

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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,22 | 4,92 | 23,38 | 155,56 | 0,67 | ТТК №7Д |
| Крупа рисовая | | 10 | 10 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| Вода | | 48 | 48 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 5,99 | 42,67 | 1,17 | №414 Дети 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 108 | 108 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 сб дошк Дети 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 8,99 | 11,69 | 42,29 | 296,73 | 1,84 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 дошк СБ |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | 40 | | | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | | №71 Дети 2017 |
| помидоры | | 40,80 | 40,00 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 3,61 | 2,87 | 10,55 | 90,56 | 5,05 | №103 СБ дошк 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | | 11,9 | 11,4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| Яйцо | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1 | 1 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,3 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10 | | | | | | |
| вермишель | | 6 | 6 | | | | | | |
| Картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленные из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | 0,600 | ТТК от 25.01.2023 |
| говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | | 36,57 | 35 | | | | | | |
| лук репчатый | | 36,75 | 35 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 10,4 | 8,75 | | | | | | |
| Вода | | 8,13 | 8,13 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 5,2 | 5,2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 2,8 | 2,8 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло растительное | | | 62 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая с маслом сливочным | 110/2 | | | 2,50 | 2,70 | 25,29 | 115,70 | | ТТК №3Д |
| Крупа ячневая | | 24 | 24 | | | | | | |
| Вода | | 88 | 88 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 17,34 | 57 | 0,54 | №394 СБ дошк 2016 |
| сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15,00 | 15,00 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0 | табл 6 стр 134, Дети + 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дети + 2012 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|
| Итого: | | 562 | | | 18,92 | 15,61 | 84,15 | 527,12 | 6,19 | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | ПОЛДНИК | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 табл 6 стр 136, Длели +2012 |
| | кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 3,28 | 6,10 | 45,84 | 249,00 | | |
| Итого: | | 170 | | | 7,63 | 9,85 | 51,84 | 324,00 | 1,05 | |
| Котлеты рыбные | УЖИН | 50 | | | 6,10 | 3,88 | 7,33 | 89,00 | 0,16 | №271 СБ дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 9 | 9 | | | | | | |
| | молоко | | 12,60 | 12,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 58,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410,411 сб дошк Дети2016 табл 6 стр 134, Дели +2012 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | |
| Итого: | | 345 | | | 10,12 | 7,90 | 38,54 | 265,88 | 14,71 | |
| ВСЕГО: | | 1536 | | | 46,06 | 45,45 | 226,62 | 1460,74 | 33,79 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов | |
|---|--------------|---|----------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|---|---------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 3,76 | 6,13 | 22,96 | 162,00 | | ТТК №1Д | |
| | | Крупа полбяная | 18 | 18 | | | | | | |
| | | Молоко | 75 | 75 | | | | | | |
| | | вода | 48 | 48 | | | | | | |
| | | Сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | Масло сливочное | 3 | 3 | 3,67 | 3,19 | 5,99 | 58,83 | 1,43 | №416 Дети2016 |
| | | Какао-порошок | 2 | 2 | | | | | | |
| | | Сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | | Молоко | 110 | 110 | | | | | | |
| | | Вода | 80 | 80 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,23 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,04 | №2 сб дошк2016 | |
| | | Батон нарезной | 25 | 25 | | | | | | |
| | | Сыр | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 10,66 | 15,00 | 41,86 | 336,49 | 1,47 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 125 | 125 | 0,63 | | 12,62 | 52,77 | 2,50 | Согласно сборника рецептов (Детишкола) 2016г №418 | |
| Итого: | 125 | | | 0,63 | 0,00 | 12,62 | 52,77 | 2,50 | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | | | 0,49 | 3,14 | 3,58 | 44,56 | 2,41 | №23 сб дошк2016 | |
| | | огурцы соленые | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | | картофель | 21,92 | 16,00 | | | | | | |
| | | морковь | 10,24 | 8,00 | | | | | | |
| | | лук репчатый | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| | | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | 150/10/7 | | | 2,66 | 5,26 | 7,69 | | 94,08 |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | 17,56 | 11,4 | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 11,97 | 11,4 | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 1,2 | 1 | | | | | | | | |
| Яйцо | 0,96 | 0,8 | | | | | | | | |
| Вода для фарша | 1 | 1 | | | | | | | | |
| соль иодированная | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 14,3 | | | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | 10 | | | | | | | | |
| Капуста свежая | 15,0 | 12,0 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------------|
| | Картофель | | 15,96 | 12,0 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6,0 | | | | | | |
| | Свекла | | 30,72 | 24,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Бульон | | 120 | 120,0 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,0 | 7,0 | | | | | | |
| | Томатная паста | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | | 40/20 | | | 4,98 | 5,17 | 5,89 | 90,00 | 0,30 | ТТК 1001 от 10.06.2024 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 40,0 | 26,0 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 27,3 | 26,0 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| | Вода | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,6 | 8,0 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | Масса припущенного лука | | | 6,0 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,7 | 2,7 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 48,0 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| | масса готовых тефтелей | | | 40,0 | | | | | | |
| | сметанно-томатный соус: | | | 20,0 | | | | | | |
| | сметана | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | вода | | 15,0 | 15,0 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,0 | 1,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 110/3 | | | 4,17 | 2,66 | 23,45 | 134,38 | | №219 С6 дошк.2016 |
| | макаронные изделия | | 38,5 | 38,5 | | | | | | |
| | вода | | 231,0 | 231,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 11,00 | 46,05 | 0,68 | №342 с6 шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 27,4 | 24 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 153 | 153 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели +2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели +2012 |
| Итого: | | 585 | | | 16,25 | 16,93 | 75,31 | 525,37 | 9,82 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 С6 дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 35 | | | 2,37 | 2,94 | 14,75 | 112,35 | | №453 с6 дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 21,35 | 21,00 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | смазки изделий | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Итого: | | 185 | | | 6,72 | 6,69 | 21,05 | 188,35 | 0,45 | |
| | УЖИН | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | | 100/30 | | | 10,92 | 12,11 | 47,10 | 345,50 | 1,83 | № 251 с6 дошк 2016 |
| | Творог | | 92,9 | 91,1 | | | | | | |
| | крупа манная | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,8 | 4 | | | | | | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| | Сметана | | 4 | 4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4 | 4,0 | | | | | | |
| | Сушари панировочные | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | повидло | | 30,6 | 30 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,17 | 21,78 | 2,02 | №412 с6 дошк Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого: | 290 | | | 11,02 | 12,13 | 52,27 | 367,28 | 3,85 | |
| ВСЕГО: | 1549,00 | | | 45,27 | 50,75 | 203,11 | 1470,27 | 18,09 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 5,32 | 5,60 | 35,51 | 213,96 | 0,67 | ТТК № 2Д |
| Крупа кукурузная | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| Вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 170/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | № 412 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 82 | 80 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 сб дошк Дели2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 9,97 | 12,10 | 58,43 | 382,87 | 1,92 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 дошк СБ |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 40 | | | 0,49 | 0,04 | 4,59 | 32,68 | | №42 дошк СБ 2016 |
| морковь | | 47,50 | 38,00 | | | | | | |
| сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом | 150/10 | | | 6,10 | 3,54 | 9,97 | 103,78 | 3,50 | СБ дошк.2016 №87 |
| говядина б/к (лопатка) | | 16 | 16 | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 10 | | | | | | |
| Картофель | | 40,00 | 30 | | | | | | |
| Горох колотый | | 12,15 | 12 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| Морковь | | 9,6 | 7,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Бульон | | 105 | 105 | | | | | | |
| Плов из отварной говядины | 150 | | | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297,00 | 0,26 | №265 сбшк 2017 |
| говядина б/к (лопатка) | | 38,40 | 38,40 | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 24,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,93 | 7,50 | | | | | | |
| Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 32,00 | 32,00 | | | | | | |
| вода | | 65,00 | 65,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| масса гарнира | | | 126,00 | | | | | | |
| Компот из урюка | 150 | | | 0,33 | 0,02 | 10,83 | 44,85 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 24,0 | | | | | | |
| Вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели +2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели +2012 |
| Итого: | 555 | | | 26,05 | 18,50 | 73,47 | 594,61 | 3,76 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 1,95 | №419 СБ дошк 2016 |
| молоко | | 158 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,20 | | табл 6 стр 136,Ддели +,2012 |
| печенье | | | | | | | | | |
| Итого: | 170 | | | 5,99 | 7,44 | 29,92 | 200,50 | 1,95 | |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные отварные | 50 | | | 8,38 | 1,77 | 0,71 | 55,00 | 0,83 | №279 сб дошк 2016 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 51,30 | 37,50 | | | | | | |
| или фарш рыбный | | 39,38 | 37,50 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| яйцо | | 6,00 | 5,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката - фрикаделек | | | 60,00 | | | | | | |
| Картофель тушёный с овощами в соусе | | 120 | | | 2,61 | 10,07 | 18,12 | 172,80 | 15,97 | №144 сбшж 2016 |
| | Картофель | | 146,30 | 110,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,50 | 4,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,63 | 8,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| | соус | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,5 | 0,2 | 12,23 | 52,5 | 75 | №399 сб дошж 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012. |
| Итого: | | 345 | | | 13,01 | 12,20 | 40,91 | 327,30 | 91,80 | |
| ВСЕГО: | | 1520 | | | 55,42 | 50,64 | 212,53 | 1552,28 | 109,43 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|-------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,08 | 4,78 | 27,39 | 173,76 | 0,67 | ТТК №10Д |
| | | 17,5 | 17,5 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 5,99 | 42,67 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| | | 108 | 108 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом | 25/5/10 | | | 1,98 | 4,38 | 14,82 | 106,70 | 0,16 | |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 10 | 10 | | | | | | |
| Итого: | 369 | | | 9,91 | 11,57 | 48,19 | 323,13 | 2,00 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 125 | 125 | 0,63 | | 12,62 | 52,77 | 2,50 | Согласно сборнику рецептов (Витаминный) 2016г №418 |
| Итого: | 125 | | | 0,63 | 0,00 | 12,62 | 52,77 | 2,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | 40 | | | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | | №71 Дели 2017 |
| | | 40,80 | 40,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10 | | | 3,52 | 3,48 | 7,30 | 77,65 | 5,00 | №86 сб дошж 2016 |
| | | 24,3 | 23,0 | | | | | | |
| | | | 10,0 | | | | | | |
| | | 9 | 9 | | | | | | |
| | | 60 | 45 | | | | | | |
| | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| | | 7,14 | 6 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 105,0 | 105,0 | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 150 | | | 13,34 | 10,37 | 12,90 | 198,00 | 8,71 | №319 Сб дошж 2016 |
| | | 73,14 | 69,0 | | | | | | |
| | | | 30,0 | | | | | | |
| | | 15,0 | 15,0 | | | | | | |
| | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | | | | | | | | | №372 Сб дошж 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | масса соуса | | | 20,0 | | | | | | |
| | Картофель | | 87,2 | 65,6 | | | | | | |
| | морковь | | 32,0 | 25,6 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 17,6 | 14,4 | | | | | | |
| | масло растительные | | 1,2 | 1,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | масса овощей с соусом | | | 120,0 | | | | | | |
| Напиток из изюма и яблок | | 150 | | | 0,15 | 0,08 | 14,87 | 51,09 | 0,00 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 17,1 | 15,0 | | | | | | |
| | изюм | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150,0 | | | | | | |
| | сахар | | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 535 | | | 19,76 | 14,43 | 50,45 | 404,84 | 13,71 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | кисломолочный напиток печенье | | 155 | 150 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,20 | | +2012 |
| Итого: | | 170 | | | 5,63 | 7,11 | 20,00 | 166,20 | 0,45 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с сыром | | 130 | | | 8,10 | 12,11 | 30,90 | 253,70 | 0,28 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 102 | 85 | | | | | | |
| | молоко | | 51 | 51 | | | | | | |
| | сыр | | 13,26 | 13 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410,411 сб дошк Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 310 | | | 10,05 | 12,33 | 48,22 | 332,53 | 0,30 | |
| ВСЕГО: | | 1509 | | | 45,98 | 45,43 | 179,48 | 1279,48 | 18,96 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|-------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 180 | | | 2,67 | 3,22 | 5,53 | 64,08 | 0,59 | №101,сб дошк 2016 |
| | | 11,00 | 11,00 | | | | | | |
| | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | | 54,00 | 54,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | 150/5 | | | 3,06 | 2,66 | 4,99 | 48,86 | 1,19 | №416 Дели2016 |
| | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| | | 67 | 67 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,23 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,04 | №3,сб дошк 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 370 | | | 8,96 | 11,56 | 23,44 | 228,60 | 1,82 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 дошк СБ |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 40 | | | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | | №71 сб 2017 |
| | | 40,80 | 40,00 | | | | | | |
| Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | 150/11/5 | | | 2,89 | 5,26 | 8,67 | 99,46 | 8,01 | №81 сб дошк 2016 |
| | | 19,25 | 12,54 | | | | | | |
| | | 13,17 | 12,54 | | | | | | |
| | | 1,32 | 1,10 | | | | | | |
| | | 1,06 | 0,88 | | | | | | |
| | | 1,10 | 1,10 | | | | | | |
| | | 0,11 | 0,11 | | | | | | |
| | | | 11,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | Картофель | | 59,85 | 45 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 15 | 12 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 16,38 | 9 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | | 30/30 | | | 8,66 | 7,35 | 2,27 | 108,60 | 0,22 | №294,374 СБ доиж 2016 |
| | Говядина лопатка б/к | | 48,00 | 48,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | Сметана | | 6,75 | 6,75 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 20,25 | 20,25 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 110/2 | | | 2,66 | 4,62 | 27,55 | 162,47 | | №304 сБ шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 39,60 | 39,60 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 240,00 | 240,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,5 | 17,5 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 568 | | | 17,58 | 17,83 | 68,59 | 517,23 | 9,06 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное (молоко) | молоко | 150 | 158 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 1,95 | №419 СБ доиж 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20 | 20 | 1,28 | 3,36 | 13,71 | 90,20 | | |
| Итого: | | 170 | | | 5,86 | 7,44 | 21,29 | 175,20 | 1,95 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Эч-почмак с говядиной | | 75 | | | 9,90 | 11,20 | 43,00 | 310,72 | | Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
| | мука пшеничная | | 23,25 | 23,25 | | | | | | |
| | в том числе на подпыл | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | яйно | | 2,34 | 1,95 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,95 | 1,95 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | молоко | | 9,40 | 9,40 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса теста | | | 37,50 | | | | | | |
| | фарш: | | | | | | | | | |
| | говядина б/к (лопатка) | | 17,00 | 17,00 | | | | | | |
| | картофель | | 29,30 | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| | соль | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса фарша | | | 49,00 | | | | | | |
| | яйно для смазки изделий | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| | масса готового эч-почмака | | | 75,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,17 | 21,78 | 2,02 | №412 сБ доиж Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Итого: | | 235 | | | 10,00 | 11,22 | 48,17 | 332,50 | 2,02 | |
| ВСЕГО: | | 1443 | | | 42,80 | 48,45 | 171,29 | 1300,54 | 24,85 | |

2 недели

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 3,94 | 7,57 | 22,40 | 173,36 | 0,00 | ТТК №6Д |
| | | 17,7 | 17,7 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---|
| Чай с молоком, сахаром | Молоко | | 70 | 70 | | | | | | № 413 с6 дошк 2016 |
| | Вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| | Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 170/6 | 4 | 4 | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | №1 с6 дошк Дели2016 |
| | Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Молоко | | 82 | 80 | | | | | | |
| | Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| | Батон нарезной | 25/5 | 25 | 25 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | | 350 | | | 8,59 | 14,08 | 45,32 | 342,27 | 1,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок | | 125 | 125 | 125 | 0,63 | | 12,62 | 52,77 | 2,50 | Согласно оборонки рецептур (дошкольн.) 2016г №418 |
| Итого: | | 125 | | | 0,63 | 0,00 | 12,62 | 52,77 | 2,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | 0,49 | 0,04 | 4,59 | 32,68 | | №42 дошк. СБ 2016 |
| | морковь | | 47,50 | 38,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной | | 150/11/5 | | | 3,28 | 5,03 | 5,75 | 86,82 | 6,36 | ТТК 535 23,12,2020 |
| | говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | | 13,1 | 12,54 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12,54 | 12,54 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,32 | 1,1 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1,06 | 0,88 | | | | | | |
| | Вода для фарша | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,11 | 0,11 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 11 | | | | | | |
| | картофель | | 57,19 | 43 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 23,75 | 19 | | | | | | |
| | морковь | | 9,4 | 7,5 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,6 | 8 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | Вода | | 112,5 | 112,5 | | | | | | |
| | Сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| Ежики куриные в сметанно-томатном соусе | | 40/20 | | | 4,63 | 4,99 | 3,54 | 77,42 | 0,09 | ТТК 748 от 03.10.2022 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 39,10 | 25,40 | | | | | | |
| | вода | | 26,67 | 25,40 | | | | | | |
| | вода | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | крупа гречневая | | 4,70 | 4,70 | | | | | | |
| | масса отварной рассыпчатой гречневой каши | | | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 6,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 48,00 | | | | | | |
| | соус сметанно- томатный: | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | | |
| Вермишель отварная | | 110 | | | 4,15 | 0,49 | 23,41 | 114,62 | | №219 С6 дошк 2016 |
| | вермишель | | 38,5 | 38,5 | | | | | | |
| | вода | | 231 | 231 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 17,34 | 73,33 | 0,54 | №394 С6 дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | + 2012 | |
| Итого: | | 561 | | | 15,36 | 11,04 | 68,49 | 454,17 | 6,99 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 С6 дошк 2016 |
| | | | 155 | 150 | | | | | | |
| Булочка с сахаром | | 35 | | | 2,66 | 4,20 | 18,42 | 95,67 | 0,11 | №442 СБ шк 2017 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------------|------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|
| Мука пшеничная | | 21 | 21 | | | | | | | |
| Мука пшеничная на подпыл | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | |
| Сахарный песок | | 2,73 | 2,73 | | | | | | | |
| масло сливочное | | 1 | 1 | | | | | | | |
| Яйцо | | 2,04 | 1,7 | | | | | | | |
| Дрожжи сухие | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| Молоко | | 9,1 | 9,1 | | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | |
| Вода | | 8,26 | 8,26 | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 41 | | | | | | | |
| Яйцо (на смазку изделий) | | 1 | 0,84 | | | | | | | |
| смазку листов | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | |
| Итого: | | 185 | | | 7,01 | 7,95 | 24,72 | 171,67 | 0,56 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 100/30 | | | | 10,92 | 12,11 | 47,10 | 345,50 | 1,83 | №251 сб дошк 2016 |
| Творог | | 92,9 | 91,1 | | | | | | | |
| крупа манная | | 6 | 6 | | | | | | | |
| Яйцо | | 4,8 | 4 | | | | | | | |
| Сахар | | 8 | 8 | | | | | | | |
| Сметана | | 4 | 4 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4,0 | | | | | | | |
| Сухари панировочные | | 4 | 4 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| повидло | | 30,6 | 30 | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 150/5 | | | | 0,50 | 0,20 | 12,23 | 52,50 | 75 | №399 сб дошк 2016 |
| шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | | |
| сахар | | 5 | 5 | | | | | | | |
| вода | | 150 | 150 | | | | | | | |
| Итого: | | 285 | | | 11,42 | 12,31 | 59,33 | 398,00 | 76,83 | |
| ВСЕГО: | | 1506 | | | 43,00 | 45,38 | 210,48 | 1418,88 | 88,13 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | сояя ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур | |
|--|--------------|-----------------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|----------------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,31 | 4,87 | 35,49 | 207,36 | 0,67 | ТТК № 2Д | |
| Крупа кукурузная | | 18 | 18 | | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | | |
| Вода | | 53 | 53 | | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 5,99 | 42,67 | 1,17 | №414 Дети 2016 | |
| Кофейный напиток | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | | |
| Молоко | | 90 | 90 | | | | | | | |
| Вода | | 108 | 108 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,23 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,04 | №3 сб дошк2016 | |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 11,39 | 12,96 | 54,40 | 365,70 | 1,88 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 дошк СБ | |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 40 | | | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | | №34, сб дошк2016 | |
| Свекла | | 48,64 | 38,00 | | | | | | | |
| масло растительное. | | 2,4 | 2,40 | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом | 150/10 | | | 4,94 | 3,13 | 11,33 | 101,38 | 3,50 | №91,289 сб дошк 2016 | |
| говядина б/к (лопатка) | | 16,0 | 16,0 | | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 10,0 | | | | | | | |
| картофель | | 66,6 | 50 | | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| бульон | | 112,5 | 112,5 | | | | | | | |
| клецки: | | | 15 | | | | | | | |
| мука пшеничная | | 4,6 | 4,6 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| яйцо | | 1,6 | 1,32 | | | | | | | |
| вода | | 7,3 | 7,3 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | соль йодированная | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| | масса теста | | | 13,5 | | | | | | |
| | масса готовых клецек | | | 15 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 30/30 | | | 8,02 | 8,45 | 1,96 | 98,40 | 0,72 | 293 сб дошк 2016 |
| | говядина (лопатка б/к) | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 30,00 | | | | | | |
| | морковь | | 13,13 | 10,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 6,36 | 5,30 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | вода | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 11,00 | 46,05 | 0,68 | 342 сб шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 27,40 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 153,00 | 153,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 565 | | | 18,40 | 18,40 | 57,84 | 462,49 | 19,43 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 1,05 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | мармелад | 10 | 10 | 10 | 1,09 | | 15,28 | 83 | 0 | + 2012 |
| Итого: | | 160 | | | 5,44 | 3,75 | 21,28 | 158,00 | 1,05 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Расстегай с рыбой | | 100 | | | 11,50 | 9,50 | 25,00 | 220,00 | 0,15 | ТТК |
| | мука пшеничная | | 50,0 | 50,0 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,20 | 0,2 | | | | | | |
| | вода | | 21,5 | 21,5 | | | | | | |
| | Масса теста | | | 75,0 | | | | | | |
| | минтай ПБГ с/м | | 57,0 | 41,0 | | | | | | |
| | масса готовой рыбы | | | 33,6 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 6,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Масса пассированного лука | | | 2,5 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,0 | 4,0 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масса фарша рыбного | | | 40,0 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 115,0 | | | | | | |
| | смазки листов | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,17 | 21,78 | 2,02 | №412 сб дошк Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,8 | 0,9 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Итого: | | 260 | | | 11,60 | 9,52 | 30,17 | 241,78 | 2,17 | |
| ВСЕГО: | | 1449 | | | 47,23 | 45,03 | 173,49 | 1274,98 | 34,53 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|------|--------|---------------------------------|-----------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,24 | 4,60 | 22,61 | 149,26 | 0,82 | ТТК №4Д |
| | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 5,99 | 58,83 | 1,43 | №416 Дели2016 |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 110 | 110 | | | | | | |
| | | 80 | 80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|----------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 сб дошк Дели2016 |
| Батон нарезной Масло сливочное | | | 25 5 | 25 5 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 9,83 | 12,14 | 41,52 | 306,59 | 2,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок | | 125 | 125 | 125 | 0,63 | | 12,62 | 52,77 | 2,50 | Согласно оборотной рецептур (дошкольн.) 2016г №418 |
| Итого: | | 125 | | | 0,63 | 0,00 | 12,62 | 52,77 | 2,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | | 40 | | | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | | №71 Дели 2017 |
| помидоры | | | 40,80 | 40,00 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | | 150/11/5 | | | 2,68 | 5,16 | 5,79 | 84,46 | 9,60 | №73,сб дошк 2016 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | 19,25 | 12,54 | | | | | | |
| | | | или фарш куриный | 13,17 | 12,54 | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 1,32 | 1,1 | | | | | |
| | | | Яйцо | 1,06 | 0,88 | | | | | |
| | | | Вода для фарша | 1,1 | 1,1 | | | | | |
| | | | соль иодированная | 0,11 | 0,11 | | | | | |
| | | | масса готовых фрикаделек | | 11 | | | | | |
| | | | Капуста свежая | 37,5 | 30 | | | | | |
| | | | Картофель | 23,94 | 18 | | | | | |
| | | | Морковь | 7,5 | 6 | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 7,14 | 6 | | | | | |
| | | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | | соль иодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | | вода | 120 | 120 | | | | | |
| | | | Сметана | 5 | 5 | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 50 | | | 7,61 | 11,07 | 7,66 | 161,00 | 0,52 | 25.12.2018 №569 |
| | | | цыплята - бройлеры с/м | 60,68 | 39,4 | | | | | |
| | | | или фарш куриный | 41,4 | 39,4 | | | | | |
| | | | морковь | 11,75 | 9,4 | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 12,6 | 10,5 | | | | | |
| | | | соль иодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | | | яйцо | 0,6 | 0,5 | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 3,75 | 3,75 | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 110/2 | | | 2,66 | 4,62 | 27,55 | 162,47 | | №304 сб шк 2017 |
| | | | Крупа рисовая | 39,60 | 39,60 | | | | | |
| | | | соль иодированная | 0,40 | 0,40 | | | | | |
| | | | Вода питьевая | 240,00 | 240,00 | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,00 | 2,00 | | | | | |
| Компот из урюка | | 150 | | | 0,33 | 0,02 | 10,83 | 44,85 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| | | | урюк | 15,30 | 15,00 | | | | | |
| | | | масса отварных сухофруктов | | 24,0 | | | | | |
| | | | Вода | 152,00 | 152,00 | | | | | |
| | | | сахар | 5,0 | 5,0 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели +2012 |
| Итого: | | 543 | | | 16,03 | 21,37 | 67,21 | 530,88 | 10,12 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | 158 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 1,95 | №419 Сб дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,20 | | табл 6 стр 136,Дели +2012 |
| Итого: | | 170 | | | 5,86 | 7,44 | 21,28 | 175,20 | 1,95 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 130 | | | 9,07 | 12,11 | 34,96 | 256,67 | 0,22 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 84 | 70 | | | | | | |
| | молоко | | 65 | 65 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130 | | | | | | |
| Чай с сахаром | чай весовой | 150/5 | 0,4 | 0,4 | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410,411 сб дошк Дели 2016 |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели +2012 |
| Итого: | | 310 | | | 11,02 | 12,33 | 52,28 | 335,50 | 0,24 | |
| ВСЕГО: | | 1507 | | | 43,36 | 53,28 | 194,91 | 1400,94 | 17,06 | |

День 9- ый

| Наименование блюд и | Масса | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | Энергетиче ская | Витамин | Сборник |
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|-----------------|---------|---------|
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|-----------------|---------|---------|

| продуктов | порции | (в гр) | | | | | ценность | | рециптур |
|--|------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 6,02 | 4,84 | 30,97 | 191,96 | 0,67 | ТТК №9Д |
| Крупа пшеничная | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| Вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 сб дошк Дельм2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 10,60 | 11,46 | 54,23 | 363,16 | 1,87 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 дошк СБ |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | | | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | | №21 дошк СБ 2016 |
| капуста свежая | | 46,25 | 37,00 | | | | | | |
| Масса прогретой капусты | | | 33,40 | | | | | | |
| Морковь | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| Сахарный песок | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10 | | | 3,88 | 5,18 | 7,01 | 95,65 | 0,54 | №94 сб дошк2016 |
| цыплята-бройлеры с/м | | 24,4 | 23,0 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | 10,0 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 11,3 | 11,3 | | | | | | |
| Яйцо | | 3,6 | 3 | | | | | | |
| вода | | 2,1 | 2,1 | | | | | | |
| Соль | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| Масса лапши | | | 12 | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Бульон | | 143 | 143 | | | | | | |
| Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Жаркое из отварной птицы по-домашнему | 150 | | | 13,89 | 15,51 | 14,21 | 252,86 | 5,79 | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 80,5 | 76 | | | | | | |
| масса готовой мякоти птицы | | | 33 | | | | | | |
| картофель | | 144,7 | 108,8 | | | | | | |
| лук репчатый | | 11,3 | 9,4 | | | | | | |
| морковь | | 5,9 | 4,7 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,8 | 3,8 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,60 | 0,6 | | | | | | |
| вода питьевая | | 18,8 | 18,8 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 17,34 | 73,33 | 0,54 | №394 СБ дошк 2016 |
| сухофрукты | | 12,75 | 12,5 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,0 | | | | | | |
| вода | | 152,0 | 152,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,0 | 35,0 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | +2012 |
| Итого: | 525 | | | 21,13 | 23,20 | 56,03 | 526,10 | 6,87 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | таба 6 стр 136, Дашки +2012 |
| Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,20 | | |
| печенье | | | | | | | | | |
| Итого: | 170 | | | 5,63 | 7,11 | 20,00 | 166,20 | 0,45 | |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 75 | | | 9,87 | 11,14 | 43,04 | 310,72 | 0,04 | №410,468 шк 2017 |
| мука пшеничная | | 39,75 | 39,75 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| вода питьевая | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| сахарный песок | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| творог | | 30,00 | 29,25 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 1,62 | 1,35 | | | | | | |
| сахарный песок | | 1,65 | 1,65 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,35 | 1,35 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 1,8 | 1,5 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,17 | 21,78 | 2,02 | Дети 2016 |
| чай весовой | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 235 | | | 9,97 | 11,16 | 48,21 | 332,50 | 2,06 | |
| ВСЕГО: | 1389 | | | 47,74 | 53,33 | 188,27 | 1434,96 | 21,25 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | свая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| Крупа геркулесовая | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 123 | 123 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| 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 | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 90 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 108 | 108 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,23 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,04 | №3 с6 дошк2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 11,87 | 14,37 | 45,20 | 344,00 | 1,88 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 125 | 125 | 0,63 | | 12,62 | 52,77 | 2,50 | Согласно сборника рецептов (диеткоольд) 2016г №418 |
| Итого: | 125 | | | 0,63 | 0,00 | 12,62 | 52,77 | 2,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 40 | | | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | | №71 с6 2017 |
| Огурцы свежие | | 40,80 | 40,00 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной | 150/10/6 | | | 4,17 | 4,33 | 7,45 | 88,90 | 5,10 | №82 с6 дошк2016 |
| говядина б/к (попатка) | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 10,00 | | | | | | |
| Картофель | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| Крупа перловая | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 3,57 | 3,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 18,20 | 10,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Бульон | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| Сметана | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Котлеты рыбные с маслом сливочным | 50/2 | | | 6,12 | 5,33 | 7,37 | 102,20 | 0,16 | №234 с6 шк 2017 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 9 | 9 | | | | | | |
| молоко | | 13,00 | 13,00 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 58,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 110 | | | 3,79 | 4,39 | 20,92 | 138,16 | 1,99 | №205 с6 шк 2017 |
| макаронные изделия | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| морковь | | 16,25 | 13,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 12,00 | 10,00 | | | | | | |
| томатная паста | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------------------|
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | |
| Итого: | | 553 | | | 17,12 | 14,59 | 63,86 | 466,06 | 8,08 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | 158 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 1,95 | №419 С6 дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20 | 20 | 1,28 | 3,36 | 12,85 | 90,20 | | |
| Итого: | | 170 | | | 5,86 | 7,44 | 20,43 | 175,20 | 1,95 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая гречневая с мясом и овощами | | 150 | | | 8,38 | 9,22 | 20,92 | 201,38 | 0,88 | ТТК |
| | говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | | 39,00 | 37,50 | | | | | | |
| | масса готового мясного фарша | | | 30,00 | | | | | | |
| | крупа гречневая | | 26,30 | 26,30 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 84,00 | 84,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса каши | | | 105,00 | | | | | | |
| | морковь | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса пассерованных овощей | | | 15,00 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 120,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,50 | 0,20 | 12,23 | 52,50 | 75,00 | №399 с6 дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | + 2012 |
| Итого: | | 325 | | | 10,40 | 9,58 | 42,99 | 300,88 | 75,88 | |
| ВСЕГО: | | 1537,00 | | | 45,87 | 45,99 | 185,09 | 1338,91 | 90,29 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 14945,00 | | | 462,74 | 483,74 | 1945,27 | 13931,98 | 456,38 | |
| Итого в среднем на 1 воспитанника в день | | 1494,50 | | | 46,27 | 48,37 | 194,53 | 1393,20 | 45,64 | |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство 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%