

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

День 1 -ый

Дать 1 - ый

| Наименование блюд и<br>продуктов                         | Масса<br>порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | Сборная рецептур         |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|--------|------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|--------------------------|
|                                                          |                 | (в гр.)  |        |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | брутто   | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С            |                          |
| ЗАВТРАК                                                  |                 |          |        |                  |       |        |                            |              |                          |
| Каша "Дружба" молочная с маслом<br>сливочным             | 180/3           |          |        | 5,35             | 5,41  | 38,57  | 225,00                     | 0,85         | ТТК №7Д                  |
|                                                          |                 | 13,50    | 13,50  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 10,00    | 10,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 90,00    | 90,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 68,00    | 68,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 2,50     | 2,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 0,50     | 0,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
| Кофейный напиток с молоком                               | 180/6           |          |        | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                      | 1,17         | №114 Девч 2016           |
|                                                          |                 | 2,50     | 2,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 6,00     | 6,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 90,00    | 90,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 108,60   | 108,00 |                  |       |        |                            |              |                          |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30/5            |          |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                     |              | №1 сб донж Девч 2016     |
|                                                          |                 | 30,00    | 30,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 5,00     | 5,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
| Итого:                                                   | 406             |          |        | 10,49            | 12,32 | 60,05  | 379,27                     | 2,03         |                          |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                           |                 |          |        |                  |       |        |                            |              |                          |
| Фрукты свежие (яблоки)                                   | 100             | 100,00   | 100,00 | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00        | №386 СБ                  |
| Итого:                                                   | 100             |          |        | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00        |                          |
| ОБЕД                                                     |                 |          |        |                  |       |        |                            |              |                          |
| Томаты свежие порционно                                  | 50              |          |        | 0,55             | 0,1   | 1,9    | 11                         | 8,75         | №71, сб шж 2017          |
| томаты свежие                                            |                 | 51       | 50     |                  |       |        |                            |              |                          |
| Суп вермишелевый с картофелем с<br>мясными фрикадельками | 180/15          |          |        | 4,93             | 3,80  | 12,68  | 114,56                     | 6,17         | №103 сб донж 2016        |
|                                                          |                 | 17,85    | 17,10  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 17,95    | 17,10  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 1,79     | 1,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 1,44     | 1,20   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 1,50     | 1,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 0,15     | 0,15   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 |          | 21,50  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 |          | 15,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 79,80    | 60,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 10,00    | 8,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 9,52     | 8,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 8,00     | 8,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 2,00     | 2,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 0,70     | 0,70   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 132,00   | 132,00 |                  |       |        |                            |              |                          |
| Голубцы ленивые со сметанно-<br>томатным соусом          | 120/30          |          |        | 10,16            | 10,45 | 21,01  | 201,98                     | 0,650        | №314 сб донж 2016        |
|                                                          |                 | 91,00    | 72,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 47,00    | 45,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 45,00    | 45,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 6,00     | 6,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 |          | 17,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 12,00    | 10,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 |          | 10,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 6,00     | 5,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 0,60     | 0,60   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 |          | 139,00 |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 1,00     | 1,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
| соус сметанно-томатный                                   |                 |          |        |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 2,25     | 2,25   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 22,50    | 22,50  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 7,50     | 7,50   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 1,20     | 1,20   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 0,30     | 0,30   |                  |       |        |                            |              |                          |
| Напиток из сухофруктов                                   | 180             |          |        | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,18                      | 0,65         | №384 Сб донж 2016        |
|                                                          |                 | 15,30    | 15,00  |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 6,00     | 6,00   |                  |       |        |                            |              |                          |
|                                                          |                 | 183,00   | 183,00 |                  |       |        |                            |              |                          |
| Хлеб пшеничный                                           | 25              | 25,00    | 25,00  | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                      | 0,00         | табл 6 стр 134 Девч 2012 |



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<br>продуктов                      |  | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в гр)<br>брутто | Кол - во<br>(в гр)<br>нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | Сборник рецептов            |
|-------------------------------------------------------|--|-----------------|------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|-----------------------------|
|                                                       |  |                 |                              |                             | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       |              |                             |
| ЗАВТРАК                                               |  |                 |                              |                             |                  |       |        |                            |              |                             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным             |  | 180/3           |                              |                             | 5,35             | 5,41  | 38,57  | 225,00                     | 0,86         | ТТК №7Д                     |
| Крупа рисовая                                         |  |                 | 13,50                        | 13,50                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Крупа пшеничная                                       |  |                 | 10,00                        | 10,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Молоко                                                |  |                 | 90,00                        | 90,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Вода                                                  |  |                 | 68,00                        | 68,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Сахар                                                 |  |                 | 2,50                         | 2,50                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| соль иодированная                                     |  |                 | 0,50                         | 0,50                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Масло сливочное                                       |  |                 | 3,00                         | 3,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Кофейный напиток с молоком                            |  | 180/6           |                              |                             | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                      | 1,17         | №414 Дети 2016              |
| Кофейный напиток                                      |  |                 | 2,50                         | 2,50                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Сахар                                                 |  |                 | 6,00                         | 6,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Молоко                                                |  |                 | 90,00                        | 90,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Вода                                                  |  |                 | 108,00                       | 108,00                      |                  |       |        |                            |              |                             |
| Бутерброд с маслом сливочным                          |  | 30/5            |                              |                             | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                     |              | №1 сб дошк Дети 2016        |
| Батон нарезной                                        |  |                 | 30,00                        | 30,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Масло сливочное                                       |  |                 | 5,00                         | 5,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Итого:                                                |  | 406             |                              |                             | 10,49            | 12,32 | 60,05  | 379,27                     | 2,03         |                             |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                        |  |                 |                              |                             |                  |       |        |                            |              |                             |
| Фрукты свежие(яблоки)                                 |  | 100             | 100,00                       | 100,00                      | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00        | №386 СБ                     |
| Итого:                                                |  | 100             |                              |                             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00        |                             |
| ОБЕД                                                  |  |                 |                              |                             |                  |       |        |                            |              |                             |
| Томаты свежие порционно                               |  | 50              |                              |                             | 0,55             | 0,1   | 1,9    | 11                         | 8,75         | №71, сб шк 2017             |
| томаты свежие                                         |  |                 | 51                           | 50                          |                  |       |        |                            |              |                             |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками |  | 180/15          |                              |                             | 4,93             | 3,80  | 12,68  | 114,56                     | 6,17         | №103,сб дошк 2016           |
| говядина (котлетное мясо б/к)                         |  |                 | 17,85                        | 17,10                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| или фарш говяжий                                      |  |                 | 17,95                        | 17,10                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Лук репчатый                                          |  |                 | 1,79                         | 1,50                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Яйцо                                                  |  |                 | 1,44                         | 1,20                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Вода для фарша                                        |  |                 | 1,50                         | 1,50                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| соль иодированная                                     |  |                 | 0,15                         | 0,15                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Масса полуфабриката                                   |  |                 |                              | 21,50                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| масса готовых фрикаделек                              |  |                 |                              | 15,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Картофель                                             |  |                 | 79,80                        | 60,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Морковь                                               |  |                 | 10,00                        | 8,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Лук репчатый                                          |  |                 | 9,52                         | 8,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| вермишель                                             |  |                 | 8,00                         | 8,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Масло растительное                                    |  |                 | 2,00                         | 2,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| соль иодированная                                     |  |                 | 0,70                         | 0,70                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Вода                                                  |  |                 | 132,00                       | 132,00                      |                  |       |        |                            |              |                             |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом           |  | 120/30          |                              |                             | 10,16            | 10,45 | 21,01  | 201,98                     | 0,650        | №314 сб дошк 2016           |
| капуста свежая                                        |  |                 | 91,00                        | 72,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| говядина (котлетное мясо б/к)                         |  |                 | 47,00                        | 45,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| или фарш говяжий                                      |  |                 | 45,00                        | 45,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| крупа рисовая                                         |  |                 | 6,00                         | 6,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| масса отварного риса                                  |  |                 |                              | 17,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| лук репчатый                                          |  |                 | 12,00                        | 10,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| масло растительное                                    |  |                 | 3,00                         | 3,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| масса припущенного лука                               |  |                 |                              | 10,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| яйцо                                                  |  |                 | 6,00                         | 5,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| соль йодированная                                     |  |                 | 0,60                         | 0,60                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| масса полуфабриката                                   |  |                 |                              | 139,00                      |                  |       |        |                            |              |                             |
| масло растительное                                    |  |                 | 1,00                         | 1,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| 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 йодированная                                     |  |                 | 0,30                         | 0,30                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| Напиток из сухофруктов                                |  | 180             |                              |                             | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,18                      | 0,65         | №394 Сб дошк 2016           |
| сухофрукты                                            |  |                 | 15,30                        | 15,00                       |                  |       |        |                            |              |                             |
| Сахар                                                 |  |                 | 6,00                         | 6,00                        |                  |       |        |                            |              |                             |
| вода                                                  |  |                 | 183,00                       | 183,00                      |                  |       |        |                            |              |                             |
| Хлеб пшеничный                                        |  | 25              | 25,00                        | 25,00                       | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                      | 0,00         | табл 6 стр 134, Дети + 2012 |



|                                               |                                      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Хлеб ржаной                                   |                                      | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012   |
| Итого:                                        |                                      | 645   |        |        | 21,10 | 15,17 | 86,51  | 543,57  | 16,22 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                                      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток                | 180   | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00   | 1,26  | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                          | вафли                                | 20    | 20,00  | 20,00  | 3,28  | 4,80  | 32,00  | 192,00  |       | табл 10 стр 202, Дели +,2012 |
| Котлеты рыбные                                |                                      | 70    |        |        | 8,54  | 5,43  | 10,26  | 124,56  | 0,22  | №271 СБ дошк 2016            |
|                                               | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный |       | 63,30  | 46,20  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная                    |       | 48,51  | 46,20  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | хлеб пшеничный                       |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | молоко                               |       | 12,60  | 12,60  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | сухари панировочные                  |       | 18,20  | 18,20  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масса полуфабриката                  |       | 7,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | масло растительное                   |       | 81,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
| Пюре Картофельное                             |                                      | 140   | 3,00   | 3,00   | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016           |
|                                               | Картофель                            |       | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Молоко                               |       | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Масло сливочное                      |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | соль иодированная                    |       | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром                                 |                                      | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | № 410,411 сб дошк Дели 2016  |
|                                               | чай весовой                          |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | сахар                                |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                               | Вода                                 |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                |                                      | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012   |
| Итого:                                        |                                      | 626   |        |        | 22,24 | 19,47 | 89,32  | 629,26  | 18,46 |                              |
| ВСЕГО:                                        |                                      | 1777  |        |        | 54,24 | 47,36 | 245,68 | 1599,10 | 46,71 |                              |

| День 2- ой                                           |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур       |  |
|                                                      |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                        |  |
| ЗАВТРАК                                              |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным            | 180/3        |                  |                  | 4,83             | 7,26  | 29,50  | 202,64                  |         | ТТК №1Д                |  |
|                                                      |              | 22,50            | 22,50            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 90,00            | 90,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 68,00            | 68,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 2,50             | 2,50             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 0,50             | 0,50             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Какао с молоком                                      | 180/6        |                  |                  | 3,67             | 3,19  | 5,99   | 58,83                   | 1,43    | №416 Дели2016          |  |
|                                                      |              | 2,00             | 2,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 6,00             | 6,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 110,00           | 110,00           |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 80,00            | 80,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                  | 30/10/5      |                  |                  | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10                  |         | №3 сб дошк2016         |  |
|                                                      |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 10,20            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Итого:                                               | 414          |                  |                  | 13,43            | 17,61 | 50,98  | 407,57                  | 1,43    |                        |  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Сок (или нектар)                                     | 180          | 180,00           | 180,00           | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   | 3,60    | №418 сб дошк 2016г     |  |
| в ассортименте                                       |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Итого:                                               | 180          |                  |                  | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   | 3,60    |                        |  |
| ОБЕД                                                 |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Салат из картофеля с солеными огурцами               | 60           |                  |                  | 0,73             | 4,71  | 5,38   | 66,84                   | 3,62    | №23 сб дошк2016        |  |
|                                                      |              | 32,90            | 18,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 32,90            | 24,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 15,36            | 12,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 3,60             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной     | 180/7        |                  |                  | 1,50             | 4,77  | 8,11   | 87,64                   | 7,66    | №88 сб дошк2016        |  |
|                                                      |              | 20,00            | 16,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 21,28            | 16,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 12,50            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 9,52             | 8,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 41,00            | 32,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 2,40             | 2,40             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 1,00             | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 4,00             | 4,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 0,70             | 0,70             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 140,00           | 140,00           |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 7,00             | 7,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 50/25        |                  |                  | 6,23             | 6,46  | 7,36   | 112,50                  | 0,38    | ТТК 1001 от 10.06.2024 |  |
|                                                      |              | 50,00            | 32,50            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 34,20            | 32,50            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 7,50             | 7,50             |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 10,00            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 12,00            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                        |  |
|                                                      |              | 2,00             | 2,00             |                  |       |        |                         |         |                        |  |

|                                                |                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|------------------------------------------------|-------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
|                                                | Масса припущенного лука |         |        | 7,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Мука пшеничная          |         | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Масса полуфабриката     |         |        | 60,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Масло растительное      |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | масса готовых тофтелей  |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | сметанно-томатный соус: |         |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | сметана                 |         | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Мука пшеничная          |         | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | вода                    |         | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | томатная паста          |         | 1,25   | 1,25   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | соль иодированная       |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                            |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным |                         | 130/3   |        |        | 4,93  | 2,75  | 27,70  | 155,22  | 0,00  | №219 СБ дошк 2016          |
|                                                | макаронные изделия      |         | 45,50  | 45,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | вода                    |         | 275,00 | 275,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | соль иодированная       |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Масло сливочное         |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Компот из свежих яблок                         |                         | 180     |        |        | 0,14  | 0,14  | 13,20  | 55,26   | 0,81  | 342 сб шк 2017             |
|                                                | яблоки свежие           |         | 31,92  | 28,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | вода                    |         | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | сахар                   |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб пшеничный                                 |                         | 25      | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                    |                         | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                         |                         | 705     |        |        | 18,39 | 19,57 | 91,87  | 625,31  | 12,47 |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                     |                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Молоко кипяченое (молоко)                      | молоко                  | 180     | 189,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34  | №419 СБ дошк 2016          |
| Кондитерские изделия                           | печенье                 | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,28  | 3,36  | 13,70  | 90,20   |       | табл 6 стр 136,Дели +2012  |
| Запеканка творожная с повидлом                 |                         | 120/30  |        |        | 13,34 | 14,53 | 49,10  | 418,50  | 2,14  | №251, сб дошк 2016         |
|                                                | Творог                  |         | 112,17 | 110,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Крупа манная            |         | 6,90   | 6,90   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Яйцо                    |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | сахарный песок          |         | 9,60   | 9,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Сметана                 |         | 4,80   | 4,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Масло сливочное         |         | 4,80   | 4,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Сухари панировочные     |         | 4,80   | 4,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | соль иодированная       |         | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | повидло                 |         | 30,60  | 30,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                        |                         | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 412 сб дошк Дели 2016    |
|                                                | чай весовой             |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Сахар                   |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | лимон                   |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                | Вода                    |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                         |                         | 543     |        |        | 19,97 | 22,42 | 77,67  | 631,48  | 7,31  |                            |
| ВСЕГО:                                         |                         | 1842    |        |        | 52,68 | 59,59 | 238,71 | 1740,36 | 24,81 |                            |

### День 3 - нй

| День 3 - ий                                      |                    | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептур    |
|--------------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюд и продуктов                    |                    |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С            |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                    |              |                  |                  |                  |              |              |                         |              |                     |
| Каша манная молочная с маслом сливочным          |                    | 180/3        |                  |                  | 5,45             | 5,29         | 29,06        | 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        |                  |                  | 2,67             | 2,27         | 10,34        | 72,70                   | 1,20         | № 412 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        | 111,60                  |              | №1 сб дошк Дели2016 |
|                                                  | Батон нарезной     |              | 30,00            | 30,00            |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | Масло сливочное    |              | 5,00             | 5,00             |                  |              |              |                         |              |                     |
| <b>Итого:</b>                                    |                    | <b>404</b>   |                  |                  | <b>10,41</b>     | <b>12,06</b> | <b>54,89</b> | <b>370,60</b>           | <b>2,25</b>  |                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                            |                    |              |                  |                  |                  |              |              |                         |              |                     |
| Фрукты свежие (яблоки)                           |                    | 100          | 100,00           | 100,00           | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ             |
| <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 свежей капусты с яблоками               |                    | 60           |                  |                  | 0,07             | 3,06         | 6,70         | 54,06                   | 10,12        | Лечо со шк Дели2017 |
|                                                  | капуста свежая б/к |              | 45,00            | 36,00            |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | яблоки свежие      |              | 20,52            | 18,00            |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | соль иодированная  |              | 0,60             | 0,60             |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | сахарный песок     |              | 3,00             | 3,00             |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | масло растительное |              | 3,00             | 3,00             |                  |              |              |                         |              |                     |
| Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки |                    | 180          |                  |                  | 3,95             | 3,79         | 11,91        | 106,74                  | 4,19         | №87, сб дошк2016    |
|                                                  | Горох              |              | 14,58            | 14,40            |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | Картофель          |              | 47,88            | 36,00            |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | Морковь            |              | 11,52            | 9,00             |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | Лук репчатый       |              | 8,64             | 7,20             |                  |              |              |                         |              |                     |
|                                                  | Масло растительное |              | 3,60             | 3,60             |                  |              |              |                         |              |                     |



|                                               |                                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                            |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------------------|
| Плов из отварной индейки                      | соль иодированная                     |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | Бульон                                | 200   | 126,00 | 126,00 | 9,22  | 7,94  | 45,75  | 290,64  | 5,44   | №265 сбшк 2017             |
|                                               | индейки филе б/к                      |       | 44,80  | 44,80  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масса отварного филе индейки          |       |        | 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  |       |       |        |         |        |                            |
| Компот из урюка                               | вода                                  |       | 86,00  | 86,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | соль иодированная                     |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масса гарнира                         | 180   |        | 168,00 | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44   | №394 сб дошк 2016          |
|                                               | урюк                                  |       | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Хлеб пшеничный                                | масса отварных сухофруктов            |       |        | 28,80  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | Сахар                                 |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | вода                                  | 20    | 183,00 | 183,00 | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0      | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                   |                                       | 45    | 20,00  | 20,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |        | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                        |                                       | 685   |        |        | 18,14 | 15,51 | 108,62 | 655,74  | 22,19  |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                           |                                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                            |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток                 | 180   | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 91,80   | 0,54   | №420 СБ дошк 2016          |
| Булочка дорожная                              | Мука пшеничная                        | 35    | 21,35  | 21,00  | 2,37  | 2,94  | 14,75  | 112,35  |        | №453 сб дошк 2016          |
| Фрикадельки рыбные отварные                   | мука пшеничная на подпыл              |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | Сахар                                 |       | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | Масло сливочное                       |       | 4,55   | 4,55   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | соль иодированная                     |       | 0,21   | 0,21   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | дрожжи сухие                          |       | 0,14   | 0,14   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | вода                                  |       | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масса полуфабриката для крошки:       |       |        | 39,90  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | мука пшеничная                        |       | 0,84   | 0,84   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масло сливочное                       |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масса крошки                          |       |        | 1,40   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масло растительное для смазки изделий |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный  | 80    | 81,60  | 60,00  | 13,41 | 2,82  | 1,14   | 88,00   | 1,33   | №279 сб дошк 2016          |
|                                               | хлеб пшеничный                        |       | 63,00  | 60,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | яйцо                                  |       | 12,00  | 12,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масло сливочное                       |       | 9,60   | 8,00   |       |       |        |         |        |                            |
| Картофель запеченный                          | соль иодированная                     |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | вода питьевая                         |       | 0,12   | 0,12   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | вода питьевая                         |       | 12,00  | 12,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Напиток из шиповника                          | Картофель                             | 140   | 270,00 | 203,00 | 3,80  | 8,25  | 29,53  | 212,80  |        | №147 сб шк 2017            |
| Хлеб пшеничный                                | соль иодированная                     |       | 0,35   | 0,35   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | масло растительное                    |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | вода питьевая                         | 180/6 |        |        | 0,61  | 0,25  | 18,68  | 79,38   | 90,00  | №399 сб дошк 2016          |
| Хлеб пшеничный                                | сахарный песок                        |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | шиповник                              |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                               | шиповник                              | 30    | 18,40  | 18,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00   | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого:                                        |                                       | 651   |        |        | 27,69 | 19,01 | 86,42  | 654,83  | 91,87  |                            |
| ВСЕГО:                                        |                                       | 1840  |        |        | 56,64 | 46,98 | 259,73 | 1728,17 | 126,31 |                            |

#### День 4 - ый

| День 4 - ый                                 |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
|---------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|---------------------|
| Наименование блюд и<br>продуктов            | Масса<br>порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник<br>рецептур |
|                                             |                 | (в гр )  | (в гр )  |                  |      |        | ценность       |         |                     |
|                                             |                 | брутто   | нетто    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                     |
| ЗАВТРАК                                     |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным | 180/3           |          |          | 6,54             | 6,15 | 35,21  | 223,41         | 0,86    | ТТК №10Д            |
|                                             |                 | 22,50    | 22,50    |                  |      |        |                |         |                     |
| Крупа ячневая                               |                 | 90,00    | 90,00    |                  |      |        |                |         |                     |
| Молоко                                      |                 | 68,00    | 68,00    |                  |      |        |                |         |                     |
| Вода                                        |                 | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                |         |                     |
| Сахар                                       |                 | 0,50     | 0,50     |                  |      |        |                |         |                     |
| соль иодированная                           |                 | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                |         |                     |
| Масло сливочное                             |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180/6           |          |          | 2,85             | 2,41 | 5,99   | 42,67          | 1,17    | №414 Дели 2016      |
|                                             |                 | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                |         |                     |
| Кофейный напиток                            |                 | 6,00     | 6,00     |                  |      |        |                |         |                     |
| Сахар                                       |                 | 90,00    | 90,00    |                  |      |        |                |         |                     |
| Молоко                                      |                 | 108,00   | 108,00   |                  |      |        |                |         |                     |
| Вода                                        |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным, с<br>повидлом | 30/5/10         |          |          | 2,35             | 4,52 | 17,39  | 119,80         | 0,16    |                     |
|                                             |                 | 30,00    | 30,00    |                  |      |        |                |         |                     |
| Батон нарезной                              |                 | 5,00     | 5,00     |                  |      |        |                |         |                     |
| масло сливочное                             |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |

|                                   |                                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------------------------------|
| появилось                         |                                     |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
| <b>Итого:</b>                     |                                     | <b>414</b>  |        |        | <b>11,74</b> | <b>13,08</b> | <b>58,59</b>  | <b>385,88</b>  | <b>2,19</b>  |                                                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>             |                                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                    |
| Сок                               |                                     | 180         | 180,00 | 180,00 | 0,90         |              | 18,18         | 76,00          | 3,60         | Согласно сборника рецептов (дошкольный) 2016г №418 |
| <b>Итого:</b>                     |                                     | <b>180</b>  |        |        | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,00</b>   | <b>3,60</b>  |                                                    |
| <b>ОБЕД</b>                       |                                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                    |
| Салат из зеленого горошка к/с     |                                     | 50          |        |        | 1,49         | 2,59         | 3,13          | 41,8           |              | №10 сб дошк 2016                                   |
|                                   | зеленый горошек к/с                 |             | 80,16  | 48,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масло растительное                  |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                                                    |
| Суп картофельный с пшенной крупой |                                     | 180         |        |        | 1,42         | 1,95         | 8,72          | 61,74          | 5,94         | №86 сб дошк 2016                                   |
|                                   | крупка пшенная                      |             | 12,00  | 12,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | картофель                           |             | 80,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Морковь                             |             | 10,00  | 8,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Лук репчатый                        |             | 9,52   | 8,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Масло растительное                  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | соль иодированная                   |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Бульон                              |             | 120,00 | 120,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
| Птица, тушенная в соусе с овощами |                                     | 200         |        |        | 17,79        | 13,83        | 17,20         | 264,00         | 11,61        | №319 Сб дошк 2016                                  |
|                                   | цыплята - бройлеры с/м              |             | 97,50  | 92,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масса отварной мякоти птицы         |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | соус сметанный :                    |             |        |        |              |              |               |                |              | №372 Сб дошк 2016                                  |
|                                   | Вода или отвар                      |             | 15,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | сметана                             |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | мука пшеничная                      |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | соль иодированная                   |             | 0,16   | 0,16   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масса соуса                         |             |        | 20,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | картофель                           |             | 137,00 | 103,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | морковь                             |             | 37,50  | 30,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Лук репчатый                        |             | 28,00  | 23,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Масло растительное                  |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | соль иодированная                   |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масса овощей с соусом               |             |        | 160,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
| Напиток из сухофруктов            |                                     | 180         |        |        | 0,60         | 0,08         | 20,81         | 68,18          | 0,65         | №394 Сб дошк 2016                                  |
|                                   | сухофрукты                          |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Сахар                               |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | вода                                |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
| Хлеб пшеничный                    |                                     | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012                        |
| Хлеб ржаной                       |                                     | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 89,10          |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012                        |
| <b>Итого:</b>                     |                                     | <b>680</b>  |        |        | <b>26,16</b> | <b>19,19</b> | <b>79,98</b>  | <b>583,57</b>  | <b>18,20</b> |                                                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>        |                                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                    |
| Кисломолочный напиток             |                                     | 180/3       |        |        | 5,22         | 4,50         | 10,19         | 102,00         | 1,05         | №420 Сб дошк 2016                                  |
| (Кефир, ряженка, катык) с сахаром | кисломолочный напиток               |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | сахарный песок                      |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
| Булочка с сахаром                 |                                     | 35          |        |        | 2,66         | 4,20         | 18,42         | 95,67          | 0,11         | №442 Сб шк 2017                                    |
|                                   | Мука пшеничная                      |             | 21,00  | 21,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Мука пшеничная на подпыл            |             | 0,75   | 0,75   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Сахарный песок                      |             | 2,73   | 2,73   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масло сливочное                     |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Яйцо                                |             | 2,04   | 1,70   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Дрожжи сухие                        |             | 0,18   | 0,18   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Молоко                              |             | 9,10   | 9,10   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Соль йодированная                   |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Вода                                |             | 8,26   | 8,26   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Масса полуфабриката                 |             |        | 41,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Яйцо (на смазку изделий)            |             | 1,00   | 0,84   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Масло растительное на смазку листов |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                                                    |
| Омлет натуральный                 |                                     | 150         |        |        | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,32         | №229, сб дошк 2016                                 |
|                                   | яйцо                                |             | 114,00 | 95,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | молоко                              |             | 60,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масса омлетной смеси                |             |        | 155,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | масло сливочное                     |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | соль иодированная                   |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                                    |
| Чай с сахаром                     |                                     | 180/6       |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | № 410, 411 сб дошк Дели 2016                       |
|                                   | чай весовой                         |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | сахар                               |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                                    |
|                                   | Вода                                |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                                    |
| Хлеб пшеничный                    |                                     | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012                        |
| <b>Итого:</b>                     |                                     | <b>584</b>  |        |        | <b>24,16</b> | <b>33,79</b> | <b>52,03</b>  | <b>581,93</b>  | <b>1,51</b>  |                                                    |
| <b>ВСЕГО:</b>                     |                                     | <b>1858</b> |        |        | <b>62,97</b> | <b>66,06</b> | <b>208,78</b> | <b>1627,38</b> | <b>25,50</b> |                                                    |

| Наименование блюд и продуктов                            | Масса порции | Кол - во (в гр.) | Кол - во (в гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов           |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|----------------------------|
|                                                          |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                            |
| ЗАВТРАК                                                  |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                            |
| Суп молочный с вермишелью                                | 200          |                  |                  | 4,38             | 3,80  | 14,36  | 120,00                  |         | №100,сб дошк 2016          |
| макаронные изделия                                       |              | 16,00            | 16,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Сахар                                                    |              | 1,10             | 1,10             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Молоко                                                   |              | 140,00           | 140,00           |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода                                                     |              | 60,00            | 60,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Масло сливочное                                          |              | 2,00             | 2,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| соль йодированная                                        |              | 0,80             | 0,80             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Какао с молоком                                          | 180/6        |                  |                  | 3,67             | 3,19  | 5,99   | 58,83                   | 1,43    | №416 Дели2016              |
| Какао-порошок                                            |              | 2,00             | 2,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Сахар                                                    |              | 6,00             | 6,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Молоко                                                   |              | 110,00           | 110,00           |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода                                                     |              | 80,00            | 80,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                      | 30/10/5      |                  |                  | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10                  |         | №3 сб дошк2016             |
| Батон нарезной                                           |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Сыр                                                      |              | 10,20            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Масло сливочное                                          |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Итого:                                                   | 431          |                  |                  | 12,98            | 14,15 | 35,84  | 324,93                  | 1,43    |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                           |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                            |
| Фрукты свежие(яблоки)                                    | 100          | 100,00           | 100,00           | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ                    |
| Итого:                                                   | 100          |                  |                  | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                            |
| ОБЕД                                                     |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                            |
| Винегрет овощной                                         | 60           |                  |                  | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,06                   | 5,78    | №46 дошкшк. 2016           |
| картофель                                                |              | 20,64            | 15,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| свекла                                                   |              | 15,30            | 12,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| морковь                                                  |              | 11,40            | 9,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| огурцы соленые                                           |              | 21,84            | 12,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| лук репчатый                                             |              | 10,71            | 9,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| масло растительное                                       |              | 3,60             | 3,60             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной       | 180/10/7     |                  |                  | 3,67             | 6,50  | 6,87   | 106,12                  |         | ТТК 535 23.12.2020         |
| картофель                                                |              | 77,14            | 58,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| капуста свежая                                           |              | 31,25            | 25,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| морковь                                                  |              | 12,50            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Лук репчатый                                             |              | 12,00            | 10,08            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Масло растительное                                       |              | 4,00             | 4,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| соль йодированная                                        |              | 0,80             | 0,80             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода                                                     |              | 130,00           | 130,00           |                  |       |        |                         |         |                            |
| говядина (котлетное мясо б/к)                            |              | 11,90            | 11,40            |                  |       |        |                         |         |                            |
| или фарш говяжий                                         |              | 11,97            | 11,40            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Лук репчатый                                             |              | 1,19             | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Яйцо                                                     |              | 0,96             | 0,80             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода для фарша                                           |              | 1,00             | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| соль йодированная                                        |              | 0,10             | 0,10             |                  |       |        |                         |         |                            |
| масса полуфабриката фрикаделек                           |              |                  | 14,30            |                  |       |        |                         |         |                            |
| масса готовых фрикаделек                                 |              |                  | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Сметана                                                  | 70           | 7,00             | 7,00             | 11,79            | 13,09 | 11,51  | 211,06                  | 0,84    | ТТК от 25.01.2023          |
| говядина (котлетное мясо б/к)                            |              | 51,16            | 49,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| или фарш говяжий                                         |              | 51,45            | 49,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Лук репчатый                                             |              | 14,64            | 12,30            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Хлеб пшеничный                                           |              | 11,00            | 11,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода                                                     |              | 14,70            | 14,70            |                  |       |        |                         |         |                            |
| Сухари панировочные                                      |              | 4,00             | 4,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| соль йодированная                                        |              | 0,70             | 0,70             |                  |       |        |                         |         |                            |
| масса полуфабриката                                      |              |                  | 75,30            |                  |       |        |                         |         |                            |
| масло растительное                                       |              | 1,00             | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным | 130/2        |                  |                  | 3,80             | 2,37  | 26,43  | 141,96                  |         | №180 сб дошк 2016          |
| Крупа гречневая                                          |              | 54,70            | 54,70            |                  |       |        |                         |         |                            |
| соль йодированная                                        |              | 0,33             | 0,33             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Вода питьевая                                            |              | 82,00            | 82,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| морковь                                                  |              | 22,00            | 17,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| лук репчатый                                             |              | 2,40             | 1,50             |                  |       |        |                         |         |                            |
| масло сливочное                                          |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Компот из свежих яблок                                   | 180          |                  |                  | 0,14             | 0,14  | 13,20  | 55,26                   | 0,81    | 342 сб шк 2017             |
| яблоки свежие                                            |              | 31,92            | 28,00            |                  |       |        |                         |         |                            |
| вода                                                     |              | 183,00           | 183,00           |                  |       |        |                         |         |                            |
| сахар                                                    |              | 6,00             | 6,00             |                  |       |        |                         |         |                            |
| Хлеб пшеничный                                           | 25           | 25,00            | 25,00            | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00    | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                              | 45           | 45,00            | 45,00            | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |         | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                                   | 709          |                  |                  | 25,11            | 28,85 | 92,51  | 737,31                  | 7,43    |                            |



| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                              |                                 |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                      |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток           | 180     | 185,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 91,80   | 1,44  | №420 Сб допик 2016                                                   |
| Кондитерское изделие                             | мармелад                        | 10      | 10,00  | 10,00  | 1,09  |       | 15,28  | 83      | 0     | табл 10 стр 198 Дели + 2012                                          |
| Элеш с птицей                                    |                                 | 100     |        |        | 10,90 | 14,00 | 22,30  | 245,00  |       | Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
|                                                  | мука пшеничная                  |         | 30,80  | 30,80  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | в том числе на подпыл           |         | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | сахарный песок                  |         | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | масло сливочное                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | яйцо куриное                    |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | сметана                         |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | соль йодированная               |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | масса теста                     |         |        | 52,00  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | цыплята - бройлеры с/м          |         | 51,60  | 36,00  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | картофель                       |         | 34,58  | 26,00  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | Лук репчатый                    |         | 7,20   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | Масло сливочное                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | соль                            |         | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | масса фарша                     |         |        | 72,00  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | яйцо куриное для смазки изделия |         | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | масло растительное              |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Чай с сахаром и лимоном                          |                                 | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 412 сб допик Дели 2016                                             |
|                                                  | чай весовой                     |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | Сахар                           |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | лимон                           |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                                                  | Вода                            |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Итого:                                           |                                 | 483     |        |        | 17,34 | 18,53 | 51,37  | 446,28  | 4,27  |                                                                      |
| ВСЕГО:                                           |                                 | 1723    |        |        | 55,83 | 61,92 | 189,52 | 1555,52 | 23,13 |                                                                      |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов                                  |
|------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|---------------------------------------------------|
|                                                      |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                                                   |
| ЗАВТРАК                                              |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 180/3        |          |          | 5,04             | 8,18  | 28,77  | 208,76         |         | ТТК № 6Д                                          |
|                                                      |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| крупя пшеничная                                      |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Молоко                                               |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Вода                                                 |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Сахар                                                |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| соль иодированная                                    |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Масло сливочное                                      |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Чай с молоком, сахаром                               | 180/6        | 0,45     | 0,45     | 2,67             | 2,27  | 10,34  | 72,70          | 1,20    | № 413 сб допик 2016                               |
|                                                      |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| чай весовой                                          |              | 92,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Сахар                                                |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Молоко                                               |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Вода                                                 |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным.                        | 30/5         | 30,00    | 30,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60         |         | №1 сб допик Дети2016                              |
|                                                      |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Батон нарезной                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Масло сливочное                                      |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Итого:                                               | 404          |          |          | 10,01            | 14,95 | 54,60  | 393,06         | 1,20    |                                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Сок                                                  | 180          | 180,00   | 180,00   | 0,90             |       | 18,18  | 76,00          | 3,60    | Согласно сборника рецептов (допикоты.) 2016г №418 |
| Итого:                                               | 180          |          |          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00          | 3,60    |                                                   |
| ОБЕД                                                 |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Томаты свежие порционно                              | 50           |          |          | 0,55             | 0,1   | 1,9    | 11             | 8,75    | №71, сб шк 2017                                   |
|                                                      |              | 51       | 50       |                  |       |        |                |         |                                                   |
| томаты свежие                                        |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Рассольник ленинградский, со сметаной                | 180/7        | 79,80    | 60,00    | 1,63             | 4,71  | 8,88   | 88,56          | 6,16    | №82 сб допик 2016                                 |
|                                                      |              | 8,00     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Картофель                                            |              | 10,00    | 8,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Крупа перловая                                       |              | 4,76     | 4,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Морковь                                              |              | 3,60     | 3,60     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Лук репчатый                                         |              | 21,84    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Масло растительное                                   |              | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| огурцы соленные                                      |              | 132,00   | 132,00   |                  |       |        |                |         |                                                   |
| соль иодированная                                    |              | 7,00     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Бульон                                               |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Сметана                                              |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 50/25        | 50,00    | 32,50    | 6,23             | 6,46  | 7,36   | 112,50         | 0,38    | ТТК 1001 от 10.06.2024                            |
|                                                      |              | 34,20    | 32,50    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| цыплята - бройлеры с/м                               |              | 7,50     | 7,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| или фарш куриный                                     |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| хлеб пшеничный                                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |



|                                       |                         |        |        |        |       |       |        |         |        |                             |
|---------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-----------------------------|
|                                       | Вода                    |        | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Лук репчатый            |        | 12,00  | 10,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Масло растительное      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Масса припущенного лука |        |        | 7,50   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Мука пшеничная          |        | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Масса полуфабриката     |        |        | 60,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Масло растительное      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | масса готовых тефтелей  |        |        | 50,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | сметанно-томатный соус: |        |        | 25,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | сметана                 |        | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Мука пшеничная          |        | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | вода                    |        | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | томатная паста          |        | 1,25   | 1,25   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | соль иодированная       |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                             |
| Вермишель отварная                    |                         | 130    |        |        | 4,90  | 0,58  | 27,66  | 135,46  |        | №219 Сб дошк.2016           |
|                                       | вермишель               |        | 45,5   | 45,50  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | вода                    |        | 275    | 275,00 |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | соль иодированная       |        | 0,35   | 0,35   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | масло сливочное         |        | 2      | 2,00   |       |       |        |         |        |                             |
| Напиток из сухофруктов                |                         | 180    |        |        | 0,60  | 0,08  | 20,81  | 68,18   | 0,65   | №394 Сб дошк 2016           |
|                                       | сухофрукты              |        | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Сахар                   |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | вода                    |        | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |        |                             |
| Хлеб пшеничный                        |                         | 25     | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                           |                         | 45     | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |        | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого:                                |                         | 692    |        |        | 18,78 | 12,68 | 96,73  | 563,55  | 15,93  |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>            |                         |        |        |        |       |       |        |         |        |                             |
| Молоко кипяченое (молоко)             |                         | 180    |        |        | 5,22  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34   | №419 Сб дошк 2016           |
| Кондитерское изделие                  | молоко                  | 20     | 189,00 | 180,00 | 1,28  | 3,36  | 13,70  | 90,20   |        |                             |
| Сырники творожные с молоком сгущенным | печенье                 | 120/30 | 20,00  | 20,00  | 23,92 | 21,47 | 25,23  | 390,40  |        | № 245 сб дошк 2016          |
|                                       | Творог                  |        | 122,40 | 120,00 |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | мука пшеничная          |        | 15,60  | 15,60  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Яйцо                    |        | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Сахар                   |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | соль иодированная       |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | Масло растительное      |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | молоко сгущенное        |        | 30,60  | 30,00  |       |       |        |         |        |                             |
| Напиток из шиповника                  |                         | 180/6  |        |        | 0,61  | 0,25  | 18,68  | 79,38   | 90     | №399 сб дошк 2016           |
|                                       | шиповник                |        | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | сахар                   |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                       | вода                    |        | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                             |
| Итого:                                |                         | 536    |        |        | 31,03 | 29,58 | 66,25  | 656,28  | 92,34  |                             |
| ВСЕГО:                                |                         | 1812   |        |        | 60,72 | 57,21 | 235,77 | 1688,89 | 113,07 |                             |

#### День 7- ой

| День 7- ой                                        |                   | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов     |
|---------------------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------|----------|----------------|---------|----------------------|
| Наименование блюд и продуктов                     | (в гр )           |              | (в гр )  |          |                  |        | ценность |                |         |                      |
|                                                   | брутто            |              | нетто    | белки    | жиры             | угл-ды | Ккал     | С              |         |                      |
| ЗАВТРАК                                           |                   |              |          |          |                  |        |          |                |         |                      |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным          |                   | 180/3        |          |          | 6,54             | 6,15   | 35,21    | 223,41         | 0,86    | 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     |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Масло сливочное   |              | 3,00     | 3,00     |                  |        |          |                |         |                      |
| Кофейный напиток с молоком                        |                   | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41   | 5,99     | 42,67          | 1,17    | №414 Дели 2016       |
|                                                   | Кофейный напиток  |              | 2,50     | 2,50     |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Сахар             |              | 6,00     | 6,00     |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Молоко            |              | 90,00    | 90,00    |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Вола              |              | 108,00   | 108,00   |                  |        |          |                |         |                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным               |                   | 30/10/5      |          |          | 4,93             | 7,16   | 15,49    | 146,10         |         | №3 сб дошк2016       |
|                                                   | Батон нарезной    |              | 30,00    | 30,00    |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Сыр               |              | 10,20    | 10,00    |                  |        |          |                |         |                      |
|                                                   | Масло сливочное   |              | 5,00     | 5,00     |                  |        |          |                |         |                      |
| Итого:                                            |                   | 414          |          |          | 14,32            | 15,72  | 56,69    | 412,18         | 2,03    |                      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                    |                   |              |          |          |                  |        |          |                |         |                      |
| Фрукты свежие (яблоки)                            |                   | 100          | 100,00   | 100,00   | 0,40             | 0,40   | 9,80     | 47,00          | 10,00   | №386 СБ              |
| Итого:                                            |                   | 100          |          |          | 0,40             | 0,40   | 9,80     | 47,00          | 10,00   |                      |
| ОБЕД                                              |                   |              |          |          |                  |        |          |                |         |                      |
| Огурцы свежие порционно                           |                   | 50           |          |          | 0,35             | 0,05   | 0,95     | 6              | 2,45    | №71, сб шк 2017      |
|                                                   | огурцы свежие     |              | 51       | 50       |                  |        |          |                |         |                      |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки |                   | 180          |          |          | 3,05             | 3,76   | 15,70    | 120,08         | 4,14    | №91,128 сб 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 йодированная          |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | бульон                     |             | 135,00 | 135,00 |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | клецки:                    |             |        | 18,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | мука пшеничная             |             | 5,50   | 5,50   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Масло сливочное            |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | яйцо                       |             | 1,90   | 1,60   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | вода                       |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | соль йодированная          |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масса теста                |             |        | 16,20  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масса готовых клецек       |             |        | 18,00  |              |              |               |                |              |                             |
| Гуляш из отварной индейки                              |                            | 40/40       |        |        | 13,55        | 8,08         | 2,72          | 136,31         | 2,19         | 293 сб дошк 2016            |
|                                                        | филе индейки с/м           |             | 56,00  | 56,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | соль йодированная          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масса отварной говядины    |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | морковь                    |             | 17,50  | 14,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Лук репчатый               |             | 8,50   | 7,10   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | томатная паста             |             | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масло растительное         |             | 2,70   | 2,70   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | вода                       |             | 30,00  | 30,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | мука пшеничная             |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                             |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным |                            | 130/3       |        |        | 3,69         | 2,29         | 25,58         | 137,68         |              | №180 сб школь. 2017         |
|                                                        | крупа перловая             |             | 47,60  | 47,60  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | соль йодированная          |             | 0,33   | 0,33   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | вода питьевая              |             | 82,00  | 82,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Масса рассыпчатой каши     |             |        | 115,00 |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Лук репчатый               |             | 2,40   | 2,00   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | морковь                    |             | 22,00  | 17,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масло сливочное            |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                             |
| Компот из свежих яблок                                 |                            | 180         |        |        | 0,14         | 0,14         | 13,20         | 55,26          | 0,81         | 342 сб шк 2017              |
|                                                        | яблоки свежие              |             | 31,92  | 28,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | вода                       |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                             |
| Хлеб ржаной                                            |                            | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 89,10          |              | табл 6 стр 144,Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                          |                            | <b>668</b>  |        |        | <b>23,75</b> | <b>14,86</b> | <b>75,97</b>  | <b>544,43</b>  | <b>9,59</b>  |                             |
|                                                        | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |             |        |        |              |              |               |                |              |                             |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)          | кисломолочный напиток      | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 90,00          | 1,26         | №420 СБ дошк 2016           |
| Кондитерское изделие                                   | пряники                    | 35          | 35,00  | 35,00  | 4,2          | 2,065        | 26,25         | 128,1          | 0            | табл 10 стр 202,Дели + 2012 |
| Омлет натуральный                                      |                            | 150         |        |        | 11,62        | 15,01        | 43,20         | 335,23         | 0,26         | №229,сб дошк2016            |
|                                                        | яйцо                       |             | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | молоко                     |             | 75,00  | 75,00  |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масса омлетной смеси       |             |        | 155,00 |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масло сливочное            |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | соль йодированная          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | масса готового омлета      |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                             |
| Чай с сахаром и лимоном                                |                            | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | № 412 сб дошк Дели 2016     |
|                                                        | чай весовой                |             | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | лимон                      |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                             |
|                                                        | Вода                       |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                             |
| Хлеб пшеничный                                         |                            | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134,Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                          |                            | <b>583</b>  |        |        | <b>23,07</b> | <b>21,80</b> | <b>95,18</b>  | <b>638,56</b>  | <b>4,35</b>  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                          |                            | <b>1765</b> |        |        | <b>61,54</b> | <b>52,78</b> | <b>237,64</b> | <b>1642,17</b> | <b>25,97</b> |                             |



|                                                 |                                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                    |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------|
| Сок                                             |                                         | 180   | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,00   | 3,60  | Согласно сборника рецептов (дошкольный) 2016г №418 |
| Итого:                                          |                                         | 180   |        |        | 0,90  | 0,00  | 18,18  | 76,00   | 3,60  |                                                    |
| <b>ОБЕД</b>                                     |                                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                    |
| Салат из зеленого горошка к/с                   |                                         | 50    |        |        | 1,49  | 2,59  | 3,13   | 41,8    |       | №10 сб дошк 2016                                   |
|                                                 | зеленый горошек к/с                     |       | 80,16  | 48,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | масло растительное                      |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной |                                         | 180/7 |        |        | 1,45  | 4,61  | 5,94   | 75,96   | 11,39 | №73, сб дошк 2016                                  |
|                                                 | Капуста свежая                          |       | 50,00  | 40,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Картофель                               |       | 31,92  | 24,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Морковь                                 |       | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Лук репчатый                            |       | 9,52   | 8,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Масло растительное                      |       | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | соль иодированная                       |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | булон                                   |       | 140,00 | 140,00 |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Сметана                                 |       | 7,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Биточки "Домашние"                              |                                         | 70    |        |        | 10,65 | 15,50 | 10,72  | 225,40  | 0,73  | Акт проработки от 25.12.2018 №569                  |
|                                                 | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |       | 83,25  | 55,13  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | морковь                                 |       | 16,40  | 13,12  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Лук репчатый                            |       | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | соль иодированная                       |       | 0,57   | 0,57   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | яйцо                                    |       | 0,84   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Мука пшеничная                          |       | 5,25   | 5,25   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | масло растительное                      |       | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Гороховое пюре                                  |                                         | 130   |        |        | 11,79 | 2,96  | 30,29  | 196,94  |       | №199 сб шк 2017                                    |
|                                                 | горох колотый                           |       | 66,30  | 65,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | соль                                    |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Вода питьевая                           |       | 163,00 | 163,00 |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | масло сливочное                         |       | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Компот из урюка                                 |                                         | 180   |        |        | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44  | №394 сб дошк 2016                                  |
|                                                 | урюк                                    |       | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | масса отварных сухофруктов              |       |        | 28,80  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Сахар                                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | вода                                    |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                                    |
| Хлеб пшеничный                                  |                                         | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012                        |
| Хлеб ржаной                                     |                                         | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012                        |
| Итого:                                          |                                         | 687   |        |        | 30,66 | 26,42 | 96,81  | 756,15  | 14,56 |                                                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |                                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                    |
| Молоко кипяченое (молоко)                       | молоко                                  | 180   | 189,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34  | №419 СБ дошк 2016                                  |
| Булочка с сахаром                               |                                         | 35    |        |        | 2,66  | 4,20  | 18,42  | 95,67   | 0,11  | №442 СБ шк 2017                                    |
|                                                 | Мука пшеничная                          |       | 21,00  | 21,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Мука пшеничная на подпыл                |       | 0,75   | 0,75   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Сахарный песок                          |       | 2,73   | 2,73   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | масло сливочное                         |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Яйцо                                    |       | 2,04   | 1,70   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Дрожжи сухие                            |       | 0,18   | 0,18   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Молоко                                  |       | 9,10   | 9,10   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Соль йодированная                       |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Вода                                    |       | 8,26   | 8,26   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Масса полуфабриката                     |       |        | 41,00  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Яйцо (на смазку изделий)                |       | 1,00   | 0,84   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Масло растительное на смазку листов     |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Рыба, тушеная с овощами                         |                                         | 50/25 |        |        | 4,00  | 13,24 | 27,13  | 245,23  |       | №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   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным     |                                         | 130/2 |        |        | 3,14  | 5,46  | 32,56  | 192,01  |       | №304 сб шк 2017                                    |
|                                                 | Крупа рисовая                           |       | 46,80  | 46,80  |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | соль йодированная                       |       | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Вода питьевая                           |       | 281,70 | 281,70 |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Масло сливочное                         |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
| Чай с сахаром                                   |                                         | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | № 410,411 сб дошк Дели 2016                        |
|                                                 | чай весовой                             |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | сахар                                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                    |
|                                                 | Вода                                    |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                    |
| Хлеб пшеничный                                  |                                         | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012                        |
| Итого:                                          |                                         | 638   |        |        | 17,36 | 27,66 | 107,54 | 723,81  | 2,48  |                                                    |
| ВСЕГО:                                          |                                         | 1909  |        |        | 60,33 | 67,06 | 273,06 | 1912,69 | 23,12 |                                                    |

День 9- ый

| Наименование блюд и | Масса | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|----------------|---------|------------------|
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|----------------|---------|------------------|

| продуктов                                            | порции | (в гр ) |        | ценность |       |        | Ккал   | С     |                            |
|------------------------------------------------------|--------|---------|--------|----------|-------|--------|--------|-------|----------------------------|
|                                                      |        | брутто  | нетто  | белки    | жиры  | угл-ды |        |       |                            |
| ЗАВТРАК                                              |        |         |        |          |       |        |        |       |                            |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 180/3  |         |        | 7,73     | 5,60  | 39,81  | 241,16 | 0,86  | ТТК № 9Д                   |
|                                                      |        | 22,50   | 22,50  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 90,00   | 90,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 68,00   | 68,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 2,50    | 2,50   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 0,50    | 0,50   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 3,00    | 3,00   |          |       |        |        |       |                            |
| Чай с молоком, сахаром                               | 180/6  |         |        | 2,67     | 2,27  | 10,34  | 72,70  | 1,20  | № 413 сб дошк 2016         |
|                                                      |        | 0,45    | 0,45   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 6,00    | 6,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 92,00   | 90,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 90,00   | 90,00  |          |       |        |        |       |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 30/5   |         |        | 2,29     | 4,50  | 15,49  | 111,60 |       | №1 сб дошк Дети2016        |
|                                                      |        | 30,00   | 30,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 5,00    | 5,00   |          |       |        |        |       |                            |
| Итого:                                               | 404    |         |        | 12,69    | 12,37 | 65,64  | 425,46 | 2,06  |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |        |         |        |          |       |        |        |       |                            |
| Фрукты свежие (яблоки)                               | 100    | 100,00  | 100,00 | 0,40     | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 10,00 | №386 СБ                    |
| Итого:                                               | 100    |         |        | 0,40     | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 10,00 |                            |
| ОБЕД                                                 |        |         |        |          |       |        |        |       |                            |
| Салат из свежей капусты с яблоками                   | 60     |         |        | 0,07     | 3,06  | 6,70   | 54,06  | 10,12 | №46 сб шк Дели2017         |
|                                                      |        | 45,00   | 36,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 20,52   | 18,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 0,60    | 0,60   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 3,00    | 3,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 3,00    | 3,00   |          |       |        |        |       |                            |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 180/10 |         |        | 4,65     | 6,22  | 8,41   | 114,78 | 0,64  | №94 сб дошк2016            |
|                                                      |        | 24,40   | 23,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 10,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 13,60   | 13,60  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 4,32    | 3,60   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 2,50    | 2,50   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 0,24    | 0,24   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 14,40  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 10,00   | 8,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 9,52    | 8,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 4,00    | 4,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 170,00  | 170,00 |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 0,70    | 0,70   |          |       |        |        |       |                            |
| Жаркое из отварной птицы по-домашнему                | 180    |         |        | 16,66    | 18,61 | 17,05  | 303,43 | 6,95  | ТТК 580/а от 24.06.2020    |
|                                                      |        | 97,50   | 92,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 40,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 173,70  | 130,60 |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 13,60   | 11,30  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 7,10    | 5,60   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 4,60    | 4,60   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 0,70    | 0,70   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 22,60   | 22,60  |          |       |        |        |       |                            |
| Напиток из сухофруктов                               | 180    |         |        | 0,60     | 0,08  | 20,81  | 68,18  | 0,65  | №394 СБ дошк 2016          |
|                                                      |        | 15,30   | 15,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 6,00    | 6,00   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 183,00  | 183,00 |          |       |        |        |       |                            |
| Хлеб пшеничный                                       | 25     | 25,00   | 25,00  | 1,90     | 0,20  | 12,30  | 58,75  | 0,00  | табл 6 стр 134,Дети + 2012 |
| Хлеб ржаной                                          | 45     | 45,00   | 45,00  | 2,97     | 0,54  | 17,82  | 89,10  |       | табл 6 стр 144,Дети + 2012 |
| Итого:                                               | 680    |         |        | 26,86    | 28,71 | 83,09  | 688,30 | 18,36 |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                  |        |         |        |          |       |        |        |       |                            |
| Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)          | 180    |         |        | 5,22     | 4,50  | 7,56   | 91,80  | 1,44  | №420 СБ дошк 2016          |
|                                                      |        | 185,00  | 180,00 |          |       |        |        |       |                            |
| Ватрушка королевская                                 | 150    |         |        | 18,44    | 10,96 | 58,36  | 404,00 |       | ТТК №810 от 15.02.2023     |
|                                                      |        |         | 41,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 10,70   | 10,70  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 21,00   | 21,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 10,70   | 10,70  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 110,00 |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 78,50   | 78,50  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 15,00   | 15,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 18,00   | 15,00  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 16,30  |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 4,25    | 4,25   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 7,80    | 7,80   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        | 4,25    | 4,25   |          |       |        |        |       |                            |
|                                                      |        |         | 167,00 |          |       |        |        |       |                            |



|                         |              |        |        |              |              |               |                |              |                         |
|-------------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|
| Чай с сахаром и лимоном | 180/6/7      |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | № 412 сб дошк Дели 2016 |
| чай весовой             |              | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |              |                         |
| Сахар                   |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                         |
| лимон                   |              | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                         |
| Вода                    |              | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                         |
| <b>Итого:</b>           | <b>523</b>   |        |        | <b>23,79</b> | <b>15,49</b> | <b>72,15</b>  | <b>522,28</b>  | <b>4,27</b>  |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1 707</b> |        |        | <b>63,73</b> | <b>56,96</b> | <b>230,68</b> | <b>1683,04</b> | <b>34,69</b> |                         |

# День 10 - ый

| День 10 - ый                                                            |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|---------------------------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов                                  |
|                                                                         |              | (в гр )  | (в гр )  | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                                                   |
|                                                                         |              | брутто   | нетто    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| ЗАВТРАК                                                                 |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным                           | 180/3        |          |          | 7,43             | 7,45  | 33,78  | 233,10         | 0,86    | ТТК №5Д                                           |
|                                                                         |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 158,00   | 158,00   |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Кофейный напиток с молоком                                              | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67          | 1,17    | №414 Дели 2016                                    |
|                                                                         |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 108,00   | 108,00   |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                     | 30/10/5      |          |          | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10         |         | №3 сб дошк2016                                    |
|                                                                         |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 10,20    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Итого:                                                                  | 414          |          |          | 15,21            | 17,02 | 55,26  | 421,87         | 2,03    |                                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                          |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Сок                                                                     | 180          | 180,00   | 180,00   | 0,90             |       | 18,18  | 76,00          | 3,60    | Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418 |
| Итого:                                                                  | 180          |          |          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00          | 3,60    |                                                   |
| ОБЕД                                                                    |              |          |          |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Огурцы свежие порционно                                                 | 50           |          |          | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00           | 2,45    | №71, сб шк 2017                                   |
|                                                                         |              | 51       | 50,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/5     |          |          | 2,57             | 3,02  | 9,63   | 79,60          |         | №86 дошкольн. 2016                                |
|                                                                         |              | 71,82    | 54,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 3,50     | 3,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 8,54     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 1,80     | 1,80     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 126,00   | 126,00   |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 11,90    | 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    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Котлеты рыбные с маслом сливочным                                       | 70/3         |          |          | 8,56             | 7,60  | 10,31  | 144,36         | 0,22    | №234 сб шк 2017                                   |
|                                                                         |              | 63,30    | 46,20    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 48,51    | 46,20    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 12,60    | 12,60    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 18,20    | 18,20    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 7,00     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              |          | 81,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Макаронные изделия отварные с овощами                                   | 130          |          |          | 4,48             | 5,19  | 24,72  | 163,28         | 2,35    | №205 сб шк 2017                                   |
|                                                                         |              | 35,00    | 35,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 18,75    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 14,40    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 3,50     | 3,50     |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |
| Кисель                                                                  | 180          |          |          | 0,54             | 0,09  | 16,18  | 75,24          | 0,99    | ТТК                                               |
|                                                                         |              | 21,00    | 21,00    |                  |       |        |                |         |                                                   |
|                                                                         |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                   |

|                                                 |                               |              |        |        |               |               |                |                 |               |                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------------------|
|                                                 | вода                          |              | 180,00 | 180,00 |               |               |                |                 |               | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный                                  |                               | 25           | 25,00  | 25,00  | 1,90          | 0,20          | 12,30          | 58,75           | 0,00          | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                     |                               | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97          | 0,54          | 17,82          | 89,10           |               |                             |
| <b>Итого:</b>                                   |                               | <b>698</b>   |        |        | <b>21,37</b>  | <b>16,69</b>  | <b>91,91</b>   | <b>616,33</b>   | <b>6,01</b>   |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |                               |              |        |        |               |               |                |                 |               |                             |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)   | кисломолочный напиток         | 180          | 185,00 | 180,00 | 5,22          | 4,50          | 7,56           | 91,80           | 0,54          | №420 СБ дошк 2016           |
| Булочка "Российская"                            | мука пшеничная                | 30           | 17,00  | 17,00  | 2,11          | 2,40          | 14,61          | 88,50           | 0,01          | №430 СБ шк 2017             |
|                                                 | мука пшеничная на подпыл      |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | сахар                         |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | сахар (для отделки)           |              | 1,00   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | Масло сливочное               |              | 2,50   | 2,50   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | молоко                        |              | 2,50   | 2,50   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | яйцо                          |              | 1,20   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | яйцо (для смазки)             |              | 0,90   | 0,75   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | дрожжи сухие                  |              | 0,13   | 0,13   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | соль йодированная             |              | 0,17   | 0,17   |               |               |                |                 |               |                             |
| Каша вязкая гречневая с мясом и овощами         |                               | 200          |        |        | 11,17         | 12,30         | 27,90          | 268,50          | 1,17          | ТТК                         |
|                                                 | говядина (котлетное мясо б/к) |              | 52,00  | 50,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | или фарш говяжий              |              | 52,00  | 50,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масло растительное            |              | 1,00   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масса готового мясного фарша  |              |        | 40,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | крупя гречневая               |              | 35,00  | 35,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | вода питьевая                 |              | 112,00 | 112,00 |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | соль йодированная             |              | 0,40   | 0,40   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масса каши                    |              |        | 140,00 |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | морковь                       |              | 18,75  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | лук репчатый                  |              | 24,00  | 20,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масло сливочное               |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масса пассерованных овощей    |              |        | 20,00  |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | масса каши с овощами          |              |        | 160,00 |               |               |                |                 |               |                             |
| Напиток из шиповника                            | шиповник                      | 180/6        | 18,40  | 18,00  | 0,61          | 0,25          | 18,68          | 79,38           | 90,00         | №399 СБ дошк 2016           |
|                                                 | сахар                         |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                             |
|                                                 | вода                          |              | 180,00 | 180,00 |               |               |                |                 |               |                             |
| Хлеб пшеничный                                  |                               | 30           | 30,00  | 30,00  | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,50           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                                   |                               | <b>626</b>   |        |        | <b>21,39</b>  | <b>19,69</b>  | <b>83,51</b>   | <b>598,68</b>   | <b>91,72</b>  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   |                               | <b>1918</b>  |        |        | <b>58,87</b>  | <b>53,40</b>  | <b>248,86</b>  | <b>1712,88</b>  | <b>103,36</b> |                             |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                         |                               | <b>18151</b> |        |        | <b>587,55</b> | <b>569,32</b> | <b>2368,42</b> | <b>16890,21</b> | <b>546,66</b> |                             |
| <b>Итого в среднем на 1 воспитанника в день</b> |                               | <b>1815</b>  |        |        | <b>58,75</b>  | <b>56,93</b>  | <b>236,84</b>  | <b>1689,02</b>  | <b>54,67</b>  |                             |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%