Директор ООО"АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации
Подписанный МБДОУ Д/с №6 "Дружба" г. Азнакаево РТ
Ф.Ф. Давлетшина

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

**День 1 - ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | | 180/5 | | | 5,36 | 9,85 | 29,49 | 229,05 | 0,85 | ТТК №7Д |
| | Крупа рисовая | | 13,50 | 13,50 | | | | | | |
| | Крупа пшенная | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **400** | | | **10,50** | **16,76** | **59,34** | **431,19** | **2,02** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 сб дошк 2016 |
| **Итого:** | | **200** | | | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,80** | **4,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Салат из моркови припущенной с яблоками | | 60 | | | 0,63 | 1,05 | 5,18 | 24,24 | 2,63 | ТТК от 25.01.2023 |
| | морковь | | 61,31 | 49,05 | | | | | | |
| | масса припущенной моркови | | | 45,00 | | | | | | |
| | яблоки | | 17,10 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикалельками | | 180/15 | | | 4,28 | 3,90 | 12,60 | 111,34 | 6,18 | №88 СБ дошк 2016 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| | Вода для фарша | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 21,5 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| | Картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | Вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Вода | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | | 70 | | | 11,79 | 13,09 | 11,51 | 211,06 | 0,84 | ТТК от 25.01.2023 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 51,16 | 49 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 51,45 | 49 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 14,64 | 12,3 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| | Вода | | 14,7 | 14,7 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 75,3 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Капуста тушеная | | 130 | | | 2,65 | 4,78 | 10,26 | 100,10 | 22,20 | №354 сбдошк2016 |
| | капуста свежая | | 186,30 | 149,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,55 | 4,55 | | | | | | |
| | морковь | | 3,25 | 2,60 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,19 | 5,20 | | | | | | |
| | томатная паста | | 3,12 | 3,12 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,56 | 1,56 | | | | | | |
| | сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 120 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **680** | | | **22,92** | **23,44** | **86,19** | **655,36** | **32,50** | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) | | 180/3 | | | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| | сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 10 стр 202, Дели +,2012 |
| Итого: | | **203** | | | **6,06** | **10,68** | **19,82** | **200,00** | **1,28** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный | | 60/20 | | | 11,97 | 3,91 | 5,87 | 106,67 | 0,16 | №286 СБ дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 68,34 | 50,25 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 39,75 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 8,25 | 8,25 | | | | | | |
| | яйцо | | 6,3 | 5,25 | | | | | | |
| | молоко | | 12 | 12 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масса пудинга | | | 60 | | | | | | |
| | Соус молочный | | | | | | | | | |
| | молоко | | 10 | 10 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| | Вода | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,13 | 0,13 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 20 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **436** | | | **17,18** | **8,65** | **45,72** | **329,37** | **17,14** | |
| **ВСЕГО:** | | **1919,00** | | | **57,65** | **59,52** | **231,27** | **1700,72** | **56,94** | |

**День 2- ой**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 | | ТТК №1Д |
| | Крупа полбяная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 30/15/5 | | | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **413** | | | **14,72** | **19,53** | **60,69** | **477,16** | **1,54** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин ) | | 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 картофеля с солеными огурцами | | 60 | | | 0,73 | 4,71 | 5,38 | 66,84 | 3,62 | №23 сб дошк2016 |
| | огурцы соленые | | 32,76 | 18,00 | | | | | | |
| | картофель | | 32,90 | 24,00 | | | | | | |
| | морковь | | 15,36 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,11 | 87,64 | 7,66 | №63 сб дошк2016 |
| | Капуста свежая | | 18,75 | 15,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 19,95 | 15,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | Свекла | | 38,40 | 30,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Бульон | | 144,00 | 144,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Фрикадельки куриные в молочном соусе | | 50/25 | | | 7,49 | 8,92 | 6,45 | 136,30 | 0,59 | № 325 сб дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 57,00 | 37,00 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | | 37,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | Вода | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 57,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Соус молочный: | | | 25,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 12,50 | 12,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| | Вода | | 12,50 | 12,5 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,30 | 0,3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,91 | 3,13 | 27,60 | 158,16 | 0,00 | №219 Сб дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45,5 | 45,50 | | | | | | |
| | вода | | 275,0 | 275,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 28,18 | 115,24 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **705** | | | **20,05** | **22,35** | **105,83** | **712,03** | **12,86** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,**ряженка**,катык,напиток ацидофильный/йогурт) | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 75 | | | 5,09 | 10,47 | 31,61 | 240,75 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 45,50 | 45,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 9,75 | 9,75 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | вода | | 23,00 | 23,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 85,50 | | | | | | |
| | для крошки: | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **255** | | | **10,31** | **14,97** | **39,17** | **332,55** | **0,54** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с ягодным соусом | | 130/20 | | | 9,36 | 10,09 | 25,31 | 273,51 | 0,70 | №251, сбдошк 2016 |
| | Творог | | 121,55 | 119,20 | | | | | | |
| | Крупа манная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| | Сахар | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | соус ягодный | | | 20,00 | | | | | | |
| | кисель концентрат | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | крахмал | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | вода | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | | **343** | | | **9,48** | **10,12** | **31,54** | **299,99** | **3,53** | |
| ВСЕГО: | | **1816,00** | | | **54,95** | **67,36** | **247,03** | **1868,73** | **28,47** | |

**День 3 - ий**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | | 180/5 | | | 6,84 | 7,10 | 45,66 | 274,20 | 0,86 | ТТК №2Д |
| | Крупа кукурузная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **406** | | | **11,80** | **13,86** | **71,49** | **458,50** | **2,06** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 сб дошк 2016 |
| **Итого:** | | **200** | | | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,80** | **4,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин ) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне | | 180 | | | 1,42 | 1,95 | 8,72 | 61,74 | 5,94 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупа пшенная | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| Плов из отварной говядины | | 200 | | | 20,40 | 19,11 | 32,51 | 396,00 | 0,35 | №443,сбшк2004 |
| | говядина б/к (лопатка) | | 51,20 | 51,2 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 32,0 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| | вода | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | масса гарнира | | | 168,0 | | | | | | |
| Напиток из вишни | | 180 | | | 0,29 | 0,07 | 25,38 | 104,94 | 2,43 | ттк |
| | вишня с/м | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **705** | | | **25,48** | **22,07** | **94,23** | **698,78** | **18,72** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| | молоко | | 189 | 180 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | [illegible] +,2012 |
| **Итого:** | | **220** | | | **8,22** | **8,42** | **38,40** | **263,10** | **2,34** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные отварные | | 80 | | | 13,41 | 2,82 | 1,14 | 88,00 | 1,33 | №279 сб дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 81,60 | 60,00 | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 63,00 | 60,00 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,12 | 0,12 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| Картофель тушёный с овощами в соусе | | 140 | | | 3,05 | 11,75 | 21,15 | 201,60 | 18,64 | №144 сбшк 2016 |
| | Картофель | | 173,00 | 130,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,40 | 7,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соус | | | 25,00 | | | | | | |
| | сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,88 | 1,88 | | | | | | |
| | вода | | 18,75 | 18,75 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/13,5 | | | 0,07 | 0,02 | 10,74 | 43,34 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **423,5** | | | **18,80** | **14,83** | **47,79** | **403,44** | **19,99** | |
| **ВСЕГО:** | | **1954,5** | | | **65,30** | **59,18** | **272,10** | **1908,62** | **47,11** | |

**День 4 - ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 3,91 | 7,24 | 25,02 | 180,86 | | ТТК №10Д |
| | Крупа ячневая | | 22,5 | 22,5 | | | | | | |
| | Молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 68 | 68 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом | | 30/5/10 | | | 2,35 | 4,52 | 17,39 | 119,80 | 0,16 | |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | повидло | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **408** | | | **9,11** | **14,17** | **56,76** | **391,20** | **1,33** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или **апельсин**, или банан,или мандарин ) | | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| **Итого:** | | **150** | | | **1,35** | **0,30** | **12,15** | **64,50** | **90,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с яблоками | | 60 | | | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 3,86 | №36, сб дошк2016 |
| | свекла | | 64,00 | 50,00 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином (костном) бульоне | | 200 | | | 4,39 | 4,21 | 13,23 | 118,60 | 4,66 | №87, сб дошк2016 |
| | Картофель | | 53,2 | 40 | | | | | | |
| | Горох | | 16,2 | 16 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,8 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,6 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | Бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | | 200 | | | 17,79 | 13,83 | 17,20 | 264,00 | 11,61 | №319 Сб дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 97,5 | 92,0 | | | | | | |
| | масса отварной мякоти птицы | | | 40,0 | | | | | | |
| | соус сметанный : | | | | | | | | | №372 Сб дошк 2016 |
| | Вода или отвар | | 15 | 15,0 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5,0 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 20,0 | | | | | | |
| | картофель | | 137 | 103,0 | | | | | | |
| | морковь | | 37,5 | 30,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 28 | 23,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | масса овощей с соусом | | | 160,0 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 15,3 | 15,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 6 | 6,0 | | | | | | |
| | вода | | 183 | 183,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **710** | | | **28,30** | **22,51** | **96,08** | **712,31** | **20,78** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)** | | 180 | | | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 66,60 | 1,44 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| Булочка с сахаром | | 70 | | | 5,32 | 3,64 | 34,24 | 191,33 | 0,21 | №442 СБ шк 2017 |
| | Мука пшеничная | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 5,46 | 5,46 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,96 | 1,96 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,03 | 3,36 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,20 | 18,20 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,49 | 0,49 | | | | | | |
| | Вода | | 16,52 | 16,52 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 82,60 | | | | | | |
| | Яйцо (на смазку изделий) | | 1,80 | 1,50 | | | | | | |
| | Масло растительное на смазку листов | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| **Итого:** | | **250** | | | **10,72** | **5,44** | **41,44** | **257,93** | **1,65** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,25 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 120 | 100 | | | | | | |
| | молоко | | 57 | 57 | | | | | | |
| | сыр | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **366** | | | **16,28** | **25,09** | **23,42** | **384,26** | **0,28** | |
| **ВСЕГО:** | | **1884** | | | **65,76** | **67,51** | **229,85** | **1810,20** | **114,04** | |

**День 5 - ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) брутто | Кол - во (в гр ) нетто | Пищевые вещества белки | жиры | угл-ды | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | | 200 | | | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 120,00 | 0,66 | №100, сбшк2016 |
| | вермишель | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,10 | 1,10 | | | | | | |
| | Молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | Вода | | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 30/15/5 | | | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **430** | | | **14,28** | **15,48** | **45,67** | **389,84** | **2,20** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 сб дошк 2016 |
| **Итого:** | | **200** | | | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,80** | **4,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | | 50 | 51,00 | 50,00 | 0,60 | 2,37 | 3,85 | 38,75 | 3,75 | № 57 сб дошк 2016 |
| Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | | 180/7 | | | 1,32 | 4,64 | 6,84 | 79,91 | 7,50 | ТТК 535 23,12,2020 |
| | картофель | | 77,14 | 58 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 31,25 | 25 | | | | | | |
| | морковь | | 12,5 | 10 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12 | 10,08 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | Бульон | | 130 | 130 | | | | | | |
| | Сметана | | 7 | 7 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 40/40 | | | 10,69 | 11,26 | 2,62 | 131,20 | 0,96 | 293 сб дошк 2016 |
| | говядина б/к (лопатка) | | 64,00 | 64,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 40,00 | | | | | | |
| | морковь | | 17,50 | 14,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,50 | 7,10 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| | вода | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый | | 130 | | | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 46,80 | 46,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 281,70 | 281,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| Компот из яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2016 |
| | яблоки свежие | | 31,92 | 28,0 | | | | | | |
| | вода | | 183,0 | 183,0 | | | | | | |
| | сахар | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **672** | | | **18,89** | **23,61** | **88,01** | **623,84** | **13,02** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136,Дделии +,2012 |
| **Итого:** | | **200** | | | **6,72** | **6,46** | **23,52** | **179,70** | **2,34** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом | | 150/30 | | | 17,88 | 18,84 | 21,55 | 317,99 | 5,12 | №308 СБ дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 57,75 | 37,50 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 39,38 | 37,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | масса готового куриного фарша | | | 30,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 190,70 | 143,45 | | | | | | |
| | масса отварного протертого картофеля | | | 136,60 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12,72 | 10,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 7,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 3,20 | 3,20 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 175,00 | | | | | | |
| | выход готовой запеканки | | | 150,00 | | | | | | |
| | Соус сметанный : | | | 30,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | вода | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **403** | | | **20,29** | **19,10** | **42,54** | **414,97** | **7,95** | |
| **ВСЕГО:** | | **1905,00** | | | **61,18** | **64,65** | **219,94** | **1693,15** | **29,51** | |

**2 неделя**

**День 6 - ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 5,04 | 8,18 | 28,77 | 208,76 | | ТТК № 6Д |
| | крупа пшенная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **404** | | | **10,01** | **14,95** | **54,60** | **393,06** | **1,20** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин ) | | 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 квашеной капусты | | 60 | | | 1,02 | 3,00 | 5,37 | 52,68 | 10,69 | №47 СБ дошк 2016 |
| | капуста квашеная | | 68,64 | 48,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной | | 180/15/7 | | | 3,73 | 6,69 | 10,58 | 124,61 | 9,63 | №81 СБ дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 18 | 14,4 | | | | | | |
| | картофель | | 71,82 | 54 | | | | | | |
| | морковь | | 9 | 7,2 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,64 | 7,2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 19,66 | 10,8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 126 | 126 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 26,33 | 17,1 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 17,96 | 17,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | сметана | | 7 | 7 | | | | | | |
| Жаркое из птицы по-домашнему | | 180 | | | 16,66 | 18,61 | 17,05 | 303,43 | 6,95 | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 97,50 | 92,00 | | | | | | |
| | масса готовой мякоти птицы | | | 40,00 | | | | | | |
| | картофель | | 173,70 | 130,60 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 13,60 | 11,30 | | | | | | |
| | морковь | | 7,10 | 5,60 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,60 | 4,60 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 22,60 | 22,60 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 28,18 | 115,24 | 0,99 | № 648, сб пк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **667** | | | **24,93** | **28,94** | **79,01** | **685,06** | **28,26** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,**катык**, напиток ацидофильный) | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,20 | 0,54 | №420 Сб дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 136,Ддел +,2012 |
| **Итого:** | | **220** | | | **8,22** | **8,42** | **37,32** | **258,00** | **0,54** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметанным соусом | | 130/20 | | | 19,51 | 10,40 | 21,00 | 255,32 | 0,26 | №251, сбдошк 2016 |
| | творог | | 103,40 | 101,30 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 14,20 | 14,20 | | | | | | |
| | сахар | | 7,40 | 7,40 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 8,88 | 7,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 123,50 | | | | | | |
| | соус | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 90 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 18,4 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| **Итого:** | | **336** | | | **20,12** | **10,65** | **39,68** | **334,70** | **90,26** | |
| **ВСЕГО:** | | **1727** | | | **63,67** | **63,35** | **220,41** | **1717,82** | **130,26** | |

**День 7- ой**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 5,35 | 5,42 | 38,58 | 225,00 | 0,86 | ТТК №8Д |
| | крупа рисовая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Сыр порционно | сыр | 15 | 15,30 | 15,00 | 3,95 | 3,99 | | 51,50 | 0,11 | №15 сб шк2017 |
| Итого: | | **413** | | | **14,44** | **16,32** | **68,42** | **478,64** | **2,14** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 сб дошк 2016 |
| **Итого:** | | **200** | | | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,80** | **4,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | | 50 | | | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | 6,00 | №10 СБ дошк 2016 |
| | зеленый горошек к/с | | 80,16 | 48,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками | | 180/15 | | | 5,55 | 5,06 | 13,64 | 133,26 | 4,21 | №91,128 сб дошк 2016 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 21,5 | | | | | | |
| | картофель | | 79,8 | 60 | | | | | | |
| | Морковь | | 9 | 7,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,6 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | бульон | | 135 | 135 | | | | | | |
| | клецки: | | | 18 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 5,50 | 5,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,92 | 1,60 | | | | | | |
| | вода | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | масса теста | | | 16,20 | | | | | | |
| | масса готовых клецек | | | 18,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясным фаршем | | 150/50 | | | 14,23 | 24,98 | 12,46 | 333,86 | 19,05 | №148 ,сб дошк 2016 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 65,60 | 62,50 | | | | | | |
| | фарш говяжий | | 65,60 | 62,50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | масса готового мясного фарша | | | 50,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | картофель | | 63,44 | 47,70 | | | | | | |
| | морковь | | 31,92 | 24,00 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 43,75 | 35,00 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 31,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Морковь | | 3,20 | 2,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 40,00 | | | | | | |
| | масса рагу с фаршем | | | 200,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 120 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **670** | | | **24,84** | **33,26** | **75,86** | **717,54** | **29,91** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык,напиток ацидофильный) | | 180/3 | | | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| | сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | | 75 | | | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 0,04 | №410,468 шк 2017 |
| | мука пшеничная | | 39,75 | 39,75 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | творог | | 30,00 | 29,25 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,62 | 1,35 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1,65 | 1,65 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,35 | 1,35 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,8 | 1,5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| **Итого:** | | **258** | | | **14,53** | **10,06** | **36,50** | **293,50** | **1,32** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 70 | | | 8,54 | 5,43 | 10,28 | 124,60 | 0,22 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 71,4 | 52,5 | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 55,1 | 52,5 | | | | | | |
| | крупа манная | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | яйцо | | 12,6 | 10,5 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 15,5 | 13,0 | | | | | | |
| | вода | | 5,3 | 5,3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 5,3 | 5,3 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 83,0 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 130/3 | | | 3,80 | 2,37 | 26,43 | 141,96 | 0,48 | №180, сб дошк2016 |
| | крупа гречневая | | 54,70 | 54,70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 82,00 | 82,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,33 | 0,33 | | | | | | |
| | масса каши | | | 115,00 | | | | | | |
| | морковь | | 22,00 | 17,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2,40 | 1,50 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 130,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/13,5 | | | 0,07 | 0,02 | 10,74 | 43,34 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **406,5** | | | **14,69** | **8,05** | **62,21** | **380,40** | **0,72** | |
| **ВСЕГО:** | | **1947,5** | | | **69,49** | **67,69** | **263,19** | **1954,87** | **38,09** | |

**День 8 - ой**

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | Крупа манная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | **400** | | | **11,43** | **14,44** | **60,41** | **417,84** | **2,48** | |
| **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин ) | | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | | **150** | | | **1,35** | **0,30** | **12,15** | **64,50** | **90,00** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | | 60 | | | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | №46,сб дошк 2016 |
| | Картофель | | 20,64 | 15,00 | | | | | | |
| | Свекла | | 15,30 | 12,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 11,40 | 9,00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 10,71 | 9,00 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной | | 180/15/7 | | | 3,49 | 6,59 | 7,13 | 106,79 | 11,54 | №73,сб дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 26,33 | 17,1 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 17,96 | 17,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 50,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 31,92 | 24,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | | 50/25 | | | 7,26 | 7,86 | 5,74 | 123,03 | 0,84 | ТТК 698 от 09.04.2021 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 48,80 | 31,70 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 33,30 | 31,70 | | | | | | |
| | вода | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | рис | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | масса отварного рассыпчатого риса | | | 12,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 10,80 | 9,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 7,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 60,00 | | | | | | |
| | соус сметанно- томатный: | | | 25,00 | | | | | | |
| | сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,90 | 1,90 | | | | | | |
| | вода | | 18,80 | 18,80 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,93 | 2,75 | 27,70 | 155,22 | | №219, сб дошк2016 |
| | вермишель | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| | Вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| Напиток из цитрусов | | 180 | | | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 127,08 | 10,80 | №392 СБ дошк 2016 |
| | мандарины | | 29,70 | 22,00 | | | | | | |
| | или апельсины | | 32,80 | 22,00 | | | | | | |
| | лимон | | 3,33 | 3,00 | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | **695** | | | **19,90** | **23,85** | **93,36** | **676,28** | **28,96** | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 136,Ддели +,2012 |
| Итого: | | **220** | | | **8,22** | **8,42** | **38,40** | **263,10** | **2,34** | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,26 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 96 | 80 | | | | | | |
| | молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 155 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | **366** | | | **16,28** | **25,09** | **23,42** | **384,26** | **0,29** | |
| ВСЕГО: | | **1831** | | | **57,18** | **72,10** | **227,73** | **1805,98** | **124,07** | |

**День 9- ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 | ТТК № 9Д |
| | Крупа пшеничная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 30/15/5 | | | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | **419** | | | **16,64** | **16,36** | **65,64** | **476,96** | **2,17** | |
| | **2 - ой ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 сб дошк 2016 |
| **Итого:** | | **200** | | | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,80** | **4,00** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно | | 50 | | | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,00 | 1,75 | №70, сб шк2017 |
| | Огурцы соленые | | 90,90 | 50,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы | | 180/10 | | | 6,02 | 5,70 | 11,65 | 122,14 | 4,42 | №87 сб дошк2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 24,3 | 23 | | | | | | |
| | масса отварной птицы | | | 10 | | | | | | |
| | картофель | | 47,88 | 36 | | | | | | |
| | фасоль | | 14,58 | 14,4 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,64 | 7,2 | | | | | | |
| | морковь | | 11,25 | 9 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | бульон | | 126 | 126 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с рыбой | | 200 | | | 22,56 | 15,91 | 28,19 | 334,14 | 6,18 | ТТК |
| | рыба (минтай ПБГ) | | 68,00 | 50,00 | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 52,50 | 50,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,70 | 3,70 | | | | | | |
| | масса готового рыбного фарша | | | 40,00 | | | | | | |
| | картофель | | 254,43 | 191,3 | | | | | | |
| | масса отварного протертого картофеля | | | 182,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 16,92 | 14,10 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | масса пригущенного лука | | | 7,05 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4,27 | 4,27 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 233,3 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 28,2 | 115 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **665** | | | **32,50** | **22,29** | **86,69** | **665,62** | **13,34** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)** | | 180 | | | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 66,60 | 1,44 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| Слойка сладкая | | 70 | | | 4,46 | 8,25 | 35,50 | 233,33 | | стр 150 СбКазань 1997 |
| | мука пшеничная | | 43,40 | 43,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | яйцо | | 4,20 | 3,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | молоко | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | сахар | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,56 | 0,56 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,56 | 0,56 | | | | | | |
| | масса теста | | | 70,00 | | | | | | |
| | прослойка: | | | | | | | | | |
| | сахар | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 80,50 | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделий | | 1,20 | 1,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,18 | 0,18 | | | | | | |
| **Итого:** | | **250** | | | **9,86** | **10,05** | **42,70** | **299,93** | **1,44** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Королевская ватрушка | | 150 | | | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404,00 | 0,08 | ТТК 810 от 15.02.2023 |
| | посыпка низ: | | | 41,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10,70 | 10,70 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 10,70 | 10,70 | | | | | | |
| | творожная начинка | | | 110,00 | | | | | | |
| | Творог | | 78,50 | 78,50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| | посыпка низ: | | | 16,30 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 167,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| **Итого:** | | **373** | | | **20,85** | **11,23** | **79,35** | **500,98** | **2,91** | |
| **ВСЕГО:** | | **1907** | | | **80,84** | **59,92** | **294,58** | **2028,30** | **23,86** | |

**День 10 - ый**

| Наименование блюд и продуктов | | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | Крупа геркулесовая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| **Итого:** | | **400** | | | **12,60** | **16,43** | **63,67** | **454,05** | **2,03** | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин ) | | 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 кукурузы к/с | | 50 | | | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | Сб дошк 2016 №12 |
| | кукуруза кс | | 77,65 | 46,50 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы | | 180/10 | | | 4,19 | 5,85 | 8,40 | 109,54 | 0,60 | №94 сб дошк2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 24,30 | 23,00 | | | | | | |
| | масса отварной птицы | | | 10,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | вода | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Масса лапши | | | 16,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | бульон | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 70 | | | 10,65 | 15,50 | 10,72 | 225,40 | 0,73 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 83,25 | 55,13 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 57,9 | 55,13 | | | | | | |
| | морковь | | 16,4 | 13,12 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лук репчатый | | 12,6 | 10,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,57 | 0,57 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,84 | 0,7 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Рагу из овощей | | 150 | | | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148 ,сб дошк 2016 |
| | картофель | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| | морковь | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 41,00 | 32,75 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 30,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Морковь | | 3,00 | 2,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 40,00 | | | | | | |
| | масса рагу | | | 150,00 | | | | | | |
| Компот из яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2016 |
| | яблоки свежие | | 31,92 | 28,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | **685** | | | **21,92** | **40,82** | **78,34** | **779,69** | **24,66** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 136,Дели +,2012 |
| **Итого:** | | **220** | | | **8,22** | **8,42** | **38,40** | **263,10** | **2,34** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 150 | | | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,17 | №204 Сб шк 2017 |
| | макаронные изделия | | 49,00 | 49,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 294,00 | 294,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | сыр голландский | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 90,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | **366** | | | **13,04** | **12,43** | **59,02** | **400,68** | **90,17** | |
| **ВСЕГО:** | | **1771** | | | **56,19** | **78,50** | **249,23** | **1944,51** | **129,20** | |
| **ИТОГО за 10 дней** | | **18662,00** | | | **633,50** | **659,79** | **2455,34** | **18432,90** | **721,55** | |
| **В среднем на 1 ребенка в день** | | **1866,20** | | | **63,35** | **65,98** | **245,53** | **1843,29** | **72,16** | |

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскозозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%