

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

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                     |                       |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                              |
| ЗАВТРАК                                                             |                       |              |                |        |                  |       |        |                         |           |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       |                       | 180/3        |                |        | 7,44             | 8,07  | 33,80  | 238,71                  | 0,86      | ТТК №5Д                      |
|                                                                     | Крупа геркулесовая    |              | 22,50          | 22,50  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Молоко                |              | 158,00         | 158,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Сахар                 |              | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,50           | 0,50   |                  |       |        |                         |           |                              |
| Кофейный напиток с молоком                                          | Масло сливочное       | 180/6        | 3,00           | 3,00   | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17      | №414 Дели 2016               |
|                                                                     | Кофейный напиток      |              | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Сахар                 |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Молоко                |              | 90,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Вода                  |              | 108,00         | 108,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                       | 30/5/5       |                |        | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,07      | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                     | Батон нарезной        |              | 30,00          | 30,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Сыр                   |              | 5,10           | 5,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
| Итого:                                                              |                       |              | 409            |        | 13,90            | 16,31 | 59,64  | 442,06                  | 2,10      |                              |
| 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                                                                |                       |              |                |        |                  |       |        |                         |           |                              |
| Икра кабачковая                                                     | икра кабачковая       | 50           |                |        | 0,45             | 2,35  | 2,97   | 34,80                   |           | №54 дошк, СБ 2016            |
|                                                                     |                       |              | 51,00          | 50,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                      |                       | 180          |                |        | 3,10             | 3,44  | 13,53  | 107,24                  | 4,14      | №91сб дошк 2016              |
|                                                                     | картофель             |              | 79,80          | 60,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Морковь               |              | 9,00           | 7,20   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Лук репчатый          |              | 8,60           | 7,20   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Масло растительное    |              | 1,80           | 1,80   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,60           | 0,60   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | бульон                |              | 135,00         | 135,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | клецки                |              |                | 18,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | мука пшеничная        |              | 5,50           | 5,50   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Масло сливочное       |              | 0,60           | 0,60   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | яйцо                  |              | 1,92           | 1,60   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | вода                  |              | 8,80           | 8,80   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,16           | 0,16   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масса теста           |              |                | 16,20  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масса готовых клецек  |              |                | 18,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
| Плов из отварной птицы                                              |                       | 200          |                |        | 11,19            | 10,93 | 31,80  | 282,55                  | 0,18      | №321 сб дошк 2016            |
|                                                                     | цыплята-бройлеры с/м  |              | 78,00          | 73,60  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масса отварной птицы  |              |                | 32,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |              | 8,00           | 8,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Лук репчатый          |              | 11,90          | 10,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Морковь               |              | 16,25          | 13,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Крупа рисовая         |              | 55,00          | 55,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | вода                  |              | 86,00          | 86,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,80           | 0,80   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масса гарнира         |              |                | 168,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
| Компот из свежих яблок                                              |                       | 180          |                |        | 0,14             | 0,14  | 25,09  | 103,14                  | 0,81      | №342 сб шк 2017              |
|                                                                     | яблоки свежие         |              | 34,00          | 30,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | сахар                 |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | вода                  |              | 183,00         | 183,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                       | 35           | 35,00          | 35,00  | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25                   | 0,00      | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                       | 45           | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |           | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                       |              | 690            |        | 20,51            | 17,69 | 108,45 | 699,17                  | 5,13      |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                       |              |                |        |                  |       |        |                         |           |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180          |                |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00                   | 0,54      | №420 СБ дошк 2016            |
|                                                                     |                       |              | 185,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
| Кондитерское изделие                                                | печенье               | 20           | 20,00          | 20,00  | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |           | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Котлеты рыбные                                                      |                       | 70           |                |        | 8,99             | 4,26  | 7,82   | 101,72                  | 0,46      | №234 сб шк 2017              |
|                                                                     | рыба (минтай с/м БГ)  |              | 63,30          | 46,20  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,70           | 0,70   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | хлеб пшеничный        |              | 12,60          | 12,60  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | молоко                |              | 18,20          | 18,20  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | сухари панировочные   |              | 7,00           | 7,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката   |              |                | 81,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
| масло растительное                                                  | 3,00                  | 3,00         |                |        |                  |       |        |                         |           |                              |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                                |                       | 140/3        |                |        | 2,88             | 6,65  | 19,12  | 147,90                  | 16,96     | №339 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | картофель             |              | 159,60         | 119,70 |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | молоко                |              | 22,12          | 21,00  |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | соль поваренная       |              | 0,52           | 0,52   |                  |       |        |                         |           |                              |
| масло сливочное                                                     | 3,00                  | 3,00         |                |        |                  |       |        |                         |           |                              |
| Чай с сахаром                                                       |                       | 180/6        |                |        | 0,06             | 0,02  | 6,01   | 23,94                   | 0,03      | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                     | чай весовой           |              | 0,45           | 0,45   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | сахар                 |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                              |
|                                                                     | Вода                  |              | 180,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |           |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                       | 35           | 35,00          | 35,00  | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25                   | 0,00      | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |

|        |      |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого: | 634  |  |  | 21,31 | 17,67 | 72,61  | 531,20  | 17,99 |  |
| ВСЕГО: | 1833 |  |  | 56,12 | 52,07 | 250,51 | 1719,43 | 35,22 |  |

День 2- ой

день 2-ой

| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингредиенты                | Масса порции    | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|------|-------------------|-------|-------|------|--------|------|-----------------------|
|                                                                      |                            |                 | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                            |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                            | 180/3           |                |        | 7,73             | 5,60  | 39,81  | 241,16                  | 0,86    | ТТК № 9Д                     |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Крупа пшеничная            |                 | 22,50          | 22,50  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Молоко                     |                 | 90,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Вода                       |                 | 68,00          | 68,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сахар                      |                 | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | соль йодированная          |                 | 0,50           | 0,50   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Масло сливочное                                                      | 3,00                       | 3,00            |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Какао с молоком                                                      |                            | 180/6           |                |        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели 2016               |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Какао-порошок              |                 | 2,00           | 2,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сахар                      |                 | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Молоко                     |                 | 110,00         | 110,00 |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Вода                                                                 | 80,00                      | 80,00           |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         |                            | 30/5            |                |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |         | №1 Дели 2010                 |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Батон нарезной             |                 | 30,00          | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Масло сливочное                                                      |                            |                 | 5,00           | 5,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Итого:                                                               |                            | 404             |                |        | 13,69            | 13,29 | 66,17  | 443,62                  | 2,29    |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                            |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Сок разливной                                                        |                            | 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                                           |                            | 60              |                |        | 0,75             | 0,06  | 6,97   | 31,38                   | 2,88    | №42. сб шк 2017              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | морковь                    |                 | 72,00          | 57,60  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| сахар                                                                |                            |                 | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                            | 180/7           |                |        | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                   | 7,71    | №63 сб дошк 2016             |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Капуста свежая             |                 | 20,00          | 16,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Картофель                  |                 | 21,28          | 16,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Морковь                    |                 | 12,50          | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Лук репчатый               |                 | 9,52           | 8,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Свекла                     |                 | 41,00          | 32,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сахар                      |                 | 0,20           | 0,20   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Томат-паста                |                 | 2,00           | 2,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Масло растительное         |                 | 4,00           | 4,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | соль йодированная          |                 | 0,70           | 0,70   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Бульон                     |                 | 140,00         | 140,00 |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сметана                    |                 | 7,00           | 7,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Гуляш из отварной говядины |                 |                | 40/40  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 | 0,74 | №260 сб рецептов 2017 |
| говядина лопатка б/к                                                 |                            | 64,00           | 64,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| соль йодированная                                                    |                            | 0,40            | 0,40           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| масса отварной говядины                                              |                            |                 | 40,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| морковь                                                              |                            | 17,50           | 14,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| лук репчатый                                                         |                            | 8,50            | 7,10           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| вода питьевая                                                        |                            | 30,00           | 30,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| томатная паста                                                       |                            | 1,20            | 1,20           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| мука пшеничная в/с                                                   |                            | 2,00            | 2,00           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| масло растительное                                                   |                            | 2,70            | 2,70           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| соль йодированная                                                    |                            | 0,20            | 0,20           |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        |                            |                 | 130/3          |        |                  |       | 7,62   | 4,16                    | 34,47   | 205,27                       | 0,00 | №179 сб дошк 2016 |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      |                            | гречневая крупа |                |        | 61,90            | 61,90 |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | вода питьевая              | 92,30           |                | 92,30  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | соль йодированная          | 0,40            |                | 0,40   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| масло сливочное                                                      | 3,00                       | 3,00            |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Кисель                                                               |                            | 180             |                |        | 0,54             | 0,09  | 16,18  | 75,24                   | 0,99    | ТТК                          |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Кисель-концентрат          |                 | 21,00          | 21,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сахар                      |                 | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | вода                       |                 | 180,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Хлеб пшеничный                                                       |                            | 35              |                |        | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25                   | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      |                            |                 | 35,00          | 35,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Хлеб ржаной                                                          |                            | 45              | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Итого:                                                               |                            | 720             |                |        | 27,67            | 23,15 | 103,10 | 746,09                  | 12,32   |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                  |                            |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)  |                            | 180             |                |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00                   | 0,45    | №420 СБ дошк 2016            |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | кисломолочный напиток      |                 | 185,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Кондитерское изделие                                                 | вафли                      | 20              | 20,00          | 20,00  | 0,75             | 6,10  | 12,50  | 108,50                  |         | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Королевская ватрушка                                                 |                            | 150             |                |        | 18,44            | 10,96 | 58,36  | 404,00                  |         | ТТК                          |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | посыпка низ:               |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | масло сливочное            |                 | 10,70          | 10,70  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | мука пшеничная             |                 | 21,00          | 21,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | сахарный песок             |                 | 10,70          | 10,70  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | творожная начинка:         |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | творог                     |                 | 78,50          | 78,50  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | сахарный песок             |                 | 15,00          | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | яйцо куриное               |                 | 18,00          | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | посыпка низ:               |                 |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | масло сливочное            |                 | 4,25           | 4,25   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | мука пшеничная             |                 | 7,80           | 7,80   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | сахарный песок             |                 | 4,25           | 4,25   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Чай с сахаром и лимоном                                              |                            | 180/6/7         |                |        | 0,13             | 0,03  | 6,23   | 26,48                   | 2,83    | №412 Дели 2016               |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | чай весовой                |                 | 0,45           | 0,45   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Сахар                      |                 | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | лимон                      |                 | 8,00           | 7,00   |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | Вода                       |                 | 180,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |         |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| Итого:                                                               |                            | 543             |                |        | 24,54            | 21,59 | 84,65  | 630,98                  | 3,28    |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |
| ВСЕГО:                                                               |                            | 1867            |                |        | 66,90            | 58,03 | 274,12 | 1905,49                 | 21,89   |                              |      |                   |       |       |      |        |      |                       |

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты                              | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|
|                                                                     |                                          |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                             |                                          |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                           |                                          | 180/3        |                |        | 5,34             | 8,40  | 29,46  | 215,85                  | 0,86    | ТТК №7Д                      |
|                                                                     | Крупа рисовая                            |              | 13,50          | 13,50  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Крупа пшеничная                          |              | 10,00          | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Молоко                                   |              | 90,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Вода                                     |              | 68,00          | 68,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                                    |              | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная                        |              | 0,50           | 0,50   |                  |       |        |                         |         |                              |
| Масло сливочное                                                     | 3,00                                     | 3,00         |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Чай с молоком, сахаром                                              |                                          | 180/6        |                |        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк 2016            |
|                                                                     | чай весовой                              |              | 0,45           | 0,45   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                                    |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Молоко                                   |              | 92,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
| Вода                                                                | 90,00                                    | 90,00        |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                                          | 30/5/5       |                |        | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                     | Батон нарезной                           |              | 30,00          | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сыр                                      |              | 5,10           | 5,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
| Масло сливочное                                                     | 5,00                                     | 5,00         |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Итого:                                                              |                                          | 409          |                |        | 12,68            | 13,77 | 56,01  | 419,33                  | 1,45    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                                          |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)     |                                          | 100          | 100,00         | 100,00 | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00                   | 10,00   | 2012                         |
| Итого:                                                              |                                          | 100          |                |        | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00                   | 10,00   |                              |
| ОБЕД                                                                |                                          |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью                                  |                                          | 60           |                |        | 0,84             | 3,05  | 5,41   | 52,44                   | 19,47   | №21 сб дошк Дели 2016        |
|                                                                     | капуста свежая б/к                       |              | 62,50          | 50,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса прогретой капусты                  |              |                | 45,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | морковь                                  |              | 12,50          | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная                        |              | 0,60           | 0,60   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | сахарный песок                           |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное                       |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной            |                                          | 180/7        |                |        | 2,99             | 8,01  | 25,60  | 198,54                  | 6,11    | №82 сб дошк 2016             |
|                                                                     | Картофель                                |              | 79,80          | 60,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Крупа перловая                           |              | 8,00           | 8,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Морковь                                  |              | 10,00          | 8,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Лук репчатый                             |              | 4,76           | 4,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Масло растительное                       |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | огурцы соленые                           |              | 21,84          | 12,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная                        |              | 0,70           | 0,70   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Бульон                                   |              | 132,00         | 132,00 |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сметана                                  |              | 7,00           | 7,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным |              |                | 70/2   |                  |       |        |                         |         |                              |
| цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный                          |                                          | 78,54        | 51,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| хлеб пшеничный                                                      |                                          | 53,55        | 51,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| вода питьевая                                                       |                                          | 13,00        | 13,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| соль йодированная                                                   |                                          | 18,00        | 18,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| сухари панировочные                                                 |                                          | 0,70         | 0,70           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масса полуфабриката                                                 |                                          | 5,00         | 5,00           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масло растительное                                                  |                                          |              | 84,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масло сливочное                                                     |                                          | 1,00         | 1,00           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     |                                          | 2,00         | 2,00           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Гороховое пюре                                                      |                                          |              | 130            |        |                  |       | 11,79  | 2,96                    | 30,29   | 196,94                       |
|                                                                     | горох                                    | 66,30        |                | 65,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная                        | 0,50         |                | 0,50   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода питьевая                            | 163,00       |                | 163,00 |                  |       |        |                         |         |                              |
| масло сливочное                                                     | 2,40                                     | 2,40         |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Напиток из сухофруктов                                              |                                          | 180          |                |        | 0,60             | 0,08  | 16,81  | 72                      | 0,65    | №394 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | сухофрукты                               |              | 15,30          | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                                    |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода                                     |              | 183,00         | 183,00 |                  |       |        |                         |         |                              |
| Хлеб ржаной                                                         |                                          | 45           | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                                          | 674          |                |        | 31,36            | 22,74 | 107,27 | 775,83                  | 26,86   |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                                          |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                    | 180          |                |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00                   | 0,45    | №420 СБ дошк 2016            |
|                                                                     |                                          |              | 185,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |         |                              |
| Сдоба обыкновенная                                                  |                                          | 50           |                |        | 3,88             | 2,36  | 26,15  | 141                     |         | №449 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                       |              | 35,60          | 35,60  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с на подпыл             |              | 1,50           | 1,50   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | сахарный песок                           |              | 3,70           | 3,70   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло сливочное                          |              | 1,11           | 1,11   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло сливочное (для разделки)           |              | 1,48           | 1,48   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                             |              | 1,56           | 1,30   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | дрожжи сухие                             |              | 0,14           | 0,14   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная                        |              | 0,55           | 0,55   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода питьевая                            |              | 15,60          | 15,60  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката                      |              |                | 57,50  |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное                       |              | 0,10           | 0,10   |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Омлет натуральный                        |              |                | 150    |                  |       |        |                         |         |                              |
| яйцо                                                                |                                          | 114,00       | 95,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| молоко                                                              |                                          | 60,00        | 60,00          |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масса омлетной смеси                                                |                                          |              | 155,00         |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масло сливочное                                                     |                                          | 2,50         | 2,50           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| соль йодированная                                                   |                                          | 0,40         | 0,40           |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| масса готового омлета                                               |                                          | 150,00       |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                          | 35           | 35,00          | 35,00  | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25                   | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |

|                      |                           |       |                         |                         |       |       |        |         |       |                   |
|----------------------|---------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------|
| Напиток из шиповника | шиповник<br>сахар<br>вода | 180/6 | 18,40<br>6,00<br>180,00 | 18,00<br>6,00<br>180,00 | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 43,92 | №399 сб дошк 2016 |
| Итого:               |                           | 551   |                         |                         | 26,31 | 32,22 | 60,25  | 636,29  | 44,65 |                   |
| ВСЕГО:               |                           | 1734  |                         |                         | 71,85 | 69,23 | 244,53 | 1927,45 | 82,96 |                   |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                          | Ингредиенты                           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов                                             |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                        |                                       |              | (в г)    | (в г)    |                  |       |        | ценность       |         |                                                              |
|                                                                        |                                       |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                                                              |
| ЗАВТРАК                                                                |                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                               |                                       | 180/3        |          |          | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80         |         | ТТК №10Д                                                     |
|                                                                        | Крупа ячневая                         |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Молоко                                |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Вода                                  |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Сахар                                 |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | соль иодированная                     |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Кофейный напиток с молоком                                             | Масло сливочное                       | 180/6        | 3,00     | 3,00     | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58          | 1,17    | №414 Дели 2016                                               |
|                                                                        | Кофейный напиток                      |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Сахар                                 |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Молоко                                |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Вода                                  |              | 108,00   | 108,00   |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        |                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                           | Батон нарезной                        | 30/5         | 30,00    | 30,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         | №1 Дели 2010                                                 |
|                                                                        | Масло сливочное                       |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Итого:                                                                 |                                       | 404          |          |          | 11,18            | 12,45 | 55,88  | 401,06         | 1,17    |                                                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                         |                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Сок разливной                                                          |                                       | 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 свеклы с яблоками                                             |                                       | 60           |          |          | 0,65             | 3,1   | 3,86   | 46,02          |         | №36 дошк 2016                                                |
|                                                                        | свекла                                |              | 61,50    | 48,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | яблоки                                |              | 11,40    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | масло растительное                    |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной |                                       | 180/7        |          |          | 1,36             | 4,59  | 4,77   | 70,02          | 8,00    | №73, сб дошк 2016                                            |
|                                                                        | капуста свежая                        |              | 45,00    | 36,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | картофель                             |              | 28,73    | 21,60    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | морковь                               |              | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | лук репчатый                          |              | 8,57     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | масло растительное                    |              | 4,00     | 4,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | соль иодированная                     |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | бульон или вода                       |              | 140,00   | 140,00   |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | сметана                               |              | 7,00     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Индейка тушеная с овощами по-татарски |              |          | 40/30    |                  |       |        |                |         |                                                              |
| индейка филе                                                           |                                       | 56,00        | 56,00    |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| соль иодированная                                                      |                                       | 0,40         | 0,40     |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| масса отварного филе индейки                                           |                                       | 40,00        |          |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| лук репчатый                                                           |                                       | 26,40        | 22,00    |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| морковь                                                                |                                       | 12,50        | 12,00    |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Масло сливочное                                                        |                                       | 2,50         | 2,50     |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| бульон                                                                 |                                       | 10,00        | 10,00    |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным                        |                                       | 130/3        |          |          | 4,81             | 6,09  | 22,96  | 165,79         | 0,00    | №219 Сб дошк 2016                                            |
|                                                                        | макаронные изделия                    |              | 45,50    | 45,50    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | вода                                  |              | 275,00   | 275,00   |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | соль иодированная                     |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Компот из урюка                                                        | Масло сливочное                       | 180          | 3,00     | 3,00     | 0,40             | 0,02  | 16,60  | 68,20          | 2,44    | №394 сб дошк 2016                                            |
|                                                                        | урюк                                  |              | 18,40    | 18,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Сахар                                 |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Хлеб пшеничный                                                         | вода                                  | 35           | 183,00   | 183,00   | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25          | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012<br>табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
|                                                                        |                                       |              | 35,00    | 35,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Хлеб ржаной                                                            |                                       | 45           | 45,00    | 45,00    | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19          |         |                                                              |
| Итого:                                                                 |                                       | 710          |          |          | 23,61            | 24,73 | 87,26  | 672,40         | 15,47   |                                                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                    |                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)    |                                       | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00          | 0,54    | №420 СБ дошк 2016                                            |
|                                                                        | кисломолочный напиток                 |              | 185,00   | 180,00   |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                                |                                       | 130/20       |          |          | 24,20            | 20,06 | 32,78  | 408,20         | 0,54    | №251, сб дошк 2016                                           |
|                                                                        | Творог                                |              | 121,55   | 119,20   |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Крупа манная                          |              | 7,80     | 7,80     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Яйцо                                  |              | 6,50     | 5,42     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Сахар                                 |              | 10,40    | 10,40    |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Сметана                               |              | 5,20     | 5,20     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Масло сливочное                       |              | 5,20     | 5,20     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | сухари панировочные                   |              | 5,20     | 5,20     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | соль иодированная                     |              | 0,65     | 0,65     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | молоко сгущенное                      |              | 20,40    | 20,00    |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Чай с сахаром                                                          |                                       | 180/6        |          |          | 0,06             | 0,02  | 6,02   | 24,10          | 0,03    | №392 Дели 2010                                               |
|                                                                        | чай весовой                           |              | 0,45     | 0,45     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | сахар                                 |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                              |
|                                                                        | Вода                                  |              | 180,00   | 180,00   |                  |       |        |                |         |                                                              |
| Итого:                                                                 |                                       | 516          |          |          | 29,48            | 24,58 | 46,36  | 524,30         | 1,11    |                                                              |
| ВСЕГО:                                                                 |                                       | 1830         |          |          | 65,27            | 61,76 | 209,70 | 1682,56        | 21,75   |                                                              |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | 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       |                  |

|                                                                     |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
|---------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                      |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным                  | 180/3      |        |        | 8,13         | 7,34         | 31,58        | 225,90        | 1,48         | №183, сб шк 2017             |
|                                                                     |            | 36,00  | 36,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 3,80   | 3,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 126,00 | 126,00 |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 27,00  | 27,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |              |                              |
| Чай без сахара, с мармеладом                                        | 180/20     |        |        | 0,09         | 0,02         | 23,84        | 96,30         | 0,03         | ТТК                          |
|                                                                     |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 180,00 | 180,00 |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 30,00  | 30,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 | 30/5/5     |        |        | 3,61         | 5,83         | 15,49        | 128,77        | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                     |            | 30,00  | 30,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 5,10   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>418</b> |        |        | <b>11,84</b> | <b>13,18</b> | <b>70,91</b> | <b>450,97</b> | <b>1,58</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)     | 100        | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 10,00        | №386 СБ дошк 2016            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>100</b> |        |        | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>  | <b>10,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Салат из моркови с сахаром                                          | 60         |        |        | 0,75         | 0,06         | 6,97         | 31,38         | 2,88         | №42, сб шк 2017              |
|                                                                     |            | 72,00  | 57,60  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками                 | 180/10     |        |        | 5,95         | 4,97         | 11,98        | 126,35        | 4,24         | №87, 128 сб дошк 2016        |
|                                                                     |            | 53,20  | 40,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 16,20  | 16,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 12,80  | 10,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 9,60   | 8,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 4,00   | 4,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,70   | 0,70   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 140,00 | 140,00 |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 11,97  | 11,40  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 11,97  | 11,40  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 1,19   | 1,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,96   | 0,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,10   | 0,10   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 14,30  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 10,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Тефтели мясные                                                      | 70         |        |        | 8,10         | 7,29         | 7,87         | 129,44        | 0,06         | СБ дошкоты №303, 2016        |
|                                                                     |            | 46,20  | 44,40  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 46,20  | 44,40  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 16,80  | 14,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 2,10   | 2,10   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 9,40   | 9,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 14,00  | 14,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,70   | 0,70   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 4,80   | 4,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 84,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Рагу из овощей                                                      | 150        |        |        | 2,53         | 15,70        | 12,29        | 202,86        | 17,87        | №148, сб дошк 2016           |
|                                                                     |            | 66,50  | 50,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 30,00  | 24,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 22,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 24,00  | 20,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 16,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 41,00  | 32,75  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 30,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,75   | 0,75   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 40,00  | 40,00  |              |              |              |               |              | №366, сб дошк 2016           |
|                                                                     |            | 1,80   | 1,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 1,80   | 1,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 3,00   | 2,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 1,44   | 1,20   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 2,40   | 2,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,60   | 0,60   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 40,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            |        | 150,00 |              |              |              |               |              |                              |
| Компот из свежих фруктов                                            | 180        |        |        | 0,20         | 0,11         | 8,93         | 39,47         | 7,40         | ТТК                          |
|                                                                     |            | 27,40  | 24,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 9,00   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 6,66   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 183,00 | 183,00 |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Хлеб ржаной                                                         | 45         | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84        | 89,19         |              | табл 6 стр 144, Делн +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>695</b> |        |        | <b>20,50</b> | <b>28,67</b> | <b>65,87</b> | <b>618,69</b> | <b>32,45</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 180        |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,56         | 92,00         | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |
|                                                                     |            | 185,00 | 180,00 |              |              |              |               |              |                              |
| Кондитерское изделие                                                | 20         | 20,00  | 20,00  | 2,18         | 0,26         | 13,76        | 66,20         |              | табл 6 стр 138, Делн +, 2012 |
|                                                                     |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Рыба, тушеная с овощами                                             | 50/25      |        |        | 9,75         | 4,95         | 3,80         | 105,00        | 3,75         | №229 школы 2017              |
|                                                                     |            | 86,30  | 63,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     |            | 10,00  | 10,00  |              |              |              |               |              |                              |

|                         |                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-------------------------|--------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Пюре картофельное       | морковь            |         | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                         | томатная паста     |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | лук репчатый       |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | масло растительное |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | соль               |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                         |                    | 140     |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,96 | №339 СБ дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный          | картофель          |         | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                              |
|                         | молоко             |         | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                         | масло сливочное    |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | соль йодированная  |         | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                              |
|                         |                    | 35      | 35,00  | 35,00  | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25   | 0,00  | табл 6 стр 124, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном |                    | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 Дели 2016               |
|                         | чай весовой        |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | Сахар              |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | лимон              |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                         | Вода               |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                  |                    | 635     |        |        | 22,80 | 14,50 | 67,65  | 500,03  | 23,99 |                              |
| ВСЕГО:                  |                    | 1848    |        |        | 55,54 | 56,75 | 214,22 | 1616,69 | 68,02 |                              |

2 недели

| 2 неделя                                               |                                             |                |                |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------|-------------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                          | Ингредиенты                                 | Масса порции   | Кол - во       | Кол - во (в | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов             |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             |                | брутто         | г)          | г)               | белки | жиры   | угл-ды         | Квал    |                              | С     |       |       |       |       |        |      |                   |
| ЗАВТРАК                                                |                                             |                |                |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                |                                             | 180/3          |                |             | 5,45             | 5,30  | 29,08  | 186,30         | 1,05    | ТТК №4Д                      |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Крупа манная                                |                | 22,50          | 22,50       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Молоко                                      |                | 158,00         | 158,00      |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Сахар                                       |                | 2,50           | 2,50        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | соль иодированная                           |                | 0,50           | 0,50        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Масло сливочное                             | 3,00           | 3,00           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Чай с молоком,сахаром                                  |                                             | 180/6          |                |             | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 сб дошк 2016            |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | чай весовой                                 |                | 0,45           | 0,45        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Сахар                                       |                | 6,00           | 6,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Молоко                                      |                | 92,00          | 90,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Вода                                        |                | 90,00          | 90,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                           |                                             | 30/5           |                |             | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         | №1 Дели 2016                 |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Батон нарезной                              |                | 30,00          | 30,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Масло сливочное                             |                | 5,00           | 5,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Итого:                                                 |                                             | 404            |                |             | 10,77            | 12,20 | 55,05  | 373,74         | 2,43    |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                         |                                             |                |                |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Сок разливной                                          |                                             | 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                                  |                                             | 50             |                |             | 1,44             | 3,09  | 4,0205 | 49,65          | 4,65    | №10, сб дошк 2016            |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | кукуруза к/с                                |                | 77,60          | 46,50       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | сахар                                       |                | 1,00           | 1,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Масло растительное                          |                | 3,00           | 3,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             |                |                |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками |                                             | 180/10         |                |             | 4,93             | 3,80  | 12,68  | 114,56         | 6,18    | №88 сб дошк 2016             |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный  |                | 17,55          | 11,40       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Лук репчатый                                |                | 11,97          | 11,40       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Яйцо                                        |                | 1,19           | 1,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Вода для фарша                              |                | 0,96           | 0,80        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | соль иодированная                           |                | 1,00           | 1,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Масса полуфабриката                         |                | 0,10           | 0,10        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | масса готовых фрикаделек                    |                |                | 14,30       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Картофель                                   |                | 10,00          | 10,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Морковь                                     |                | 79,80          | 60,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Лук репчатый                                |                | 10,00          | 8,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | вермишель                                   |                | 9,52           | 8,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Масло растительное                          |                | 8,00           | 8,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | соль иодированная                           |                | 4,00           | 4,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Вода                                        |                | 0,70           | 0,70        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             |                | 140,00         | 140,00      |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом |                |                | 120/30      |                  |       |        |                |         |                              |       |       | 10,16 | 10,45 | 21,01 | 201,98 | 0,65 | №314 сб дошк 2016 |
|                                                        |                                             |                | капуста свежая |             |                  |       |        |                |         |                              | 91,00 | 72,00 |       |       |       |        |      |                   |
| говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий         |                                             | 47,00          | 45,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| крупа рисовая                                          |                                             | 45,00          | 45,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| масса отварного риса                                   |                                             | 6,00           | 6,00           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| лук репчатый                                           |                                             |                | 17,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| масло растительное                                     |                                             | 12,00          | 10,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| масса припущенного лука                                |                                             | 3,00           | 3,00           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| яйцо                                                   |                                             |                | 10,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| соль иодированная                                      |                                             | 6,00           | 5,00           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| масса полуфабриката                                    |                                             | 0,60           | 0,60           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Масло растительное                                     |                                             |                | 139,00         |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             | 1,00           | 1,00           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             |                | 30,00          |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| соус сметанно-томатный                                 |                                             |                |                |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             | Мука пшеничная | 2,25           |             | 2,25             |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             | вода           | 22,50          |             | 22,50            |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        |                                             | сметана        | 7,50           |             | 7,50             |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | томатная паста                              | 1,20           | 1,20           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | соль иодированная                           | 0,30           | 0,30           |             |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Напиток из сухофруктов                                 | масса соуса сметанно-томатного              |                |                | 30,00       |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | сухофрукты                                  | 180            | 15,30          | 15,00       | 0,60             | 0,08  | 16,81  | 71,52          | 0,65    | №394 Сб дошк 2016            |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | Сахар                                       |                | 6,00           | 6,00        |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
|                                                        | вода                                        |                | 183,00         | 183,00      |                  |       |        |                |         |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Хлеб ржаной                                            |                                             | 45             | 45,00          | 45,00       | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19          |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |       |       |       |       |       |        |      |                   |
| Итого:                                                 |                                             | 615            |                |             | 20,10            | 17,96 | 72,36  | 526,90         | 12,13   |                              |       |       |       |       |       |        |      |                   |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                       |                       |          |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180      | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016               |
| Кондитерское изделие                                                      | печенье/ или крекер   | 40       | 40,00  | 40,00  | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,80  |       | табл 6 стр 136, Дели +,<br>2012 |
| Омлет натуральный                                                         |                       | 150      |        |        | 13,94 | 24,83 | 2,64   | 289,66  | 0,28  | №229, сб дошк 2016              |
|                                                                           | яйцо                  |          | 114,00 | 95,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | молоко                |          | 60,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | масса омлетной смеси  |          |        | 155,00 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | масло сливочное       |          | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | соль йодированная     |          | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | масса готового омлета |          |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб пшеничный                                                            |                       | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,31  | 58,81   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012    |
| Чай с сахаром, с яблоком                                                  |                       | 180/6/10 |        |        | 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  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Вода                  |          | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                                    |                       | 591      |        |        | 24,17 | 33,51 | 59,26  | 635,97  | 1,76  |                                 |
| ВСЕГО:                                                                    |                       | 1810     |        |        | 56,04 | 63,67 | 206,87 | 1621,41 | 20,32 |                                 |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов                                               | Ингредиенты                 | Масса порции | Кол - во (в г )<br>брутто | Кол - во (в г )<br>нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | Сборник рецептур                |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|                                                                             |                             |              |                           |                          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                              |                             |              |                           |                          |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным                                 | Крупа ячневая               | 180/3        | 22,50                     | 22,50                    | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80                     |         | ТТК №10Д                        |
|                                                                             | Молоко                      |              | 90,00                     | 90,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Вода                        |              | 68,00                     | 68,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Сахар                       |              | 2,50                      | 2,50                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | соль йодированная           |              | 0,50                      | 0,50                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Масло сливочное             |              | 3,00                      | 3,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Кофейный напиток с молоком                                                  | Кофейный напиток            | 180/6        | 2,50                      | 2,50                     | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                      | 1,17    | №414 Дели 2016                  |
|                                                                             | Сахар                       |              | 6,00                      | 6,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Молоко                      |              | 90,00                     | 90,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Вода                        |              | 108,00                    | 108,00                   |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                                      | Батон нарезной              | 30/5/5       | 30,00                     | 30,00                    | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                     | 0,07    | №3 сб дошк 2016                 |
|                                                                             | Сыр                         |              | 5,10                      | 5,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Масло сливочное             |              | 5,00                      | 5,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Итого:                                                                      |                             | 409          |                           |                          | 12,50            | 13,78 | 55,88  | 418,15                     | 1,24    |                                 |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                       |                             |              |                           |                          |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)         |                             | 100          | 100,00                    | 100,00                   | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00   | №386 СБ<br>дошк 2016            |
| Итого:                                                                      |                             | 100          |                           |                          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00   |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                                                                 |                             |              |                           |                          |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Салат из квашеной капусты                                                   | капуста квашенная           | 50           | 57,90                     | 40,00                    | 0,85             | 2,50  | 4,23   | 42,85                      | 9,91    | №47 Дели 2017                   |
|                                                                             | лук репчатый                |              | 6,00                      | 5,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | масло растительное          |              | 2,50                      | 2,50                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | сахар                       |              | 2,50                      | 2,50                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Борщ со свежей капустой, с<br>картофелем на курином бульоне, со<br>сметаной | Капуста свежая              | 180/7        | 20,00                     | 16,00                    | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                      | 7,71    | №63 сб дошк 2016                |
|                                                                             | Картофель                   |              | 21,28                     | 16,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Морковь                     |              | 12,50                     | 10,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Лук репчатый                |              | 9,52                      | 8,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Свекла                      |              | 41,00                     | 32,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Сахар                       |              | 0,20                      | 0,20                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Томат-паста                 |              | 2,00                      | 2,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Масло растительное          |              | 4,00                      | 4,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | соль йодированная           |              | 0,70                      | 0,70                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Бульон                      |              | 140,00                    | 140,00                   |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Сметана                     |              | 7,00                      | 7,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Гуляш из отварной птицы                                                     | цыплята-бройлеры потр с/м   | 40/40        | 97,20                     | 92,00                    | 12,75            | 7,06  | 2,72   | 123,51                     | 3,18    | №260 сб рецептур<br>2017        |
|                                                                             | соль йодированная           |              | 0,40                      | 0,40                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | масса отварной мякоти птицы |              |                           | 40,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Морковь                     |              | 17,50                     | 14,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | лук репчатый                |              | 8,50                      | 7,10                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Вода питьевая               |              | 30,00                     | 30,00                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | томатная паста              |              | 1,20                      | 1,20                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | мука пшеничная в/с          |              | 2,00                      | 2,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | масло растительное          |              | 2,70                      | 2,70                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Соль йодированная           |              | 0,20                      | 0,20                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Макаронные изделия отварные, с<br>маслом сливочным                          | макаронные изделия          | 130/3        | 45,50                     | 45,50                    | 4,81             | 6,09  | 22,96  | 165,79                     | 0,00    | №219 СБ дошк 2016               |
|                                                                             | вода                        |              | 275,00                    | 275,00                   |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | соль йодированная           |              | 0,50                      | 0,50                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | Масло сливочное             |              | 3,00                      | 3,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Компот из свежих яблок                                                      | яблоки свежие               | 180          | 34,00                     | 28,00                    | 0,14             | 0,14  | 25,09  | 103,14                     | 0,81    | №342 сб шк 2017                 |
|                                                                             | сахар                       |              | 6,00                      | 6,00                     |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                             | вода                        |              | 183,00                    | 183,00                   |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Хлеб пшеничный                                                              |                             | 30           | 30,00                     | 30,00                    | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                      | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +,<br>2012 |
| Хлеб ржаной                                                                 |                             | 45           | 45,00                     | 45,00                    | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                      |         | табл 6 стр 144, Дели +,<br>2012 |
| Итого:                                                                      |                             | 705          |                           |                          | 25,28            | 21,17 | 95,73  | 681,02                     | 21,61   |                                 |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                       |                                         |       |        |        |       |       |        |         |        |                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                   | 180   |        |        | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,54   | №420 СБ дошк 2016 |
|                                                                           |                                         |       | 185,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                   |
| Растегай с рыбой                                                          |                                         | 100   |        |        | 11,50 | 9,50  | 25,00  | 220,00  | 0,15   | ТТК               |
|                                                                           | мука пшеничная                          |       | 50,00  | 50,00  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | мука пшеничная на подпыл                |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | сахар                                   |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масло сливочное                         |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | соль йодированная                       |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | дрожжи сухие                            |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | вода                                    |       | 21,50  | 21,50  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масса теста                             |       |        | 75,00  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | минтай ПБГ с/м                          |       | 57,00  | 41,00  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масса готовой рыбы                      |       |        | 33,60  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | лук репчатый                            |       | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масса пассированного лука               |       |        | 2,52   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | мука пшеничная                          |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масло сливочное                         |       | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | соль йодированная                       |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масса фарша рыбного                     |       |        | 40,00  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масса полуфабриката                     |       |        | 115,00 |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | масло растительное для смазки<br>листов |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                   |
| Напиток из шиповника                                                      |                                         | 180,6 |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 90,00  | №399 сб дошк 2016 |
|                                                                           | шиповник                                |       | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | сахар                                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                   |
|                                                                           | вода                                    |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                   |
| Итого:                                                                    |                                         | 466   |        |        | 17,33 | 14,25 | 39,24  | 343,38  | 90,69  |                   |
| ВСЕГО:                                                                    |                                         | 1680  |        |        | 55,52 | 49,60 | 200,65 | 1489,55 | 123,54 |                   |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                             | Ингредиенты                         | Масса порции | Кол - во (в г ) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|
|                                                                           |                                     |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Квал                    | С        |                              |
| ЗАВТРАК                                                                   |                                     |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                             |                                     | 180/3        |                 |        | 7,44             | 8,07  | 33,80  | 238,71                  | 0,86     | ТТК №5Д                      |
|                                                                           | Крупа геркулесовая                  |              | 22,50           | 22,50  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Молоко                              |              | 158,00          | 158,00 |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Сахар                               |              | 2,50            | 2,50   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль иодированная                   |              | 0,50            | 0,50   |                  |       |        |                         |          |                              |
| Какао с молоком                                                           | Масло сливочное                     | 180/6        | 3,00            | 3,00   |                  |       |        |                         |          | №416 Дели 2016               |
|                                                                           | Какао-порошок                       |              | 2,00            | 2,00   | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43     |                              |
|                                                                           | Сахар                               |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Молоко                              |              | 110,00          | 110,00 |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Вода                                |              | 80,00           | 80,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                              |                                     | 30/5         |                 |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          | №1 Дели 2010                 |
|                                                                           | Батон нарезной                      |              | 30,00           | 30,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Масло сливочное                     |              | 5,00            | 5,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
| Итого:                                                                    |                                     | 404          |                 |        | 13,40            | 15,76 | 60,16  | 441,17                  | 2,29     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                            |                                     |              |                 |        |                  |       |        |                         |          |                              |
| Сок разливной                                                             |                                     | 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                                                          |                                     | 60           |                 |        | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,06                   |          | №46 сб дошк 2016             |
|                                                                           | картофель                           |              | 20,64           | 15,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | свекла                              |              | 15,30           | 12,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | морковь                             |              | 11,40           | 9,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | капуста квашенная                   |              | 17,25           | 12,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 10,71           | 9,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 3,60            | 3,60   |                  |       |        |                         |          |                              |
| Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                                     | 180/10/7     |                 |        | 3,24             | 5,19  | 5,07   | 84,80                   | 9,54     | №73, сб дошк 2016            |
|                                                                           | капуста свежая                      |              | 45,00           | 36,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | картофель                           |              | 28,73           | 21,60  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | морковь                             |              | 9,00            | 7,20   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 8,57            | 7,20   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Масло растительное                  |              | 4,00            | 4,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль иодированная                   |              | 0,60            | 0,60   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода питьевая                       |              | 140,00          | 140,00 |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | 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 иодированная                   |              | 0,10            | 0,10   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса полуфабриката                 |              |                 | 14,30  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса готовых фрикаделек            |              |                 | 10,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | Сметана                             |              | 7,00            | 7,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                           |                                     | 60/20        |                 |        | 7,18             | 7,09  | 8,34   | 125,85                  | 0,53     | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
|                                                                           | говядина (котлетное мясо б/к)       |              | 39,90           | 38,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | или фарш говяжий                    |              | 39,90           | 38,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 24,00           | 20,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 2,00            | 2,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса пассерованного лука репчатого |              |                 | 10,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | хлеб пшеничный                      |              | 8,00            | 8,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода питьевая                       |              | 12,00           | 12,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль иодированная                   |              | 0,60            | 0,60   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | мука пшеничная в/с                  |              | 4,00            | 4,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса полуфабриката                 |              |                 | 72,00  |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 2,00            | 2,00   |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса готовых тефтелей              |              |                 | 60,00  |                  |       |        |                         |          |                              |

|                                                                     |                      |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                     | соус томатный        |        | 20,00  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая        |        | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло сливочное      |        | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с   |        | 1,50   | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | морковь              |        | 0,72   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый         |        | 1,25   | 1,25   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | томатная паста       |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло растительное   |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная    |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахар                |        | 20,00  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масса готового соуса |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       |                      | 130/3  | 61,90  | 61,90  | 7,62  | 4,16  | 34,47  | 205,27  | 0,00  | №179 сб дошк 2016            |
|                                                                     | гречневая крупа      |        | 92,30  | 92,30  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая        |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная    |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло сливочное      |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из урюка                                                     |                      | 180    | 18,40  | 18,00  | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44  | №394 сб дошк 2016            |
|                                                                     | урюк                 |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                |        | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | вода                 |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                      | 30     | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                      | 45     | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                      | 725    |        |        | 24,54 | 23,27 | 101,46 | 718,94  | 12,51 |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | уплотненный полдник  | 180    | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,54  | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                | сушки                | 20     | 20,00  | 20,00  | 2,14  | 0,24  | 14,24  | 67,80   | 0,00  | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Пудинг творожный запеченный с повидлом                              |                      | 130/20 |        |        | 16,71 | 15,51 | 39,07  | 360,20  | 0,34  | №222 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | Творог               |        | 121,20 | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Манная крупа         |        | 10,40  | 10,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                |        | 10,40  | 10,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Яйцо куриное         |        | 6,24   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Масло сливочное      |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Соль йодированная    |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахар панировочный   |        | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сметана              |        | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Повидло              |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром                                                       |                      | 180/6  |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | №392 Дели 2010               |
|                                                                     | чай весовой          |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахар                |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Вода                 |        | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                              |                      | 536    |        |        | 24,13 | 20,27 | 66,89  | 544,10  | 0,91  |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                      | 1865   |        |        | 63,07 | 59,29 | 248,71 | 1789,01 | 19,71 |                              |

День 9-ый

| 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 |                         |          |                              |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным                      | ЗАВТРАК                     | 180/3        |                |                | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 184,24                  |          | ТТК № 6Д                     |
|                                                               | крупа пшенная               |              | 22,50          | 22,50          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Молоко                      |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Вода                        |              | 68,00          | 68,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Сахар                       |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | соль йодированная           |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Масло сливочное             |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Чай с молоком, сахаром                                        |                             | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38     | №413 сб дошк 2016            |
|                                                               | чай весовой                 |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Сахар                       |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Молоко                      |              | 92,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Вода                        |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                           |                             | 30/5/5       |                |                | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,04     | №3 сб дошк 2016              |
|                                                               | Батон нарезной              |              | 30,00          | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Сыр                         |              | 5,10           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Масло сливочное             |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Итого:                                                        |                             | 409          |                |                | 11,81            | 13,56 | 50,89  | 388,77                  | 1,42     |                              |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины) | 2 - ой ЗАВТРАК              | 100          | 100,00         | 100,00         | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00    | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                        |                             | 100          |                |                | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00    |                              |
| Салат из моркови с сахаром                                    | ОБЕД                        | 60           |                |                | 0,75             | 0,06  | 6,97   | 31,38                   | 2,88     | №42, СБ дошк 2016            |
|                                                               | морковь                     |              | 72,00          | 57,60          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | сахар                       |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы          |                             | 180/10       |                |                | 4,19             | 5,85  | 8,40   | 109,54                  | 0,60     | №94 сб дошк 2016             |
|                                                               | цыплята-бройлеры потр с/м   |              | 24,30          | 23,40          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | масса отварной мякоти птицы |              |                | 10,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Мука пшеничная              |              | 15,00          | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Яйцо                        |              | 4,80           | 4,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | вода                        |              | 2,80           | 2,80           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | соль йодированная           |              | 0,20           | 0,20           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Масса лапши                 |              |                | 16,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Морковь                     |              | 10,00          | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Лук репчатый                |              | 9,52           | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | Масло растительное          |              | 4,00           | 4,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | бульон                      |              | 170,00         | 170,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                               | соль йодированная           |              | 0,80           | 0,80           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Рыба, тушеная с овощами                                       |                             | 50/25        |                |                | 9,75             | 4,95  | 3,80   | 105,00                  | 3,75     | №229 школьн 2017             |
|                                                               | минтай ПБГ                  |              | 86,30          | 63,00          |                  |       |        |                         |          |                              |

|                                                                     |                                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | вода питьевая                           |         | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | морковь                                 |         | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | томатная паста                          |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | лук репчатый                            |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масло растительное                      |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | соль                                    |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Пюре Картофельное                                                   |                                         | 140     |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,96 | №339 СБ дошк 2016                                                             |
|                                                                     | Картофель                               |         | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | Молоко                                  |         | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | Масло сливочное                         |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | соль йодированная                       |         | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Напиток из сухофруктов                                              |                                         | 180     |        |        | 0,60  | 0,08  | 16,81  | 71,52   | 0,65  | №394 СБ дошк 2016                                                             |
|                                                                     | сухофрукты                              |         | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | вода                                    |         | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                         | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                                  |
| Хлеб ржаной                                                         |                                         | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                                                  |
| Итого:                                                              |                                         | 720     |        |        | 23,40 | 16,20 | 87,67  | 605,30  | 24,84 |                                                                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                   | 180     | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,54  | №420 СБ дошк 2016                                                             |
| Вак баллиш с рисом и мясом                                          |                                         | 90      |        |        | 7,02  | 10,35 | 28,62  | 234,63  |       | См. список оформления рецептов блюд и кулинарных изделий записной книги, 1997 |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                      |         | 31,00  | 31,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                      |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | яйцо куриное                            |         | 3,10   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | сахарный песок                          |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | молоко                                  |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | дрожжи сухие                            |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | соль йодированная                       |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масса теста                             |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)           |         | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | или фарш говяжий                        |         | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | крупа рисовая                           |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масса сваренного риса до полуготовности |         |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | лук репчатый                            |         | 7,80   | 6,50   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | соль йодированная                       |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | выход фарша                             |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | яйцо куриное                            |         | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | масло растительное                      |         | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                                         | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №393 Дели 2010                                                                |
|                                                                     | чай весовой                             |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | лимон                                   |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                                               |
|                                                                     | Вода                                    |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                               |
| Итого:                                                              |                                         | 270     |        |        | 12,37 | 14,88 | 42,41  | 353,11  | 3,37  |                                                                               |
| ВСЕГО:                                                              |                                         | 1499    |        |        | 48,48 | 44,84 | 189,07 | 1390,18 | 89,63 |                                                                               |

День 10 - ый

| 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 | Ккал                    | С        |                         |
| ЗАВТРАК                                               |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным              |                            | 180/3        |                |                | 5,35             | 5,41  | 38,57  | 225,00                  | 0,86     | ТТК № 12Д               |
|                                                       | крупа рисовая              |              | 22,50          | 22,50          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Молоко                     |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Вода                       |              | 68,00          | 68,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Сахар                      |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | соль иодированная          |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Масло сливочное            |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                         |
| Чай с сахаром, с яблоком                              |                            | 180/6/10     |                |                | 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          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Вода                       |              | 180,00         | 180,00         |                  |       |        |                         |          |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                          |                            | 30/5         |                |                | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          | №1 Дели 2010            |
|                                                       | Батон нарезной             |              | 30,00          | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | Масло сливочное            |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                         |
| Итого:                                                |                            | 414          |                |                | 7,75             | 9,97  | 61,05  | 365,38                  | 1,89     |                         |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                        |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                         |
| Сок разливной                                         |                            | 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                         |                            | 50           |                |                | 1,49             | 2,59  | 3,13   | 41,80                   |          | №10 СБ дошколь 2016     |
|                                                       | зеленый горошек к/с        |              | 80,16          | 48,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | масло растительное         |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                         |
| Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне |                            | 180          |                |                | 1,18             | 1,63  | 7,27   | 51,45                   | 4,95     | №86 сб дошк 2016        |
|                                                       | крупа пшениная             |              | 12,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | картофель                  |              | 80,00          | 60,00          |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | морковь                    |              | 10,00          | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | лук репчатый               |              | 9,52           | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | масло растительное         |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | соль иодированная          |              | 0,70           | 0,70           |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | бульон                     |              | 120,00         | 120,00         |                  |       |        |                         |          |                         |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                 |                            | 200          |                |                | 15,67            | 10,64 | 19,60  | 236,20                  | 0,72     | ТТК 580/а от 24.06 2020 |
|                                                       | цыплята - бройлеры с/м     |              | 107,30         | 101,20         |                  |       |        |                         |          |                         |
|                                                       | масса готовой мякоти птицы |              |                | 44,00          |                  |       |        |                         |          |                         |

|                                                 |                        |        |        |        |        |        |         |          |        |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|------------------------------------------------------|
| Компот из свежих фруктов                        | картофель              |        | 193,00 | 145,10 |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | лук репчатый           |        | 15,00  | 12,50  |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | морковь                |        | 7,90   | 6,30   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | Масло сливочное        |        | 5,10   | 5,10   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | соль йодированная      |        | 0,80   | 0,80   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | вода питьевая          |        | 25,10  | 25,10  |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | яблоки свежие          | 180    | 27,40  | 24,00  | 0,20   | 0,11   | 8,93    | 39,47    | 7,40   | ТТК                                                  |
|                                                 | апельсин               |        | 9,00   | 6,00   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | лимон                  |        | 6,66   | 6,00   |        |        |         |          |        |                                                      |
| Хлеб пшеничный                                  | Вода                   | 30     | 183,00 | 183,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | сахар                  |        | 6,00   | 6,00   |        |        |         |          |        |                                                      |
| Хлеб ржаной                                     |                        | 45     | 30,00  | 30,00  | 2,28   | 0,24   | 14,77   | 70,57    | 0,00   | табл 6 стр 134, Делн +, табл 6 стр 144, Делн +, 2012 |
|                                                 |                        |        | 45,00  | 45,00  | 2,97   | 0,54   | 17,84   | 89,19    |        |                                                      |
| Итого:                                          |                        | 685    |        |        | 23,80  | 15,75  | 71,54   | 528,68   | 13,07  |                                                      |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |                        |        |        |        |        |        |         |          |        |                                                      |
| Кисломолочный напиток                           |                        | 180/3  |        |        | 5,22   | 4,50   | 7,20    | 90,00    | 1,26   | №420 СБ дошк 2016                                    |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)   | кисломолочный напиток  |        | 185,00 | 180,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
| Кондитерское изделие                            | пряники                | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,07   | 1,65   | 26,25   | 128,10   | 0,00   | табл 6 стр 136, Делн +, 2012                         |
| Сырники из творога с повидлом                   |                        | 120/30 |        |        | 22,66  | 17,45  | 34,00   | 379,80   | 0,46   | №4245 СБ дошк 2016                                   |
|                                                 | творог                 |        | 122,40 | 120,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | мука пшеничная в с     |        | 14,40  | 14,40  |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | яйцо                   |        | 6,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | масса полуфабриката    |        |        | 137,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | масло растительное     |        | 2,50   | 2,50   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | масса готовых сырников |        |        | 120,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | повидло                |        | 30,60  | 30,00  |        |        |         |          |        |                                                      |
| Напиток из шиповника                            |                        | 180/6  |        |        | 0,61   | 0,25   | 6,68    | 31,38    | 43,92  | №399 сб дошк 2016                                    |
|                                                 | Шиповник               |        | 18,40  | 18,00  |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | сахар                  |        | 6,00   | 6,00   |        |        |         |          |        |                                                      |
|                                                 | Вода питьевая          |        | 180,00 | 180,00 |        |        |         |          |        |                                                      |
| Итого:                                          |                        | 554    |        |        | 30,56  | 23,84  | 74,13   | 629,28   | 48,64  |                                                      |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   |                        | 1 853  |        |        | 63,10  | 49,56  | 226,92  | 1608,14  | 64,60  |                                                      |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                         |                        | 17819  |        |        | 601,90 | 564,80 | 2265,29 | 16749,91 | 547,64 |                                                      |
| <b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b> |                        | 1782   |        |        | 60,19  | 56,48  | 226,53  | 1674,99  | 54,76  |                                                      |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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. Тютельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Делн принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных

школах. Тютельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тютельян В.А. Москва Делн Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

1.5 Сборник гигиенических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях. Тютельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Делн 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%