|                         | сахар                 |         | 5,0   | 5,0   |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб ржаной             |                       | 40      | 40    | 40    | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,20   | 6,93  |                             |
| Итого:                  |                       | 558     |       |       | 13,56 | 16,19 | 74,68  | 504,82  |       |                             |
| ПОЛДНИК                 |                       |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Молоко кипяченое        |                       | 150     | 158   | 150   | 4,35  | 3,75  | 7,20   | 80,25   | 1,95  | №419 Сб допк 2016           |
| (молоко)                | молоко                |         |       |       |       |       |        |         |       | табл 6 стр 136, Деци + 2012 |
| Кондитерское изделие    | печенье               | 20      | 20,00 | 20,00 | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |       |                             |
| Итого:                  |                       | 170     |       |       | 5,85  | 5,71  | 22,08  | 163,65  | 1,95  |                             |
| УЖИН                    |                       |         |       |       |       |       |        |         |       |                             |
| Омлет с сыром           |                       | 130     |       |       | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,22  | №229,сб допк 2016           |
|                         | яйцо                  |         | 102   | 85    |       |       |        |         |       |                             |
|                         | молоко                |         | 51    | 51    |       |       |        |         |       |                             |
|                         | сыр                   |         | 13,26 | 13    |       |       |        |         |       |                             |
|                         | масло сливочное       |         | 2,6   | 2,6   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | соль йодированная     |         | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | масса готового омлета |         |       | 130   |       |       |        |         |       | №412 сб допк Деци 2016      |
| Чай с сахаром и лимоном |                       | 150/5/5 |       |       | 0,10  | 0,02  | 5,17   | 21,78   | 2,02  |                             |
|                         | чай весовой           |         | 0,4   | 0,4   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Сахар                 |         | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                         | лимон                 |         | 5,55  | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Вода                  |         | 150,0 | 150,0 |       |       |        |         |       | табл 6 стр 134, Деци + 2012 |
| Хлеб пшеничный          |                       | 20      | 20,0  | 20,0  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |       |                             |
| Итого:                  |                       | 310     |       |       | 13,70 | 21,70 | 17,29  | 319,82  | 2,24  |                             |
| ВСЕГО:                  |                       | 1602    |       |       | 48,11 | 60,08 | 189,28 | 1498,32 | 16,62 |                             |

[illegible]

|                                                  |                               |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Кисель                                           | Крупа гречневая               |       | 52,00  | 52,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Вода                          |       | 78,00  | 78,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Масло сливочное               |       | 1,70   | 1,70   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | соль иодированная             | 150   | 0,24   | 0,24   | 0,54  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | 0,99  | ТТК                          |
|                                                  | Кисель-концентрат             |       | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                      | Сахар                         |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | вода                          | 35    | 150,00 | 150,00 | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
|                                                  | Итого:                        | 540   |        |        | 20,62 | 18,19 | 67,42  | 526,11  | 4,38  |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                               |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток<br>(кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток         | 150   | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | 0,45  | №386 Сб дошк 2017            |
|                                                  | Кондитерское изделие<br>вафли | 20    | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого:                                           |                               | 170   |        |        | 5,10  | 9,85  | 18,80  | 185,00  | 0,45  |                              |
| <b>УЖИН</b>                                      |                               |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Королевская ватрушка                             | посыпка низ:                  | 130   |        | 35,00  | 15,98 | 9,50  | 50,58  | 350,13  | 0,07  | ТТК 810 от 15.02.2023        |
|                                                  | Масло сливочное               |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | мука пшеничная в/с            |       | 17,00  | 17,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | сахарный песок                |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | творожная начинка             |       |        | 95,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Творог                        |       | 68,00  | 68,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Сахарный песок                |       | 13,50  | 13,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Яйцо куриное                  |       | 16,20  | 13,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | посыпка низ:                  |       |        | 14,20  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | Масло сливочное               |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | мука пшеничная в/с            |       | 7,20   | 7,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | сахарный песок                |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | масса полуфабриката           | 150/5 |        | 144,00 | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75    | №399 сб дошк 2016            |
|                                                  | Напиток из шиповника          |       | 15,3   | 15     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | шиповник                      |       | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | сахар                         |       | 150    | 150    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                  | вода                          |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                           |                               | 285   |        |        | 16,49 | 9,71  | 56,15  | 376,28  | 75,07 |                              |
| ВСЕГО:                                           |                               | 1454  |        |        | 51,47 | 51,75 | 197,96 | 1475,41 | 91,10 |                              |

| День 7 - ой                                                           |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов   |
|                                                                       |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                               |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                               | 140/3        | 18,00           | 18,00           | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26                  | 0,82    | ТТК №4Д            |
| Крупа манная                                                          |              | 123,00          | 123,00          |                  |       |        |                         |         |                    |
| Молоко                                                                |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                                 |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль йодированная                                                     |              | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Кофейный напиток с молоком                                            | 180/6        | 2,5             | 2,5             | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 сб дошк, 2016 |
| Кофейный напиток                                                      |              | 6               | 6               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                                 |              | 90              | 90              |                  |       |        |                         |         |                    |
| Молоко                                                                |              | 108             | 108             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Вода                                                                  |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                   | 25/10/5      | 25              | 25              | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016    |
| Батон ватрушечный                                                     |              | 10,2            | 10              |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сыр                                                                   |              | 5               | 5               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                                | 369          |                 |                 | 11,64            | 14,02 | 45,88  | 356,67                  | 2,06    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сок                                                                   | 200          | 200             | 200             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дашк 2016     |
| в ассортименте в индивидуальной упаковке                              |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                                | 200          |                 |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                    |
| ОБЕД                                                                  |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Салат с картофелем и соевыми овощами                                  | 40           | 21,92           | 16,00           | 0,49             | 3,14  | 3,58   | 44,56                   |         | №23 сб дошк, 2016  |
| Картофель                                                             |              | 10,24           | 8,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| морковь                                                               |              | 21,84           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                    |
| огурцы соевые                                                         |              | 2,40            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| лук репчатый                                                          |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| масло растительное                                                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной | 150/5        | 37,5            | 30              | 1,19             | 3,72  | 4,72   | 61,95                   | 9,49    | №73 сб дошк 2016   |
| Капуста свежая                                                        |              | 23,94           | 18              |                  |       |        |                         |         |                    |
| Картофель                                                             |              | 7,5             | 6               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Морковь                                                               |              | 7,14            | 6               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Лук репчатый                                                          |              | 3               | 3               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло растительное                                                    |              | 0,5             | 0,5             |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль йодированная                                                     |              | 120             | 120             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Бульон                                                                |              | 5               | 5               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сметана                                                               |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |
| Плов из отварной индейки                                              | 150          |                 |                 | 6,92             | 5,95  | 34,32  | 217,98                  | 4,08    | №265 сбшк 2017     |

|                                 |                                      |        |        |        |       |       |        |         |       |                             |                             |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                 | индейки филе б/к                     |        | 33,60  | 33,60  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | масса отварного филе индейки         |        |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | масло сливочное                      |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Лук репчатый                         |        | 8,93   | 7,50   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Морковь                              |        | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Крупа рисовая                        |        | 32,00  | 32,00  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | вода                                 |        | 65,00  | 65,00  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | соль иодированная                    |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | масса гарнира                        |        |        | 126,00 |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Напиток из сухофруктов          |                                      | 150    |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60,00   | 0,54  | №394 СБ дошк 2016           |                             |
|                                 | сухофрукты                           |        | 12,75  | 12,50  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Сахар                                |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | вода                                 |        | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                             | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                     |                                      | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       |                             |                             |
| Итого:                          |                                      | 530    |        |        | 11,41 | 13,30 | 70,47  | 453,72  | 14,11 |                             |                             |
|                                 | ПОЛДНИК                              |        |        |        |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Кисломолочный напиток с сахаром |                                      | 150/2  |        |        | 4,35  | 3,75  | 8,00   | 83,00   | 1,05  | №420 СБ дошк 2016           |                             |
| (Кефир, ряженка, йогурт)        | кисломолочный напиток                |        | 155    | 150    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | сахар                                |        | 2      | 2      |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Ватрушка с творогом             |                                      | 50     |        |        | 6,15  | 3,65  | 19,45  | 134,67  | 0,03  | №410,468 шк 2017            |                             |
|                                 | мука пшеничная                       |        | 26,50  | 26,50  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Яйцо куриное                         |        | 1,68   | 1,40   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | вода питьевая                        |        | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | сахарный песок                       |        | 1,40   | 1,40   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | дрожжи сухие                         |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | соль иодированная                    |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | мука пшеничная                       |        | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | творог                               |        | 19,70  | 19,50  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Яйцо куриное                         |        | 1,08   | 0,90   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | сахарный песок                       |        | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | мука пшеничная                       |        | 0,9    | 0,9    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Яйцо куриное                         |        | 1,2    | 1      |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масло растительное                   |        | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масло растительное                   |        | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Итого:                          |                                      | 202    |        |        | 10,50 | 7,40  | 27,45  | 217,67  | 1,08  |                             |                             |
|                                 | УЖИН                                 |        |        |        |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Биточки рубленные из рыбы       |                                      | 50     |        |        | 6,10  | 3,88  | 7,34   | 89,00   | 0,16  | ТТК №3                      |                             |
|                                 | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный |        | 51,0   | 37,5   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Крупа манная                         |        | 39,4   | 37,5   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | яйцо                                 |        | 1,25   | 1,3    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Лук репчатый                         |        | 9,00   | 7,50   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | вода                                 |        | 11,10  | 9,30   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | соль иодированная                    |        | 3,75   | 3,8    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | сахар                                |        | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | сухари панировочные                  |        | 0,1    | 0,1    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масло растительное                   |        | 3,8    | 3,8    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масса полуфабриката                  |        | 1,3    | 1,3    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 |                                      |        |        | 55,0   |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Пюре Картофельное               |                                      | 120    |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016          |                             |
|                                 | Картофель                            |        | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Молоко                               |        | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | соль иодированная                    |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Чай с мармеладом                |                                      | 170/10 |        |        | 0,07  | 0,02  | 10,74  | 43,34   | 0,02  | № 411 сб дошк 2016          |                             |
|                                 | чай листовый                         |        | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | вода питьевая                        |        | 170    | 170    |       |       |        |         |       |                             |                             |
|                                 | мармелад                             |        | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                             |                             |
| Хлеб пшеничный                  |                                      | 25     | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |                             |
| Итого:                          |                                      | 375    |        |        | 10,52 | 7,94  | 46,73  | 300,89  | 14,71 |                             |                             |
| ВСЕГО:                          |                                      | 1676   |        |        | 45,06 | 42,67 | 210,73 | 1413,75 | 35,96 |                             |                             |

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

|                                                        |                             |       |       |        |       |       |       |        |       |                    |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------------|
| Какао с молоком                                        | Какао-порошок               | 180,6 | 2     | 2      | 3,67  | 3,19  | 10,87 | 90,78  | 1,43  | №416 Дели 2016     |
|                                                        | Сахар                       |       | 6     | 6      |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Молоко                      |       | 110   | 110    |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Вода                        |       | 80    | 80     |       |       |       |        |       |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | Батон нарезной              | 25/5  | 25    | 25     | 1,92  | 4,36  | 12,92 | 98,50  |       | №1 Дели 2016       |
|                                                        | Масло сливочное             |       | 5     | 5      |       |       |       |        |       |                    |
| Итого:                                                 |                             | 359   |       |        | 11,37 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 1,43  |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                         |                             |       |       |        |       |       |       |        |       |                    |
| Фрукты свежие                                          |                             | 100   | 100   | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )       |                             |       |       |        |       |       |       |        |       |                    |
| Итого:                                                 |                             | 100   |       |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                    |
| ОБЕД                                                   |                             |       |       |        |       |       |       |        |       |                    |
| Салат из зеленого горошка и/с                          |                             | 30    |       |        | 0,89  | 1,55  | 1,88  | 25,08  |       | №10 СБ дошк. 2016  |
|                                                        | зеленый горошек и/с         |       | 48,10 | 28,50  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масло растительное          |       | 1,50  | 1,50   |       |       |       |        |       |                    |
| Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне |                             | 150   |       |        | 1,18  | 1,63  | 7,27  | 51,45  | 0,05  | №86 сБ дошк 2016   |
|                                                        | картофель                   |       | 59,85 | 45     |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | крупя гречневая             |       | 12    | 12     |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | лук репчатый                |       | 7,14  | 6      |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | морковь                     |       | 7,5   | 6      |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масло растительное          |       | 1,5   | 1,5    |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | соль йодированная           |       | 0,65  | 0,65   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | бульон                      |       | 105   | 105    |       |       |       |        |       |                    |
| Суфле куриное с рисом                                  |                             | 55    |       |        | 9,47  | 9,02  | 2,52  | 129,00 |       | №328 СБ 2016       |
|                                                        | курица/цыплята              |       | 92,34 | 92,34  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса отварной мякоти птицы |       |       | 38,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | крупя рисовая               |       | 3,50  | 3,50   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | вода                        |       | 12,90 | 12,90  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | соль йодированная           |       | 0,10  | 0,10   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Масса вареной рисовой каши  |       |       | 15,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Яйцо                        |       | 7,20  | 6,00   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масло сливочное             |       | 3,00  | 3,00   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | сир                         |       | 1,53  | 1,50   | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | №148 ,сБ дошк 2016 |
| Рагу из овощей                                         |                             | 120   |       |        |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | картофель                   |       | 53,20 | 40,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | морковь                     |       | 24,00 | 19,20  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса запеченной моркови    |       |       | 18,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Лук репчатый                |       | 20,40 | 16,80  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса протушенного лука     |       |       | 13,20  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | капуста свежая              |       | 32,75 | 26,20  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса протушенной капусты   |       |       | 24,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | соль йодированная           |       | 0,60  | 0,60   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Масло растительное          |       | 4,00  | 4,00   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | соус:                       |       | 35,00 | 35,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | вода                        |       | 1,58  | 1,58   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Масло сливочное             |       | 1,58  | 1,58   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Мука пшеничная              |       | 2,63  | 2,10   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Морковь                     |       | 1,26  | 1,05   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Лук репчатый                |       | 2,10  | 2,10   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | томатная паста              |       | 0,53  | 0,53   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | Масло сливочное             |       | 0,35  | 0,35   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | сахар                       |       | 0,35  | 0,35   |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | соль йодированная           |       |       | 35,00  |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса соуса                 |       |       | 120,00 |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | масса рагу                  |       |       |        | 0,35  | 0,02  | 13,83 | 56,83  | 0,00  | №394 СБ дошк 2016  |
| Компот из урюка                                        |                             | 150   |       |        |       |       |       |        |       |                    |
|                                                        | урюк                        |       | 15,3  | 15,0   |       |       |       |        |       |                    |

| УЖИН              |                       |       |       |       |       |       |        |         |       |                            |
|-------------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| Омлет натуральный | яйцо                  | 130   | 84    | 70    | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,22  | №229,сб дошк2016           |
|                   | молоко                |       | 65    | 65    |       |       |        |         |       |                            |
|                   | масло омлетной смеси  |       |       | 135   |       |       |        |         |       |                            |
|                   | масло сливочное       |       | 2     | 2     |       |       |        |         |       |                            |
|                   | соль йодированная     |       | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                            |
|                   | масло готового омлета |       |       | 130   |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром     |                       | 150/5 |       |       | 0,053 | 0,015 | 5,018  | 20,085  | 0,02  | №411,сб дошкДети2016       |
|                   | чай весовой           |       | 0,4   | 0,4   |       |       |        |         |       |                            |
|                   | Сахар                 |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб пшеничный    | Вода                  |       | 150   | 150   |       |       |        |         |       | табл 6 стр 134,Дети + 2012 |
|                   |                       | 25    | 25,00 | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  |                            |
| Итого:            |                       | 310   |       |       | 14,03 | 21,73 | 19,60  | 329,87  | 0,24  |                            |
| ВСЕГО:            |                       | 1509  |       |       | 50,05 | 70,55 | 155,08 | 1467,69 | 26,58 |                            |

| День 9-ый                                                             |                                | Масса порции | Кол - во      |              | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-----------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         |                                |              | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                       |
| ЗАВТРАК                                                               |                                |              |               |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                                | 140/3        |               |              | 6,02             | 4,84  | 30,97  | 191,96                  | 0,67      | ТТК №9Д               |
|                                                                       | Крупа пшеничная                |              | 18            | 18           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Молоко                         |              | 70            | 70           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Вода                           |              | 53            | 53           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Сахар                          |              | 2             | 2            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | соль йодированная              |              | 0,4           | 0,4          |                  |       |        |                         |           |                       |
| Масло сливочное                                                       |                                | 3            | 3             |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| Чай с молоком, сахаром                                                |                                | 180/6        |               |              | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,20      | № 413 сб дошк 2016    |
|                                                                       | чай весовой                    |              | 0,45          | 0,45         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Сахар                          |              | 6             | 6            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Молоко                         |              | 92            | 90           |                  |       |        |                         |           |                       |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                   |                                | 25/10/5      |               |              | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83                  | 0,07      | №3,сб дошк 2016       |
|                                                                       | Вода                           |              | 90            | 90           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Батон паровой                  |              | 25            | 25           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Сыр                            |              | 10,2          | 10           |                  |       |        |                         |           |                       |
| Масло сливочное                                                       |                                | 5            | 5             |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| Итого:                                                                |                                | 369          |               |              | 13,59            | 14,25 | 54,37  | 400,55                  | 1,94      |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                                |              |               |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| Сок в ассортименте в инп.упаковке                                     |                                | 200          | 200           | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00      | №418 Дети2016         |
|                                                                       |                                | 200          |               |              | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00      |                       |
| Итого:                                                                |                                |              |               |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| ОБЕД                                                                  |                                |              |               |              |                  |       |        |                         |           |                       |
| Салат из припущенной моркови с яблоком                                |                                | 40           |               |              | 0,43             | 0,07  | 3,45   | 16,16                   |           | №39 сб дошколь. 2016  |
|                                                                       | морковь                        |              | 38,12         | 30,50        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | яблоки                         |              | 11,40         | 10,00        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | сахар                          |              | 2,00          | 2,00         |                  |       |        |                         |           |                       |
| Суп картофельный с горохом из мясным бульоне, с мясными фрикадельками |                                | 150/10       |               |              | 5,63             | 5,02  | 9,96   | 115,15                  | 0,14      | СБ дошк.2016 №87      |
|                                                                       | Картофель                      |              | 40,00         | 30           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Горох колотый                  |              | 12,15         | 12           |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | лук репчатый                   |              | 7,2           | 6            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Морковь                        |              | 9,6           | 7,5          |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | соль йодированная              |              | 0,5           | 0,5          |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Масло растительное             |              | 3             | 3            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Бульон                         |              | 105           | 105          |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | говядина (хотлетное мясо 5/кг) |              | 11,9          | 11,4         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | или фарш говяжий               |              | 11,97         | 11,4         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Лук репчатый                   |              | 1,19          | 1            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Яйцо                           |              | 0,96          | 0,8          |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | Вода для фарша                 |              | 1             | 1            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | соль йодированная              |              | 0,1           | 0,1          |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | масса полуфабриката фрикаделек |              |               | 14,3         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | масса готовых фрикаделек       |              |               | 10           |                  |       |        |                         |           |                       |
| Тефтели мясные                                                        |                                | 50           |               |              | 5,79             | 5,21  | 5,62   | 92,46                   | 0,04      | №303 сб дошколь. 2016 |
|                                                                       | говядина (хотлетное мясо 5/кг) |              | 33,30         | 31,70        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | или фарш говяжий               |              | 33,30         | 31,70        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | соль йодированная              |              | 0,50          | 0,50         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | хлеб пшеничный                 |              | 10,00         | 10,00        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | вода питьевая                  |              | 10,00         | 10,00        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | лук репчатый                   |              | 12,00         | 10,00        |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | масло растительное             |              | 1,50          | 1,50         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | масса припущенного лука        |              |               | 5            |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | мука пшеничная                 |              | 3,40          | 3,40         |                  |       |        |                         |           |                       |
|                                                                       | масса полуфабриката            |              |               | 60,00        |                  |       |        |                         |           |                       |

|                                                   |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| Вермишель отварная с маслом сливочным             | масло растительное    | 110/3   | 1,50   | 1,50   | 4,17  | 2,66  | 23,45  | 134,38  |       | №219 Сб дошк.2016           |
|                                                   | вермишель             |         | 38,5   | 38,5   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | вода                  |         | 231    | 231    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | соль водированная     |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | масло сливочное       |         | 3      | 3      |       |       |        |         |       |                             |
| Кисель                                            |                       | 150     |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | 0,83  | ТТК                         |
|                                                   | Кисель-концентрат     |         | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Сахар                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | вода                  |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   |                       |         |        |        |       |       |        |         |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                       |                       | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       |                             |
| Итого:                                            |                       | 548     |        |        | 18,78 | 13,46 | 69,83  | 490,08  | 1,01  |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сыворотка) | кисломолочный напиток | 150     |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,50   | 0,45  | №386 Сб дошк 2017           |
|                                                   |                       |         | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       | табл 6 стр 136, Дели + 2012 |
| Кондитерское изделие                              | печенье               | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |       |                             |
| Итого:                                            |                       | 170     |        |        | 5,85  | 5,71  | 21,18  | 159,90  | 0,45  |                             |
| <b>УЖИН</b>                                       |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Запеканка творожная с молоком сухим               |                       | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,61  | №251 сб дошк 2016           |
|                                                   | Творог                |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | крупа манная          |         | 6,6    | 6,6    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Яйцо                  |         | 5,28   | 4,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Сахар                 |         | 8,8    | 8,8    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Сметана               |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Масло сливочное       |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Сушари панировочные   |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | соль водированная     |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | молоко сухое          |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром и лимоном                           |                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,17   | 21,78   | 2,02  | №412 сб дошк Дели 2016      |
|                                                   | чай весовой           |         | 0,8    | 0,8    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Сахар                 |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | лимон                 |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                             |
|                                                   | Вода                  |         | 150    | 150    |       |       |        |         |       |                             |
| Итого:                                            |                       | 290     |        |        | 20,83 | 17,00 | 34,66  | 375,18  | 2,63  |                             |
| ВСЕГО:                                            |                       | 1577    |        |        | 60,05 | 50,42 | 200,24 | 1510,52 | 10,03 |                             |

День 10 - ый

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

|                               |                            |          |        |        |        |        |         |         |        |                                      |
|-------------------------------|----------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------------------------------------|
| Биточки "Домашние"            |                            | 50       |        |        | 7,61   | 11,07  | 7,66    | 161,00  | 0,52   | Акт проработки от<br>25.12.2018 №569 |
|                               | шпакля - бройлеры/с/м      |          | 59,5   | 39,38  |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | или фарш куриный           |          | 41,4   | 39,38  |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | морковь                    |          | 11,75  | 9,4    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Лук репчатый               |          | 9      | 7,5    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | соль поваренная            |          | 0,4    | 0,4    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | яйцо                       |          | 0,6    | 0,5    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Мука пшеничная             |          | 3,75   | 3,75   |        |        |         |         |        |                                      |
| Картофель запеченный          | масло растительное         |          | 1,9    | 1,9    |        |        |         |         |        | №147 СБ 2017                         |
|                               |                            | 120      |        |        | 3,26   | 7,07   | 25,31   | 182,40  |        |                                      |
|                               | картофель                  |          | 231,60 | 174,00 |        |        |         |         |        |                                      |
| Компот из свежих яблок        | соль поваренная            |          | 0,30   | 0,30   |        |        |         |         |        | 342 сб шк 2017                       |
|                               | масло растительное         |          | 5,00   | 5,00   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               |                            | 150      |        |        | 0,12   | 0,12   | 11,00   | 46,05   | 0,68   |                                      |
|                               | яблоки свежие              |          | 227,4  | 24,0   |        |        |         |         |        | табл 6 стр 144, Дели +<br>2012       |
|                               | вода                       |          | 152,0  | 152,0  |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | сахар                      |          | 5,0    | 5,0    |        |        |         |         |        |                                      |
| Хлеб ржаной                   |                            | 35       | 35     | 35     | 2,31   | 0,42   | 13,85   | 69,23   | 1,23   |                                      |
| Итого:                        |                            | 535      |        |        | 15,41  | 24,45  | 68,13   | 565,69  |        |                                      |
| ПОЛДНИК                       |                            |          |        |        |        |        |         |         |        |                                      |
| Молоко кипяченое              |                            | 150      |        |        | 4,35   | 3,75   | 7,20    | 80,25   | 1,95   | №419 СБ дошк 2016<br>+2012           |
| (молоко)                      | молоко                     | 20       | 158    | 150    |        |        |         |         |        |                                      |
| Кондитерское изделие          | печенье                    |          | 20,00  | 20,00  | 1,50   | 1,96   | 14,88   | 83,40   |        |                                      |
| Итого:                        |                            | 170      |        |        | 5,85   | 5,71   | 22,08   | 163,65  | 1,95   |                                      |
| УЖИН                          |                            |          |        |        |        |        |         |         |        |                                      |
| Рассегай с рыбой              |                            | 100      |        |        | 11,50  | 9,50   | 25,00   | 220,00  | 0,15   | ТТК                                  |
|                               | мука пшеничная             |          | 50,0   | 50,0   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | мука пшеничная на пельмени |          | 2,0    | 2,0    |        |        |         |         |        | №399 сб дошк 2016                    |
|                               | Сахар                      |          | 2,50   | 2,5    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Масло сливочное            |          | 2,50   | 2,50   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | соль поваренная            |          | 0,50   | 0,50   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | дрожжи сухие               |          | 0,20   | 0,2    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | вода                       |          | 21,5   | 21,5   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Масса теста                |          |        | 75,0   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | минтай ЦВГ с/м             |          | 57,0   | 41,0   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | масса готовой рыбы         |          |        | 33,6   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Лук репчатый               |          | 6,0    | 5,0    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Масса пассированной о лука |          |        | 2,5    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Мука пшеничная             |          | 0,4    | 0,4    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | масло сливочное            |          | 4,0    | 4,0    |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | соль поваренная            |          | 0,50   | 0,50   |        |        |         |         |        |                                      |
| Напиток из шиповника          | Масса фарша рыбного        |          |        | 40,0   |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | Масса полуфабриката        |          |        | 115,0  |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | смазки листов              |          | 0,4    | 0,4    |        |        |         |         |        |                                      |
| Итого:                        |                            | 150/5    |        |        | 0,51   | 0,21   | 5,57    | 26,15   | 75,00  |                                      |
|                               | шиповник                   |          | 15,3   | 15     |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | сахар                      |          | 5      | 5      |        |        |         |         |        |                                      |
|                               | вода                       |          | 150    | 150    |        |        |         |         |        |                                      |
| Итого:                        |                            | 255      |        |        | 12,01  | 9,71   | 30,57   | 246,15  | 75,15  |                                      |
| ВСЕГО:                        |                            | 1419,00  |        |        | 42,60  | 51,72  | 183,86  | 1374,93 | 90,17  |                                      |
| ИТОГО за 10 дней              |                            | 15540,00 |        |        | 496,38 | 528,36 | 1946,18 | #ЗНАЧИ  | 374,52 |                                      |
| В среднем на 1 ребенка в день |                            | 1554     |        |        | 49,64  | 52,84  | 194,62  | #ЗНАЧИ  | 37,45  |                                      |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могольный И.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. Москва, 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., Могольный И.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории утилитарности;

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 с1.00(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%