

Утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Харламова Э.Р.

Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной  
организации

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

День 1 - в/п

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|
|                                                                       |                       |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды |                         |          |                              |
| ЗАВТРАК                                                               |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                         |                       | 140/3        |                |                | 5,79             | 5,28  | 26,29  | 185,66                  | 0,67     | ТТК №5/1                     |
|                                                                       | Крупа геркулесовая    |              | 18,00          | 18,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Молоко                |              | 123,00         | 123,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Сахар                 |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Соль йодированная     |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Масло сливочное       |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Кофейный напиток с молоком                                            |                       | 180/6        |                |                | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17     | №414 Дели 2016               |
|                                                                       | Кофейный напиток      |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Сахар                 |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Молоко                |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Вода                  |              | 168,00         | 168,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
| Вутерброд с сыром, маслом сливочным                                   |                       | 25/5/5       |                |                | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07     | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                       | Батон нарезной        |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Сыр                   |              | 5,10           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Итого:                                                                |                       | 364          |                |                | 11,17            | 14,38 | 49,56  | 375,91                  | 1,91     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин, или банан, или мандарин)             |                       | 100          | 100,00         | 100,00         | 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/е                                                 |                       | 30           |                |                | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 20,79                   | 2,79     | №10, сб дошк 2016            |
|                                                                       | кукуруза к/е          |              | 46,00          | 27,90          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | сахар                 |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Масло растительное    |              | 1,80           | 1,80           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                        |                       | 150          |                |                | 2,58             | 2,86  | 11,27  | 89,36                   | 3,45     | №91 сб дошк 2016             |
|                                                                       | картофель             |              | 66,60          | 50,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | морковь               |              | 7,50           | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | лук репчатый          |              | 7,20           | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масло растительное    |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | соль йодированная     |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | бульон                |              | 112,50         | 112,50         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | клецки:               |              |                | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | мука пшеничная        |              | 4,60           | 4,60           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масло сливочное       |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | яйцо                  |              | 1,60           | 1,32           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | вода                  |              | 7,30           | 7,30           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | соль йодированная     |              | 0,10           | 0,10           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масса теста           |              |                | 13,50          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масса готовых клецек  |              |                | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
| Плов из отварной птицы                                                |                       | 150          |                |                | 12,71            | 7,85  | 26,80  | 229,00                  | 4,52     | №321, сб дошк                |
|                                                                       | цыплята-бройлера с/м  |              | 58,50          | 55,20          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масла отварной птицы  |              |                | 24,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | лук репчатый          |              | 8,93           | 7,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | морковь               |              | 12,50          | 10,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Крупа рисовая         |              | 32,00          | 32,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | вода                  |              | 65,00          | 65,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | соль йодированная     |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | масса гарнира         |              |                | 126,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
| Напиток из сухофруктов                                                |                       | 150          |                |                | 0,50             | 0,07  | 14,00  | 60                      | 0,54     | №394 СБ дошк                 |
|                                                                       | сухофрукты            |              | 12,75          | 12,50          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | Сахар                 |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                       | вода                  |              | 152,00         | 152,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
| Хлеб пшеничный                                                        |                       | 30           | 30,00          | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                   | 0,00     | табл 6 стр 144, Дели и, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                           |                       | 35           | 35,00          | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 15,85  | 69,23                   |          |                              |
| Итого:                                                                |                       | 845          |                |                | 21,24            | 13,29 | 83,10  | 547,95                  | 11,30    |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                   |                       |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Кисломолочный напиток (сметана, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150          | 155,00         | 150,00         | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45     | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                  | печенье               | 20           | 20,00          | 20,00          | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |          | табл 6 стр 136, Дели и, 2012 |
| Пудинг рыбный                                                         | рыба (минтай с/м БГ)  | 45/15        | 51,54          | 37,90          | 8,98             | 2,93  | 4,40   | 80,00                   | 0,32     | №286 СБ дошк 2016            |
|                                                                       | масса отварной рыбы   |              |                | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                              |



|                   |                    |       |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|-------------------|--------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
|                   | Хлеб пшеничный     |       | 6,20   | 6,20   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | ййцо               |       | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | молоко             |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | масло сливочное    |       | 1,70   | 1,70   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | соль иодированная  |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Масло растительное |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | масса пудинга      |       |        | 45,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Соус молочный      |       |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | молоко             |       | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | масло сливочное    |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Мука пшеничная     |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Вода               |       | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Сахар              |       | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | соль иодированная  |       | 0,09   | 0,09   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | масса соуса        |       |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Пюре Картофельное |                    | 120   |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | №339 СБ дошк<br>2016            |
|                   | Картофель          |       | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Молоко             |       | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Масло сливочное    |       | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | соль иодированная  |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб пшеничный    |                    | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели<br>+, 2012 |
| Чай с сахаром     |                    | 150/5 |        |        | 0,06  | 0,02  | 5,01   | 19,95   | 0,03  | №410, 411 Дели 2016             |
|                   | чай весовой        |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Сахар              |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                   | Вода               |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:            |                    | 535   |        |        | 19,63 | 12,74 | 61,71  | 439,72  | 15,33 |                                 |
| ВСЕГО:            |                    | 1544  |        |        | 52,43 | 40,81 | 204,18 | 1410,58 | 38,54 |                                 |

День 2- ой

| день 2-ой                                                            |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                       |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингридиенты             | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур      |
|                                                                      |                         |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                       |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                            |                         | 140/3        |                |                | 3,76             | 6,13  | 22,96  | 162,00                  | 0,67    | ТТК №1Д               |
|                                                                      | Крупа полбяная          |              | 18,00          | 18,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Молоко                  |              | 70,00          | 70,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | вода                    |              | 53,00          | 53,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Сахар                   |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
| Какао с молоком                                                      |                         | 180/6        |                |                | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели 2016        |
|                                                                      | Какао-порошок           |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Молоко                  |              | 110,00         | 110,00         |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Вода                    |              | 80,00          | 80,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         |                         | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016          |
|                                                                      | Батон нарезной          |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
| Итого:                                                               |                         | 359          |                |                | 9,35             | 13,67 | 46,75  | 351,28                  | 2,10    |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                       |
| Сок в инд.упаковке                                                   |                         | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016        |
| Итого:                                                               |                         | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                       |
| ОБЕД                                                                 |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                       |
| Салат из моркови с сахаром                                           |                         | 40           |                |                | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92                   | 1,92    | №42, Сб дошк 2016     |
|                                                                      | морковь                 |              | 48,00          | 38,40          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сахар                   |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                         | 150/5        |                |                | 1,81             | 3,70  | 6,74   | 70,31                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016     |
|                                                                      | капуста свежая          |              | 15,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | картофель               |              | 15,96          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 9,38           | 7,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | свекла                  |              | 30,72          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сахар                   |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | томатная паста          |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | бульон                  |              | 120,00         | 120,00         |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сметана                 |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
| Гуляш из отварной говядины                                           |                         | 30/30        |                |                | 8,73             | 10,07 | 1,73   | 132,60                  | 0,56    | №293 сб рецептур 2017 |
|                                                                      | говядина лопатка б/к    |              | 48,00          | 48,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масса отварной говядины |              |                | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 13,13          | 10,50          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 6,36           | 5,30           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 22,50          | 22,50          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | томатная паста          |              | 0,90           | 0,90           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | мука пшеничная в/с      |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                       |



|                                                                     |                                                                          |             |                                |                                |              |              |               |                |              |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------------------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | гречневая крупа<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>масло сливочное | 110/2       | 52,40<br>78,10<br>0,30<br>2,00 | 52,40<br>78,10<br>0,30<br>2,00 | 6,45         | 3,13         | 29,16         | 170,14         | 0,00         | №179 сб дошк 2016                                  |
| Компот из свежих яблок                                              | яблоки свежие<br>сахар<br>вода                                           | 150         | 28,50<br>5,00<br>152,00        | 25,00<br>5,00<br>152,00        | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 2,85         | №342 сб шк 2017                                    |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                                                          | 25          | 25,00                          | 25,00                          | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134,<br>табл 6 стр 144,<br>Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                                                                          | 35          | 35,00                          | 35,00                          | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              |                                                    |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                                                          | <b>577</b>  |                                |                                | <b>21,82</b> | <b>17,68</b> | <b>89,33</b>  | <b>607,90</b>  | <b>11,76</b> |                                                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                                                          |             |                                |                                |              |              |               |                |              |                                                    |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                                                    | 150         |                                |                                | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк                                       |
| Королевская ватрушка                                                |                                                                          | 130         |                                |                                | 15,98        | 9,50         | 50,58         | 350,13         |              | ТТК №810 от 15.02.2023                             |
|                                                                     | <b>посыпка низ:</b>                                                      |             |                                |                                |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Масло сливочное                                                          |             | 9,00                           | 9,00                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Мука пшеничная                                                           |             | 17,00                          | 17,00                          |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Сахарный песок                                                           |             | 9,00                           | 9,00                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | <b>творожная начинка:</b>                                                |             |                                |                                |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Творог                                                                   |             | 68,00                          | 68,00                          |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | сахарный песок                                                           |             | 13,50                          | 13,50                          |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Яйцо куриное                                                             |             | 16,20                          | 13,50                          |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | <b>посыпка верх:</b>                                                     |             |                                |                                |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Масло сливочное                                                          |             | 3,50                           | 3,50                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Мука пшеничная                                                           |             | 7,20                           | 7,20                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Сахарный песок                                                           |             | 3,50                           | 3,50                           |              |              |               |                |              |                                                    |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                                                                          | 150/5/5     |                                |                                | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016                                     |
|                                                                     | чай весовой                                                              |             | 0,40                           | 0,40                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Сахар                                                                    |             | 5,00                           | 5,00                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | лимон                                                                    |             | 5,55                           | 5,00                           |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                                                     | Вода                                                                     |             | 150,00                         | 150,00                         |              |              |               |                |              |                                                    |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                                                          | <b>440</b>  |                                |                                | <b>20,43</b> | <b>13,27</b> | <b>62,06</b>  | <b>447,91</b>  | <b>2,69</b>  |                                                    |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       |                                                                          | <b>1576</b> |                                |                                | <b>52,60</b> | <b>44,62</b> | <b>218,34</b> | <b>1491,89</b> | <b>20,55</b> |                                                    |

### День 3 - ий

| День 3 - ий                                   |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------------|
| Наименование блюдо и продуктов                | Ингридиенты             | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур             |
|                                               |                         |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды |                |         |                              |
| ЗАВТРАК                                       |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным     |                         | 140/3        |          |          | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56         | 0,60    | ТТК №7Д                      |
|                                               | Крупа рисовая           |              | 10,00    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Крупа пшениная          |              | 7,50     | 7,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Молоко                  |              | 75,00    | 75,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Вода                    |              | 48,00    | 48,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сахар                   |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | соль иодированная       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Масло сливочное         |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Чай с молоком,сахаром                         |                         | 180/6        |          |          | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 сб дошк                 |
|                                               | чай весовой             |              | 0,45     | 0,45     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сахар                   |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Молоко                  |              | 92,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Вода                    |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           |                         | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016              |
|                                               | Батон нарезной          |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сыр                     |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Масло сливочное         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                        |                         | 359          |          |          | 9,78             | 13,01 | 46,78  | 346,99         | 2,05    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Фрукты свежие                                 |                         | 100          | 100,00   | 100,00   | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                        |                         | 100          |          |          | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   |                              |
| ОБЕД                                          |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью            |                         | 40           |          |          | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96          | 12,98   | №21 сб дошк Дели2016         |
|                                               | капуста свежая б/к      |              | 41,60    | 33,30    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | масса прогретой капусты |              |          | 30,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | морковь                 |              | 8,75     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | соль иодированная       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | сахарный песок          |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | масло растительное      |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками      |                         | 150/20       |          |          | 4,76             | 2,40  | 10,41  | 90,40          | 7,53    | №106,107 сб шк 2017          |



|                                               |                                |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                               | картофель                      |       | 80,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | морковь                        |       | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | лук репчатый                   |       | 7,14   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | томатная паста                 |       | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масло растительное             |       | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Бульон                         |       | 105,00 | 105,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная              |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | фрикадельки рыбные:            |       |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | минтай ПБГ с/м                 |       | 25,80  | 18,80  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | или фарш рыбный                |       | 19,00  | 18,80  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | яйцо куриное                   |       | 2,88   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | лук репчатый                   |       | 3,60   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная              |       | 0,24   | 0,24   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | вода питьевая                  |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса полуфабриката фрикаделек |       |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса готовых фрикаделек       |       |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Биточки "Домашние"                            |                                | 50    |        |        | 7,41  | 5,79  | 10,68  | 110,54  | 0,05  | Акт проработки               |
|                                               | цыплята - бройлеры с/м         |       | 60,68  | 39,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | или фарш куриный               |       | 41,37  | 39,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | морковь                        |       | 11,85  | 9,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Лук репчатый                   |       | 14,40  | 12,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Масло растительное             |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса припущенного лука        |       |        | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная              |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | яйцо                           |       | 0,60   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Мука пшеничная                 |       | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса полуфабриката            |       |        | 59,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масло растительное             |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Макаронные изделия отварные                   |                                | 110/2 |        |        | 4,06  | 4,76  | 19,42  | 136,73  | 0,00  | №205 сб шк 2017              |
|                                               | макаронные изделия             |       | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Вода питьевая                  |       | 231,00 | 231,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Соль йодированная              |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Масло сливочное                |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| 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 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                |                                | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134,              |
| Хлеб ржаной                                   |                                | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| Итого:                                        |                                | 577   |        |        | 21,07 | 15,65 | 81,30  | 551,56  | 21,39 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                                |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток                         |                                | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток          |       | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                          | вафли                          | 20    | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Омлет натуральный                             |                                | 130   |        |        | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк 2016           |
|                                               | яйцо                           |       | 96,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | молоко                         |       | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса омлетной смеси           |       |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масло сливочное                |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная              |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса готового омлета          |       |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                |                                | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                          |                                | 150/5 |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 36,60 | №399 сб дошк                 |
|                                               | шиповник                       |       | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | сахар                          |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | вода                           |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                        |                                | 480   |        |        | 19,59 | 31,78 | 38,96  | 520,43  | 37,30 |                              |
| ВСЕГО:                                        |                                | 1516  |        |        | 51,94 | 60,93 | 188,05 | 1514,98 | 70,74 |                              |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов            | Ингредиенты       | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                          |                   |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                  |                   |              |          |          |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным |                   | 140/3        |          |          | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д         |
|                                          | Крупа ячневая     |              | 17,50    | 17,50    |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Молоко            |              | 70,00    | 70,00    |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Вода              |              | 53,00    | 53,00    |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Сахар             |              | 2,00     | 2,00     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | соль иодированная |              | 0,40     | 0,40     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Масло сливочное   |              | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком               |                   | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58          | 1,17    | №414 Дели 2016   |
|                                          | Кофейный напиток  |              | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Сахар             |              | 6,00     | 6,00     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Молоко            |              | 90,00    | 90,00    |                  |      |        |                |         |                  |
|                                          | Вода              |              | 108,00   | 108,00   |                  |      |        |                |         |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным             |                   | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50          |         | №1 Дели 2016     |
|                                          | Батон нарезной    |              | 25,00    | 25,00    |                  |      |        |                |         |                  |



|                                                                     |                            |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                     | Масло сливочное            |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                              |                            | 359    |        |        | 9,47  | 11,57 | 46,52  | 344,55  | 1,17  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |                            |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Сок в инд.упаковке                                                  |                            | 200    | 200,00 | 200,00 | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80   | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                              |                            | 200    |        |        | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80   | 4,00  |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |                            |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                          |                            | 40     |        |        | 0,44  | 3,10  | 2,07   | 30,68   | 2,58  | №36 дошк. 2016               |
|                                                                     | свекла                     |        | 41,00  | 32,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | яблоки свежие              |        | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло растительное         |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки             |                            | 150    |        |        | 1,18  | 1,63  | 7,27   | 51,45   | 4,95  | №86 сб дошк 2016             |
|                                                                     | крупка пшеничная           |        | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | картофель                  |        | 60,00  | 45,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | морковь                    |        | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый               |        | 7,14   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло растительное         |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль иодированная          |        | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | бульон или вода            |        | 105,00 | 105,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Индейки тушеная с овощами по-татарски                               |                            | 30/30  |        |        | 10,03 | 8,30  | 17,97  | 101,63  | 16,41 | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|                                                                     | филе индейки               |        | 42,00  | 42,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль иодированная          |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масса отварного филе       |        |        | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый               |        | 26,40  | 22,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | морковь                    |        | 12,50  | 12,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Масло сливочное            |        | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | бульон                     |        | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
| 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 иодированная          |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из урюка                                                     |                            | 150    |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | урюк                       |        | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масса отварных сухофруктов |        |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Вода                       |        | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахар                      |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                            | 20     | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                            | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                            | 575    |        |        | 18,28 | 17,46 | 81,17  | 466,62  | 38,47 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                            |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток      | 150    | 152,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 СБ дошк                 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                             |                            | 110/20 |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 сб дошк 2016            |
|                                                                     | Творог                     |        | 103,20 | 101,20 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | крупка манная              |        | 6,60   | 6,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Яйцо                       |        | 5,28   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                      |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сметана                    |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Масло сливочное            |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сухари панировочные        |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль иодированная          |        | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | молоко сгущенное           |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром                                                       |                            | 150/5  |        |        | 0,053 | 0,015 | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                     | чай весовой                |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                      |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Вода                       |        | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                              |                            | 435    |        |        | 25,13 | 20,75 | 40,81  | 449,48  | 0,96  |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                            | 1569   |        |        | 53,88 | 49,77 | 188,70 | 1345,45 | 44,60 |                              |

#### День 5 - ый

| Наименование блюдо и продуктов          | Ингридиенты       | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                         |                   |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                 |                   |              |          |          |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным |                   | 140/3        |          |          | 4,24             | 4,60 | 22,61  | 149,26         | 0,82    | ТТК №4Д          |
|                                         | Крупа манная      |              | 18,00    | 18,00    |                  |      |        |                |         |                  |
|                                         | Молоко            |              | 123,00   | 123,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|                                         | Сахар             |              | 2,00     | 2,00     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                         | соль иодированная |              | 0,40     | 0,40     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                         | Масло сливочное   |              | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                |         |                  |
| Чай без сахара, с мармеладом            |                   | 170/10       |          |          | 0,07             | 0,02 | 11,93  | 48,15          | 0,02    | ТТК              |
|                                         | чай весовой       |              | 0,40     | 0,40     |                  |      |        |                |         |                  |
|                                         | вода питьевая     |              | 170,00   | 170,00   |                  |      |        |                |         |                  |



|                                                                |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                            | мармелад                       | 25/5/5 | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                |                                |        |        |        | 2,53  | 5,69  | 12,92 | 115,67 | 0,07  | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                | Батон нарезной                 |        | 25,00  | 25,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Сыр                            |        | 5,10   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Итого:                                                         |                                | 358    |        |        | 6,84  | 10,31 | 47,46 | 313,08 | 0,91  |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                                | 100    | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                         |                                | 100    |        |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                              |
| ОБЕД                                                           |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Салат из моркови с сахаром                                     |                                | 40     |        |        | 0,50  | 0,04  | 4,65  | 20,92  | 1,92  | №42, СБ дошк                 |
|                                                                | морковь                        |        | 48,00  | 38,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | сахар                          |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками            |                                | 150/10 |        |        | 5,29  | 4,33  | 10,00 | 108,56 | 3,55  | №87 СБ дошк. 2016            |
|                                                                | картофель                      |        | 40,05  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | горох колотый                  |        | 12,15  | 12,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 7,20   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | морковь                        |        | 9,60   | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль иодированная              |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | или фарш говяжий               |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | яйцо куриное                   |        | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные                                                 |                                | 50     |        |        | 5,79  | 5,21  | 5,62  | 92,46  | 0,04  | СБ дошкольн. №303. 2016      |
|                                                                | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 33,30  | 31,70  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | или фарш говяжий               |        | 33,30  | 31,70  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 12,00  | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | хлеб пшеничный                 |        | 6,70   | 6,70   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль иодированная              |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | мука пшеничная в/с             |        | 3,40   | 3,40   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката            |        |        | 60,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
| Рагу из овощей                                                 |                                | 120    |        |        | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | 2016                         |
|                                                                | картофель                      |        | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | морковь                        |        | 24,00  | 19,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса запеченной моркови       |        |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Лук репчатый                   |        | 20,40  | 16,80  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса припущенного лука        |        |        | 13,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | капуста свежая                 |        | 32,75  | 26,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса припущенной капусты      |        |        | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло растительное             |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соус:                          |        |        |        |       |       |       |        |       | 2016                         |
|                                                                | вода                           |        | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Мука пшеничная                 |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Морковь                        |        | 2,63   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Лук репчатый                   |        | 1,26   | 1,05   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | томатная паста                 |        | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 0,53   | 0,53   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | сахар                          |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса соуса                    |        |        | 35,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса рагу                     |        |        | 120,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Компот из свежих фруктов                                       |                                | 150    |        |        | 0,17  | 0,09  | 7,44  | 32,89  | 6,16  | ТТК                          |
|                                                                | яблоки свежие                  |        | 22,80  | 20,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | апельсин                       |        | 7,50   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лимон                          |        | 5,55   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Вода                           |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | сахар                          |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                 |                                | 25     | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели         |
| Хлеб ржаной                                                    |                                | 40     | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,20  |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                         |                                | 585    |        |        | 18,31 | 22,91 | 65,67 | 555,06 | 25,97 |                              |



| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                    |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150     | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк                 |
| Кондитерское изделие                                                   | сушки                 | 20      | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76  | 66,20   |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Рыба, тушеная с овощами                                                |                       | 40/20   |        |        | 3,20  | 10,59 | 21,70  | 196,18  |       | №229 школы. 2017             |
|                                                                        | минтай ПБГ            |         | 69,10  | 51,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | вода питьевая         |         | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | морковь               |         | 10,00  | 8,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | томатная паста        |         | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | лук репчатый          |         | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | масло растительное    |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | соль                  |         | 0,16   | 0,16   |       |       |        |         |       |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                            |                       | 110/2   |        |        | 2,65  | 1,77  | 25,86  | 134,03  |       | №304 сб шк 2017              |
|                                                                        | Крупа рисовая         |         | 39,60  | 39,60  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | соль иодированная     |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Вода питьевая         |         | 240,00 | 240,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Масло сливочное       |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                         |                       | 25      | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                                |                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                                        | чай весовой           |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Сахар                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | лимон                 |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Вода                  |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                 |                       | 527     |        |        | 14,38 | 16,59 | 85,10  | 552,94  | 2,69  |                              |
| ВСЕГО:                                                                 |                       | 1570    |        |        | 39,94 | 50,21 | 208,02 | 1468,08 | 39,57 |                              |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                      | Ингридиенты                | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                                    |                            |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                                            |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Каша жидкая молочная гречневая. с маслом сливочным                 |                            | 140/3        |                |                | 6,33             | 6,19  | 24,57  | 180,10                  | 1,15    | №183, сб шк 2017  |
|                                                                    | крупа гречневая            |              | 28,00          | 28,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | сахар                      |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | молоко                     |              | 98,00          | 98,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | вода питьевая              |              | 21,00          | 21,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | масло сливочное            |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Чай с молоком, сахаром                                             |                            | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк      |
|                                                                    | соль иодированная          |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | чай весовой                |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Сахар                      |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Молоко                     |              | 92,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Вода                       |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       |                            | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016      |
|                                                                    | Батон нарезной             |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Масло сливочное            |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                             |                            | 359          |                |                | 11,28            | 12,94 | 47,97  | 354,36                  | 2,53    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                     |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Сок в инд упаковке                                                 |                            | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                             |                            | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                   |
| ОБЕД                                                               |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Салат из кукурузы к/с                                              |                            | 30           |                |                | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 29,79                   | 2,79    | №10, сб дошк 2016 |
|                                                                    | кукуруза к/с               |              | 46,60          | 27,90          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | сахар                      |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Масло растительное         |              | 1,80           | 1,80           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной |                            | 150/5        |                |                | 1,81             | 3,70  | 6,74   | 70,31                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016 |
|                                                                    | Капуста свежая             |              | 15,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Картофель                  |              | 15,96          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Морковь                    |              | 9,38           | 7,50           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Лук репчатый               |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Свекла                     |              | 30,72          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Масло растительное         |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Сахар                      |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Томатная паста             |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | соль иодированная          |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Бульон                     |              | 120,00         | 120,00         |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | Сметана                    |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                              |                            | 150          |                |                | 11,75            | 7,98  | 14,70  | 177,15                  | 0,54    |                   |
|                                                                    | цыплята - бройлеры с/м     |              | 80,50          | 76,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | масса готовой мякоти птицы |              |                | 33,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | картофель                  |              | 144,70         | 108,80         |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                                    | лук репчатый               |              | 11,30          | 9,40           |                  |       |        |                         |         |                   |



|                                               |                                                                  |          |                               |                               |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|-------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Напиток из сухофруктов                        | морковь<br>масло сливочное<br>соль йодированная<br>вода питьевая | 150      | 5,90<br>3,80<br>0,50<br>18,80 | 4,70<br>3,80<br>0,50<br>18,80 | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60      | 0,54  | №394 Сб дошк                 |
|                                               | сухофрукты                                                       |          | 12,75                         | 12,50                         |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Сахар                                                            |          | 5,00                          | 5,00                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | вода                                                             |          | 152,00                        | 152,00                        |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                   |                                                                  | 35       | 35,00                         | 35,00                         | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144.              |
| Итого:                                        |                                                                  | 520      |                               |                               | 17,23 | 14,02 | 51,69  | 406,48  | 10,30 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                                                                  |          |                               |                               |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток                         |                                                                  | 150      |                               |                               | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                                            |          | 155,00                        | 150,00                        |       |       |        |         |       |                              |
| Омлет натуральный                             |                                                                  | 130      |                               |                               | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк                |
|                                               | яйцо                                                             |          | 96,00                         | 80,00                         |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | молоко                                                           |          | 55,00                         | 55,00                         |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса омлетной смеси                                             |          |                               | 135,00                        |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масло сливочное                                                  |          | 2,00                          | 2,00                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль йодированная                                                |          | 0,30                          | 0,30                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса готового омлета                                            |          |                               | 130,00                        |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                |                                                                  | 25       | 25,00                         | 25,00                         | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками                     |                                                                  | 150/5/10 |                               |                               | 0,09  | 0,06  | 5,99   | 24,70   | 1,02  | №412 Дели 2016               |
|                                               | чай весовой                                                      |          | 0,40                          | 0,40                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Сахар                                                            |          | 5,00                          | 5,00                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | яблоки свежие                                                    |          | 11,40                         | 10,00                         |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Вода                                                             |          | 150,00                        | 150,00                        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                        |                                                                  | 470      |                               |                               | 18,42 | 25,53 | 26,88  | 410,48  | 1,72  |                              |
| ВСЕГО:                                        |                                                                  | 1549     |                               |                               | 47,93 | 52,48 | 146,74 | 1256,12 | 18,55 |                              |

#### День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                               | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|                                                             |                            |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                                     |                            |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                    |                            | 140/3        |                |                | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47                  |         | ТТК №10Д         |
|                                                             | Крупа ячневая              |              | 17,50          | 17,50          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Молоко                     |              | 70,00          | 70,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Вода                       |              | 53,00          | 53,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Сахар                      |              | 2,00           | 2,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | соль иодированная          |              | 0,40           | 0,40           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Масло сливочное            |              | 3,00           | 3,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком                                  |                            | 180/6        |                |                | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016   |
|                                                             | Кофейный напиток           |              | 2,50           | 2,50           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Сахар                      |              | 6,00           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Молоко                     |              | 90,00          | 90,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Вода                       |              | 108,00         | 108,00         |                  |      |        |                         |         |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                                |                            | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016     |
|                                                             | Батон нарезной             |              | 25,00          | 25,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | Масло сливочное            |              | 5,00           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
| Итого:                                                      |                            | 359          |                |                | 4,77             | 6,77 | 23,27  | 173,08                  | 1,17    |                  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                              |                            |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
| Фрукты свежие                                               |                            | 100          | 100,00         | 100,00         | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ          |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)             |                            |              |                |                |                  |      |        |                         |         | дошк. 2016       |
| Итого:                                                      |                            | 100          |                |                | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                  |
| ОБЕД                                                        |                            |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
| Салат из квашенной капусты                                  |                            | 30           |                |                | 0,51             | 1,50 | 2,54   | 25,71                   | 5,95    | №47 Дели 2017    |
|                                                             | капуста квашенная          |              | 34,30          | 24,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | лук репчатый               |              | 3,60           | 3,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | масло растительное         |              | 1,50           | 1,50           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | сахар                      |              | 1,50           | 1,50           |                  |      |        |                         |         |                  |
| Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками |                            | 150/10       |                |                | 2,61             | 2,89 | 8,06   | 71,65                   | 5,16    | №86 сб дошк 2016 |
|                                                             | крупка пшенная             |              | 9,00           | 9,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | картофель                  |              | 60,00          | 45,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | морковь                    |              | 7,50           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | лук репчатый               |              | 7,14           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | масло растительное         |              | 1,50           | 1,50           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | соль иодированная          |              | 0,5            | 0,5            |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | бульон или вода            |              | 105,00         | 105,00         |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | цыплята-бройлеры потр. с/м |              | 17,56          | 11,40          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | или фарш куриный           |              | 11,97          | 11,40          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | лук репчатый               |              | 1,19           | 1,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | яйцо                       |              | 0,96           | 0,80           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | вода для фарша             |              | 1,00           | 1,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                                             | соль иодированная          |              | 0,10           | 0,10           |                  |      |        |                         |         |                  |



|                                     |                                                 |       |                |                |       |       |        |         |        |                              |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|----------------|----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
| Биточки рубленые из рыбы            | масса полуфабриката<br>масса готовых фрикаделек | 50    |                | 14,30<br>10,00 | 6,10  | 3,88  | 7,34   | 89,00   | 0,16   | ТТК №3                       |
|                                     | рыба (минтай с/м БГ)<br>или фарш рыбный         |       | 51,00<br>39,40 | 37,50<br>37,50 |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | крупа манная                                    |       | 1,30           | 1,25           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | яйцо                                            |       | 0,90           | 0,75           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | лук репчатый                                    |       | 11,10          | 9,30           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | вода                                            |       | 7,00           | 7,00           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | соль иодированная                               |       | 0,35           | 0,35           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | сахар                                           |       | 0,14           | 0,14           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | сухари панировочные                             |       | 5,00           | 5,00           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | масло растительное                              |       | 1,25           | 1,25           |       |       |        |         |        |                              |
| Пюре Картофельное                   | масса полуфабриката                             | 120   |                | 59,00          | 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           |       |       |        |         |        |                              |
| Компот из свежих яблок              |                                                 | 150   |                |                | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 0,68   | №342 сб шк 2017              |
|                                     | яблоки свежие                                   |       | 28,50          | 24,00          |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | сахар                                           |       | 5,00           | 5,00           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | вода                                            |       | 153,00         | 153,00         |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб ржаной                         |                                                 | 35    |                | 35,00          | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |        | табл 6 стр 144,              |
| Итого:                              |                                                 | ##### |                |                | 14,10 | 12,65 | 69,05  | 451,34  | 26,48  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |                                                 |       |                |                |       |       |        |         |        |                              |
| Молоко кипяченое                    |                                                 | 150   |                |                | 4,58  | 4,08  | 7,58   | 85,00   | 2,05   | №419 СБ дошк 2016            |
| (молоко)                            | молоко                                          |       | 158,00         | 150,00         |       |       |        |         |        |                              |
| Кондитерское изделие                | печенье (или крекер)                            | 20    | 20,00          | 20,00          | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |        | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Макаронные изделия отварные с сыром |                                                 | 130   |                |                | 9,00  | 7,70  | 18,45  | 178,82  | 0,15   | №204 СБ дошк 2016            |
|                                     | макаронные изделия                              |       | 43,00          | 43,00          |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | вода                                            |       | 258,00         | 258,00         |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | соль иодированная                               |       | 0,40           | 0,40           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | сыр голландский                                 |       | 10,20          | 10,00          |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | Масло сливочное                                 |       | 2,00           | 2,00           |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб пшеничный                      |                                                 | 20    | 20,00          | 20,00          | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                |                                                 | 150/5 |                |                | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75,00  | №399 сб дошк 2016            |
|                                     | шиповник                                        |       | 15,30          | 15,00          |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | сахар                                           |       | 5,00           | 5,00           |       |       |        |         |        |                              |
|                                     | вода                                            |       | 150,00         | 150,00         |       |       |        |         |        |                              |
| Итого:                              |                                                 | 475   |                |                | 17,11 | 14,11 | 56,32  | 420,37  | 77,20  |                              |
| ВСЕГО:                              |                                                 | ##### |                |                | 36,37 | 33,92 | 158,44 | 1091,79 | 114,85 |                              |

#### День 8 - ой

| День 8 - ой                                                              |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                            | Ингридиенты        | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов  |
|                                                                          |                    |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                   |
|                                                                          |                    |              | брутто   | нетто    |                  |       |        | Ккал           |         |                   |
| ЗАВТРАК                                                                  |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                            |                    | 140/3        |          |          | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66         | 0,67    | ТТК №5Д           |
|                                                                          | Крупа геркулесовая |              | 18,00    | 18,00    |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Молоко             |              | 123,00   | 123,00   |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Сахар              |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Соль йодированная  |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                   |
| Какао с молоком                                                          | Масло сливочное    | 180/6        | 3,00     | 3,00     | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78          | 1,43    | №416 Дели 2016    |
|                                                                          | Какао-порошок      |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Сахар              |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Молоко             |              | 110,00   | 110,00   |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Вода               |              | 80,00    | 80,00    |                  |       |        |                |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                             |                    | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50          |         | №1 Дели 2016      |
|                                                                          | Батон нарезной     |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | Масло сливочное    |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                   |
| Итого:                                                                   |                    | 359          |          |          | 11,38            | 13,82 | 50,08  | 374,94         | 2,10    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                           |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Сок в инд упаковке                                                       |                    | 200          | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                                   |                    | 200          |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                   |
| ОБЕД                                                                     |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Винегрет овощной                                                         |                    | 40           |          |          | 0,56             | 4,02  | 2,92   | 50,04          |         | №46 сб дошк 2016  |
|                                                                          | картофель          |              | 13,76    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | свекла             |              | 10,20    | 8,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | морковь            |              | 7,56     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | капуста квашенная  |              | 11,50    | 8,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | лук репчатый       |              | 7,16     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | масло растительное |              | 2,40     | 2,40     |                  |       |        |                |         |                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                    | 150/10/5     |          |          | 3,18             | 4,89  | 5,00   | 81,56          | 9,54    | №73, сб дошк 2016 |
|                                                                          | капуста свежая     |              | 37,50    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | картофель          |              | 23,94    | 18,00    |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | морковь            |              | 7,50     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          | лук репчатый       |              | 7,14     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
|                                                                          |                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |



|                                               |                                |        |        |       |       |        |         |       |                                |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------|--|
| Тефтели мясные в томатном соусе               | масло растительное             | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода питьевая                  | 120,00 | 120,00 |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | говядина (котлетное мясо)      | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | или фарш говяжий               | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | лук репчатый                   | 1,19   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | яйцо                           | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода для фарша                 | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соль йодированная              | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса полуфабриката            |        | 14,30  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса готовых фрикаделек       |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | сметана                        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               |                                | 45/15  |        | 5,39  | 5,32  | 6,26   | 94,39   | 0,40  | СБ дошк. колн. №303, 366, 2016 |  |
|                                               | говядина (котлетное мясо 5/кг) | 29,93  | 28,50  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | или фарш говяжий               | 29,93  | 28,50  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | лук репчатый                   | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масло растительное             | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса пассерованного лука      |        | 7,50   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | хлеб пшеничный                 | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода питьевая                  | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соль йодированная              | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | мука пшеничная в/с             | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса полуфабриката            |        | 54,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масло растительное             | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса готовых тефтелей         |        | 45,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соус томатный:                 |        |        |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода питьевая                  | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масло сливочное                | 0,68   | 0,68   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | мука пшеничная в/с             | 0,68   | 0,68   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | морковь                        | 1,13   | 0,90   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | лук репчатый                   | 0,54   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | томатная паста                 | 0,95   | 0,95   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масло растительное             | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соль йодированная              | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | сахар                          | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса готового соуса           |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                |  |
| Гороховое пюре                                |                                | 110    |        | 9,96  | 2,48  | 25,64  | 163,9   |       | №199 сб шк 2017                |  |
|                                               | горох                          |        | 56,10  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | соль йодированная              |        | 0,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода питьевая                  |        | 138,00 |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Масло сливочное                |        | 2,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
| Компот из урюка                               |                                | 150    |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк                   |  |
|                                               | урюк                           |        | 15,30  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | масса отварных сухофруктов     |        |        |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | вода питьевая                  |        | 152,00 |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | сахар                          |        | 5,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
| Хлеб ржаной                                   |                                | 35     | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012   |  |
| Итого:                                        |                                | 560    |        | 21,75 | 17,15 | 67,49  | 515,95  | 9,94  |                                |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                                |        |        |       |       |        |         |       |                                |  |
| Кисломолочный напиток                         |                                | 150    |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 СБ дошк 2016              |  |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток          |        | 155,00 |       |       |        |         |       |                                |  |
| Пудинг творожный с повидлом                   |                                | 110/20 |        | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21  | №249 СБ дошк 2016              |  |
|                                               | Творог                         |        | 94,82  |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Манная крупа                   |        | 8,80   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Яйцо                           |        | 5,28   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Сахарный песок                 |        | 8,80   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Соль йодированная              |        | 0,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Масло сливочное                |        | 4,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Сухари панировочные            |        | 4,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Сметана                        |        | 4,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | повидло                        |        | 20,40  |       |       |        |         |       |                                |  |
| Чай с сахаром                                 |                                | 150/5  |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели                 |  |
|                                               | чай весовой                    |        | 0,40   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Сахар                          |        | 5,00   |       |       |        |         |       |                                |  |
|                                               | Вода                           |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                                |  |
| Итого:                                        |                                | 435    |        | 21,13 | 15,61 | 51,08  | 426,58  | 0,68  |                                |  |
| ВСЕГО:                                        |                                | 1554   |        | 55,26 | 46,58 | 188,85 | 1402,27 | 16,72 |                                |  |

#### День 9-ый

| День 9-ый                                 |              |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов             | Ингридиенты  | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|                                           |              |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| Каша пшениная молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК      | 140/3        |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                           | крупка пшено |              | 17,70          | 17,70          | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                  | 0,00    | ТТК №6Д          |
|                                           | молоко       |              | 70,00          | 70,00          |                  |      |        |                         |         |                  |



|                                                 |                                      |        |        |        |       |       |       |        |       |                                                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------------------------------------------------------------|
| Чай с молоком, сахаром                          | вода                                 |        | 53,00  | 53,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | сахар                                |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль иодированная                    |        | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло сливочное                      | 180/6  | 3,00   | 3,00   | 3,03  | 2,40  | 10,48 | 75,76  | 1,38  | №413 сб дошк                                                |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным             | чай весовой                          |        | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Сахар                                |        | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Молоко                               |        | 92,00  | 90,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Вода                                 | 25/5/5 | 90,00  | 90,00  | 2,53  | 5,69  | 12,92 | 115,67 | 0,07  | №3 сб дошк 2016                                             |
|                                                 | Батон нарезной                       |        | 25,00  | 25,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Сыр                                  |        | 5,10   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Масло сливочное                      |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Итого:                                          |                                      | 364    |        |        | 9,39  | 10,43 | 42,86 | 308,77 | 1,45  |                                                             |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                  |                                      |        |        |        |       |       |       |        |       |                                                             |
| Фрукты свежие                                   |                                      | 100    | 100,00 | 100,00 | 0,90  | 0,20  | 8,10  | 43,00  | 60,00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012                                |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                      |        |        |        |       |       |       |        |       |                                                             |
| Итого:                                          |                                      | 100    |        |        | 0,90  | 0,20  | 8,10  | 43,00  | 60,00 |                                                             |
| ОБЕД                                            |                                      |        |        |        |       |       |       |        |       |                                                             |
| Салат из моркови с сахаром                      |                                      | 40     |        |        | 0,50  | 0,04  | 4,65  | 20,92  | 1,92  | №42, Сб дошк                                                |
|                                                 | морковь                              |        | 48,00  | 38,40  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | сахар                                |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки        |                                      | 150    |        |        | 1,54  | 3,33  | 6,97  | 69,45  | 0,30  | №94 сб дошк 2016                                            |
|                                                 | мука пшеничная                       |        | 11,30  | 11,30  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | яйцо                                 |        | 3,60   | 3,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | вода питьевая                        |        | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль йодированная                    |        | 0,20   | 0,20   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масса подсушенной лапши              |        |        | 12,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | морковь                              |        | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | лук репчатый                         |        | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло растительное                   |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | бульон                               |        | 143,00 | 143,00 |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль йодированная                    |        | 0,65   | 0,65   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Туляш из отварной индейки                       |                                      | 30/30  |        |        | 9,56  | 5,30  | 2,04  | 92,63  | 2,38  | №293 сб рецептур 2017                                       |
|                                                 | филе индейки (филе грудок или бедра) |        | 42,00  | 42,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль йодированная                    |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масса отварного филе индейки         |        |        | 30,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | морковь                              |        | 13,13  | 10,50  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | лук репчатый                         |        | 6,36   | 5,30   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | вода питьевая                        |        | 22,50  | 22,50  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | томатная паста                       |        | 0,90   | 0,90   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | мука пшеничная в/с                   |        | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло растительное                   |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль йодированная                    |        | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   |                                      | 110/2  |        |        | 6,45  | 3,13  | 29,16 | 170,14 | 0,00  | №179 сб дошк 2016                                           |
|                                                 | гречневая крупа                      |        | 52,40  | 52,40  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | вода питьевая                        |        | 78,10  | 78,10  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль йодированная                    |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло сливочное                      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Кисель                                          |                                      | 150    |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,5  | 63     | 0,83  | ТТК                                                         |
|                                                 | Кисель-концентрат                    |        | 17,50  | 17,50  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | Сахар                                |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | вода                                 |        | 150,00 | 150,00 |       |       |       |        |       |                                                             |
| Хлеб ржаной                                     |                                      | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |       | табл 6 стр 144,                                             |
| Итого:                                          |                                      | 547    |        |        | 20,81 | 12,29 | 70,17 | 485,07 | 5,43  |                                                             |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                             |                                      |        |        |        |       |       |       |        |       |                                                             |
| Кисломолочный напиток                           |                                      | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  | №420 Сб дошк 2016                                           |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)   | кисломолочный напиток                |        | 155,00 | 150,00 |       |       |       |        |       |                                                             |
| Булочка сладкая                                 |                                      | 35     |        |        | 2,95  | 3,36  | 14,64 | 123,90 |       | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий стр. 150-151 |
|                                                 | мука пшеничная                       |        | 21,70  | 21,70  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | мука пшеничная                       |        | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | дрожжи сухие                         |        | 0,28   | 0,28   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | соль иодированная                    |        | 0,28   | 0,28   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | сахар                                |        | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло сливочное                      |        | 1,75   | 1,75   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | яйцо                                 |        | 2,10   | 1,75   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | молоко                               |        | 8,75   | 8,75   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масса теста                          |        |        | 35,00  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | сахар                                |        | 3,50   | 3,50   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло сливочное                      |        | 1,75   | 1,75   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масса пф                             |        |        | 40,25  |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | яйцо куриное                         |        | 0,60   | 0,50   |       |       |       |        |       |                                                             |
|                                                 | масло растительное                   |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                                                             |
| Котлеты рыбные                                  |                                      | 50     |        |        | 6,41  | 3,41  | 5,58  | 72,63  | 0,33  | №234 сб шк 2017                                             |
|                                                 | рыба (минтай с/м БГ)                 |        | 45,22  | 33,00  |       |       |       |        |       |                                                             |



|                         |                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|-------------------------|---------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|--|
|                         | соль йодированная   |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | хлеб пшеничный      |         | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | молоко              |         | 13,00  | 13,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | сухари панировочные |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | масса полуфабриката |         |        | 58,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | масло растительное  |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Картофель запеченный    |                     | 120     |        |        | 3,26  | 7,07  | 25,31  | 182,4   | 17,4  | №147 сб шк 2017              |  |
|                         | картофель           |         | 231,00 | 174,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | масло растительное  |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | соль йодированная   |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб пшеничный          |                     | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром и лимоном |                     | 130/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |  |
|                         | чай весовой         |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Сахар               |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | лимон               |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Вода                |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
| Итого:                  |                     | 535     |        |        | 18,60 | 17,77 | 66,85  | 523,71  | 20,42 |                              |  |
| ВСЕГО:                  |                     | 1.546   |        |        | 49,70 | 40,69 | 187,98 | 1360,56 | 87,30 |                              |  |

День 10 - чай

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты               | Масса порции   | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов     |                        |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|----------------------|------------------------|
|                                                                       |                           |                | (в г.)   | (в г.)   | белки            | жиры | угл-ды | ценность       | С       |                      |                        |
| ЗАВТРАК                                                               |                           |                |          |          |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                           | 140/3          |          |          | 6,02             | 4,84 | 30,97  | 191,96         | 0,67    | ТТК №9Д              |                        |
|                                                                       | Крупа пшеничная           |                | 18,00    | 18,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Молоко                    |                | 70,00    | 70,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Вода                      |                | 53,00    | 53,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Сахар                     |                | 2,00     | 2,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | соль йодированная         |                | 0,40     | 0,40     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Чай с сахаром, с яблоком                                              | Масло сливочное           | 170/6/10       | 3,00     | 3,60     | 0,11             | 0,06 | 6,99   | 28,70          | 1,03    | №412 Дели 2016       |                        |
|                                                                       | чай весовой               |                | 0,45     | 0,45     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Сахар                     |                | 6,00     | 6,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | яблоки                    |                | 11,40    | 10,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          | Вода                      | 25/5           | 170,00   | 170,00   | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50          |         | №1 Дели 2016         |                        |
|                                                                       | Батон нарезной            |                | 25,00    | 25,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Масло сливочное           |                | 5,00     | 5,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Итого:                                                                |                           | 359            |          |          | 8,05             | 9,26 | 50,88  | 319,16         | 1,70    |                      |                        |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                           |                |          |          |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Сок в тит. упаковке                                                   |                           | 200            | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016       |                        |
| Итого:                                                                |                           | 200            |          |          | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                      |                        |
| ОБЕД                                                                  |                           |                |          |          |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Салат из зеленого горошка к/с                                         |                           | 30             |          |          | 0,89             | 1,55 | 1,88   | 25,08          |         | №10 Ов. Липовик 2014 |                        |
|                                                                       | зеленый горошек к/с       |                | 48,10    | 28,50    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | масло растительное        |                | 1,50     | 1,50     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками |                           | 150/10         |          |          | 2,61             | 2,89 | 8,06   | 71,55          | 5,16    | №96 сб дилиш 2016    |                        |
|                                                                       | крупа рисовая             |                | 5,00     | 5,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | картофель                 |                | 60,00    | 45,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | морковь                   |                | 7,50     | 6,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | лук репчатый              |                | 7,14     | 6,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | масло растительное        |                | 1,50     | 1,50     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | томатная паста            |                | 1,80     | 1,80     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | соль йодированная         |                | 0,5      | 0,5      |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | бульон или вода           |                | 105,00   | 105,00   |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | цыплята-бройлеры патр. см |                | 17,56    | 11,40    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | или фарш куриный          |                | 11,97    | 11,40    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | лук репчатый              |                | 1,19     | 1,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | яйцо                      |                | 0,96     | 0,80     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | вода для фарша            |                | 1,00     | 1,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | соль йодированная         |                | 0,10     | 0,10     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | масса полуфабриката       |                |          | 14,30    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | масса готовых фрикаделек  |                |          | 10,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       | Капуста тушеная с мясом   |                | 150      |          |                  | 7,18 | 9,00   | 13,39          | 169,20  | 20,50                | ТТК №647 от 24.08.2022 |
|                                                                       |                           | капуста свежая |          | 138,00   | 110,00           |      |        |                |         |                      |                        |
|                                                                       |                           | вода питьевая  |          | 24,00    | 24,00            |      |        |                |         |                      |                        |
| масса тушеной капусты                                                 |                           |                |          | 100,00   |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| лук репчатый                                                          |                           |                | 10,80    | 9,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| масло растительное                                                    |                           |                | 1,00     | 1,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| масса пассерованного лука                                             |                           |                |          | 4,50     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                         |                           |                | 39,50    | 37,50    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| или фарш говяжий                                                      |                           |                | 39,50    | 37,50    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| масса готового фарша                                                  |                           |                |          | 30,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| мука пшеничная в/с                                                    |                           |                | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| масса соусы                                                           |                           |                |          | 15,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| вода питьевая                                                         |                           |                | 15,00    | 15,00    |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| масло сливочное                                                       |                           |                | 0,70     | 0,70     |                  |      |        |                |         |                      |                        |
| мука пшеничная в/с                                                    |                           |                | 0,70     | 0,70     |                  |      |        |                |         |                      |                        |



|                                                                     |                       |       |        |        |        |        |         |          |        |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|------------------------------|
| Компот из свежих фруктов                                            | морковь               |       | 1,25   | 1,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | лук репчатый          |       | 0,36   | 0,30   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | томатная паста        |       | 0,90   | 0,90   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масло растительное    |       | 0,20   | 0,20   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | соль иодированная     |       | 0,15   | 0,15   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | сахар                 |       | 0,15   | 0,15   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | яблоки свежие         | 150   | 22,80  | 20,00  | 0,17   | 0,09   | 7,44    | 32,89    | 6,16   | ТТК                          |
|                                                                     | апельсин              |       | 7,50   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | лимон                 |       | 5,55   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Вода                  |       | 152,00 | 152,00 |        |        |         |          |        |                              |
| Хлеб ржаной                                                         | сахар                 | 35    | 5,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
| Итого:                                                              |                       | 525   | 35,00  | 35,00  | 2,31   | 0,42   | 13,85   | 69,23    |        | табл 6 стр 144,              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                       |       |        |        |        |        |         |          |        |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150   | 155,00 | 150,00 | 4,35   | 3,75   | 8,00    | 83,00    | 1,05   | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                | пряники               | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,07   | 1,65   | 26,25   | 128,10   | 0,00   | табл 6 стр 136,              |
| Омлет натуральный                                                   |                       | 130   |        |        | 12,08  | 21,52  | 2,29    | 251,03   | 0,25   | №229, сб дошк 2016           |
|                                                                     | яйцо                  |       | 96,00  | 80,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | молоко                |       | 55,00  | 55,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масса омлетной смеси  |       |        | 135,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |       | 2,00   | 2,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | соль иодированная     |       | 0,30   | 0,30   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масса готового омлета |       |        | 130,00 |        |        |         |          |        |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                       | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 47,00    | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                                                |                       | 150/5 |        |        | 0,50   | 0,21   | 5,57    | 26,15    | 75,00  | №399 сб дошк 2016            |
|                                                                     | шиповник              |       | 15,30  | 15,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | сахар                 |       | 5,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | вода                  |       | 150,00 | 150,00 |        |        |         |          |        |                              |
| Итого:                                                              |                       | 490   |        |        | 20,52  | 27,29  | 51,95   | 535,28   | 76,30  |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                       | 1574  |        |        | 42,71  | 50,49  | 167,65  | 1307,29  | 113,82 |                              |
| ИТОГО за 10 дней                                                    |                       | ##### |        |        | 482,77 | 470,51 | 1856,95 | 13649,02 | 565,24 |                              |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника                         |                       | ##### |        |        | 48,28  | 47,05  | 185,69  | 1364,90  | 56,52  |                              |

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., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%