

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                                          | Ингредиенты                                                                                                                                                                                                           | Масса порции | Кол - во (в г)                                                                                                     | Кол - во (в г)                                                                                                     | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур             |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |              | брутто                                                                                                             | нетто                                                                                                              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                              |
| ЗАВТРАК                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |       |        |                         |          |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                          | Крупа геркулесовая<br>Молоко<br>Сахар<br>Соль йодированная<br>Масло сливочное                                                                                                                                         | 140/3        | 18,00<br>123,00<br>2,00<br>0,40<br>3,00                                                                            | 18,00<br>123,00<br>2,00<br>0,40<br>3,00                                                                            | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  | 0,67     | ТТК №5Д                      |
| Кофейный напиток с молоком                                             | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода                                                                                                                                                                           | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                                                    | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                                                    | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17     | №414 Дели 2016               |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                    | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное                                                                                                                                                                              | 25/5/5       | 25,00<br>5,10<br>5,00                                                                                              | 25,00<br>5,00<br>5,00                                                                                              | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07     | №3 сб дошк 2016              |
| Итого:                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       | 364          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 11,17            | 14,38 | 49,56  | 375,91                  | 1,91     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |       |        |                         |          |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )      |                                                                                                                                                                                                                       | 100          | 100,00                                                                                                             | 100,00                                                                                                             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    | №386 СБ<br>дошк. 2016        |
| Итого:                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       | 100          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    |                              |
| ОБЕД                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |       |        |                         |          |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью                                     | капуста свежая<br>масса прогретой капусты<br>морковь<br>сахарный песок<br>масло растительное<br>соль йодированная                                                                                                     | 40           | 41,60<br>30,00<br>8,75<br>2,00<br>2,00<br>0,40                                                                     | 33,30<br>30,00<br>7,00<br>2,00<br>2,00<br>0,40                                                                     | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96                   | 10,25    | №21, СБ дошк 2016            |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                         | картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>соль йодированная<br>бульон<br>клецки:<br>мука пшеничная<br>масло сливочное<br>яйцо<br>вода<br>соль йодированная<br>масса теста<br>масса готовых клецек | 150          | 66,60<br>7,50<br>7,20<br>1,50<br>0,50<br>112,50<br>15,00<br>4,60<br>0,50<br>1,60<br>7,30<br>0,10<br>13,50<br>15,00 | 50,00<br>6,00<br>6,00<br>1,50<br>0,50<br>112,50<br>15,00<br>4,60<br>0,50<br>1,32<br>7,30<br>0,10<br>13,50<br>15,00 | 2,58             | 2,86  | 11,27  | 89,36                   | 3,45     | №91 сб дошк 2016             |
| Плов из отварной птицы                                                 | цыплята-бройлеры с/м<br>масса отварной птицы<br>масло сливочное<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>Крупа рисовая<br>вода<br>соль йодированная<br>масса гарнира                                                             | 150          | 58,50<br>24,00<br>5,00<br>8,93<br>12,50<br>32,00<br>65,00<br>0,50<br>126,00                                        | 55,20<br>24,00<br>5,00<br>7,50<br>10,00<br>32,00<br>65,00<br>0,50<br>126,00                                        | 12,71            | 7,85  | 26,80  | 229,00                  | 4,52     | №321, сб дошк 2016           |
| Компот из свежих яблок                                                 | яблоки свежие<br>сахар<br>вода                                                                                                                                                                                        | 150          | 28,50<br>5,00<br>152,00                                                                                            | 25,00<br>5,00<br>152,00                                                                                            | 0,12             | 0,12  | 20,91  | 85,95                   | 2,85     | №342 сб шк 2017              |
| Хлеб пшеничный                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 30           | 30,00                                                                                                              | 30,00                                                                                                              | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                   | 0,00     | табл 6 стр 134, Дели<br>2012 |
| Хлеб ржаной                                                            |                                                                                                                                                                                                                       | 35           | 35,00                                                                                                              | 35,00                                                                                                              | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |          |                              |
| Итого:                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       | 555          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 20,56            | 13,52 | 91,21  | 579,07                  | 21,07    |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |       |        |                         |          |                              |
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                                                                                                                                                                                                 | 150          | 155,00                                                                                                             | 150,00                                                                                                             | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45     | №420 СБ дошк 2016            |
| Котлеты рыбные                                                         | рыба (минтай с/м БГ)<br>соль йодированная                                                                                                                                                                             | 50           | 45,22<br>0,50                                                                                                      | 33,00<br>0,50                                                                                                      | 6,41             | 3,41  | 5,58   | 72,63                   | 0,33     | №234 сб шк 2017              |

|                            |                     |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|----------------------------|---------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                            | хлеб пшеничный      |       | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                            | молоко              |       | 13,00  | 13,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                            | сухари панировочные |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                            | масса полуфабриката |       |        | 58,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Пюре картофельное с маслом | масло растительное  | 120/3 | 2,00   | 2,00   | 2,47  | 6,01  | 16,39  | 129,60  | 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   |       |       |        |         |       |                              |
|                            | масло сливочное     |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный             |                     | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром              |                     | 150/5 |        |        | 0,06  | 0,02  | 5,01   | 19,95   | 0,03  | №410, 411 Дели 2016          |
|                            | чай весовой         |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                            | Сахар               |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                            | Вода                |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                     |                     | 508   |        |        | 15,58 | 13,43 | 48,06  | 368,75  | 15,34 |                              |
| ВСЕГО:                     |                     | 1527  |        |        | 47,71 | 41,73 | 198,63 | 1370,73 | 48,32 |                              |

День 2- ой

| Наименование блюдо и продуктов                                       | Ингредиенты             | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|
|                                                                      |                         |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                              |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                         | 140/3        |                |                | 6,02             | 4,84  | 30,97  | 191,96                  | 0,67    | ТТК №9Д                      |
|                                                                      | Крупа пшеничная         |              | 18,00          | 18,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Молоко                  |              | 70,00          | 70,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Вода                    |              | 53,00          | 53,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Какао с молоком                                                      |                         | 180/6        |                |                | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели 2016               |
|                                                                      | Какао-порошок           |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Молоко                  |              | 110,00         | 110,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Вода                    |              | 80,00          | 80,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         |                         | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016                 |
|                                                                      | Батон нарезной          |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Итого:                                                               |                         | 359          |                |                | 11,61            | 12,38 | 54,76  | 381,24                  | 2,10    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Сок в инд.упаковке                                                   |                         | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                               |                         | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                              |
| ОБЕД                                                                 |                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Огурцы свежие порционно                                              |                         | 30           |                |                | 0,21             | 0,03  | 0,57   | 3,60                    | 1,47    | №71 шк. С6 2017              |
|                                                                      | огурцы свежие           |              | 30,60          | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                         | 150/5        |                |                | 1,81             | 3,70  | 6,74   | 70,31                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016            |
|                                                                      | капуста свежая          |              | 15,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | картофель               |              | 15,96          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | морковь                 |              | 9,38           | 7,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | свекла                  |              | 30,72          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | масло растительное      |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | сахар                   |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | томатная паста          |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | бульон                  |              | 120,00         | 120,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | сметана                 |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Гуляш из отварной говядины                                           |                         | 30/30        |                |                | 8,73             | 10,07 | 1,73   | 132,60                  | 0,56    | №293 сб рецептов 2017        |
|                                                                      | говядина лопатка б/к    |              | 48,00          | 48,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | масса отварной говядины |              |                | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | морковь                 |              | 13,13          | 10,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 6,36           | 5,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 22,50          | 22,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | томатная паста          |              | 0,90           | 0,90           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | мука пшеничная в/с      |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | масло растительное      |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        |                         | 110/2        |                |                | 6,45             | 3,13  | 29,16  | 170,14                  | 0,00    | №179 сб дошк 2016            |
|                                                                      | гречневая крупа         |              | 52,40          | 52,40          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 78,10          | 78,10          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | масло сливочное         |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кисель                                                               |                         | 150          |                |                | 0,45             | 0,08  | 13,50  | 62,70                   | 0,83    | ТТК                          |
|                                                                      | Кисель-концентрат       |              | 17,50          | 17,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                      | вода                    |              | 150,00         | 150,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
| Хлеб пшеничный                                                       |                         | 25           | 25,00          | 25,00          | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели 1, 2012 |

|                                                                     |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Хлеб ржаной                                                         |                       | 35      | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                       | 567     |        |        | 21,86 | 17,63 | 77,84  | 567,33  | 9,29  |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150     | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                | вафли                 | 20      | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Королевская ватрушка                                                |                       | 130     |        |        | 15,98 | 9,50  | 50,58  | 350,13  |       | ТТК №810 от 15.02.2023       |
|                                                                     | посыпка низ:          |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |         | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная        |         | 17,00  | 17,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахарный песок        |         | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | творожная начинка:    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | творог                |         | 68,00  | 68,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахарный песок        |         | 13,50  | 13,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | яйцо куриное          |         | 16,20  | 13,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | посыпка верх:         |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |         | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная        |         | 7,20   | 7,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахарный песок        |         | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                                     | чай весовой           |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | лимон                 |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Вода                  |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                              |                       | 460     |        |        | 21,18 | 19,37 | 74,56  | 556,41  | 2,69  |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                       | 1586    |        |        | 55,65 | 49,38 | 227,36 | 1589,78 | 18,08 |                              |

### День 3 - пп

| Наименование блюд и продуктов                 | Ингредиенты               | Масса порции | кол. во | кол. во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов             |
|-----------------------------------------------|---------------------------|--------------|---------|---------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------------|
|                                               |                           |              | брутто  | нетто   | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                       |                           |              |         |         |                  |       |        |                |         |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным     |                           | 140/3        |         |         | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56         | 0,60    | ТТК №7Д                      |
|                                               | Крупа рисовая             |              | 10,00   | 10,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Крупа пшеничная           |              | 7,50    | 7,50    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Молоко                    |              | 75,00   | 75,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Вода                      |              | 48,00   | 48,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сахар                     |              | 2,00    | 2,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | соль иодированная         |              | 0,40    | 0,40    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Масло сливочное           |              | 3,00    | 3,00    |                  |       |        |                |         |                              |
| Чай с молоком,сахаром                         |                           | 180/6        |         |         | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 сб дошк 2016            |
|                                               | чай весовой               |              | 0,45    | 0,45    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сахар                     |              | 6,00    | 6,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Молоко                    |              | 92,00   | 90,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Вода                      |              | 90,00   | 90,00   |                  |       |        |                |         |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           |                           | 25/5/5       |         |         | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016              |
|                                               | Батон нарезной            |              | 25,00   | 25,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Сыр                       |              | 5,10    | 5,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | Масло сливочное           |              | 5,00    | 5,00    |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                        |                           | 359          |         |         | 9,78             | 13,01 | 46,78  | 346,99         | 2,05    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                           |              |         |         |                  |       |        |                |         |                              |
| Фрукты свежие                                 |                           | 100          | 100,00  | 100,00  | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                           |              |         |         |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                        |                           | 100          |         |         | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   |                              |
| ОБЕД                                          |                           |              |         |         |                  |       |        |                |         |                              |
| Помидоры свежие порционно                     |                           | 30           |         |         | 0,33             | 0,06  | 1,14   | 6,60           | 5,25    | №71, сб шк 2016              |
|                                               | помидоры свежие           |              | 30,60   | 30,00   |                  |       |        |                |         |                              |
| Рассольник ленинградский, со сметаной         |                           | 150/6        |         |         | 1,37             | 3,95  | 7,40   | 74,07          | 5,05    | №82 сб дошк 2016             |
|                                               | 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 иодированная         |              | 0,50    | 0,50    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | бульон                    |              | 114,00  | 114,00  |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | сметана                   |              | 6,00    | 6,00    |                  |       |        |                |         |                              |
| Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным      |                           | 50/2         |         |         | 8,70             | 6,20  | 8,10   | 123,20         | 0,45    | №322, сб дошк 2016           |
|                                               | цыплята-бройлеры потр с/м |              | 57,00   | 37,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                               | или фарш куриный          |              | 38,85   | 37,00   |                  |       |        |                |         |                              |





|                                                                       |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Салат из свеклы с яблоками                                            | 40     |        |        | 0,44  | 3,10  | 2,07   | 30,68   | 2,58  | №36 дошк. 2016               |
| свекла                                                                |        | 41,00  | 32,00  |       |       |        |         |       |                              |
| яблоки свежие                                                         |        | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
| масло растительное                                                    |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной | 150/5  |        |        | 1,11  | 3,70  | 3,94   | 57,00   | 9,59  | №73, сб дошк 2016            |
| капуста свежая                                                        |        | 37,50  | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
| картофель                                                             |        | 23,94  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |
| морковь                                                               |        | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| лук репчатый                                                          |        | 7,14   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| масло растительное                                                    |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                     |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
| бульон или вода                                                       |        | 120,00 | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
| сметана                                                               |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Индейки тушенная с овощами по-татарски                                | 30/30  |        |        | 10,03 | 8,30  | 17,97  | 101,63  | 16,41 | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| филе индейки                                                          |        | 42,00  | 42,00  |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                     |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
| масса отварного филе                                                  |        |        | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
| лук репчатый                                                          |        | 26,40  | 22,00  |       |       |        |         |       |                              |
| морковь                                                               |        | 12,50  | 12,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Масло сливочное                                                       |        | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
| бульон                                                                |        | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                        | 110/2  |        |        | 4,06  | 4,76  | 19,42  | 136,73  | 0,00  | №205 сб шк 2017              |
| макаронные изделия                                                    |        | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                              |
| Вода питьевая                                                         |        | 231,00 | 231,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Соль йодированная                                                     |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
| Масло сливочное                                                       |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из урюка                                                       | 150    |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк 2016            |
| урюк                                                                  |        | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |
| масса отварных сухофруктов                                            |        |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Вода                                                                  |        | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
| сахар                                                                 |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                        | 20     | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                           | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                                | 542    |        |        | 19,82 | 20,46 | 80,92  | 499,10  | 28,58 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                            |        |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)   | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 СБ дошк 2016            |
| кисломолочный напиток                                                 |        | 152,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                               | 110/20 |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 сб дошк 2016            |
| Творог                                                                |        | 103,20 | 101,20 |       |       |        |         |       |                              |
| крупа манная                                                          |        | 6,60   | 6,60   |       |       |        |         |       |                              |
| Яйцо                                                                  |        | 5,28   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                                 |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                              |
| Сметана                                                               |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Масло сливочное                                                       |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Сухари панировочные                                                   |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                     |        | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |
| молоко сгущенное                                                      |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром                                                         | 150/5  |        |        | 0,053 | 0,015 | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели 2016          |
| чай весовой                                                           |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                                 |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Вода                                                                  |        | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                | 435    |        |        | 25,13 | 20,75 | 40,81  | 449,48  | 0,96  |                              |
| ВСЕГО:                                                                | 1536   |        |        | 55,42 | 52,77 | 188,45 | 1377,93 | 34,71 |                              |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                      | Ингридиенты       | Масса порции | кол-во | кол-во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------|--------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                                    |                   |              | брутто | нетто  | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                            |                   |              |        |        |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным |                   | 140/3        |        |        | 6,33             | 6,19 | 24,57  | 180,10         | 1,15    | №183, сб шк 2017 |
|                                                    | крупа гречневая   |              | 28,00  | 28,00  |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | сахар             |              | 3,00   | 3,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | молоко            |              | 98,00  | 98,00  |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | вода питьевая     |              | 21,00  | 21,00  |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | масло сливочное   |              | 3,00   | 3,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | соль иодированная |              | 0,40   | 0,40   |                  |      |        |                |         |                  |
| Чай без сахара, с мармеладом                       |                   | 170/10       |        |        | 0,07             | 0,02 | 11,93  | 48,15          | 0,02    | ТТК              |
|                                                    | чай весовой       |              | 0,40   | 0,40   |                  |      |        |                |         |                  |
|                                                    | вода питьевая     |              | 170,00 | 170,00 |                  |      |        |                |         |                  |

|                                                                |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                            | мармелад                       | 25/5/5 | 15,00  | 15,00  | 2,53  | 5,69  | 12,92 | 115,67 | 0,07  | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                | Батон нарезной                 |        | 25,00  | 25,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Сыр                            |        | 5,10   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Итого:                                                         |                                | 358    |        |        | 8,93  | 11,90 | 49,42 | 343,92 | 1,24  |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                                | 100    | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                         |                                | 100    |        |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                              |
| ОБЕД                                                           |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Огурцы свежие порционно                                        |                                | 30     |        |        | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3,60   | 1,47  | №71 шк. СБ 2017              |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками            | огурцы свежие                  |        | 30,60  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                |                                | 150/10 |        |        | 5,29  | 4,33  | 10,00 | 108,56 | 3,55  | №87 СБ дошк. 2016            |
|                                                                | картофель                      |        | 40,05  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | горох колотый                  |        | 12,15  | 12,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 7,20   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | морковь                        |        | 9,60   | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | или фарш говяжий               |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | яйцо куриное                   |        | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные                                                 |                                | 50     |        |        | 5,79  | 5,21  | 5,62  | 92,46  | 0,04  | СБ дошкольн. №303, 2016      |
|                                                                | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | или фарш говяжий               |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |        | 12     | 10     |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | хлеб пшеничный                 |        | 6,7    | 6,7    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |        | 10,0   | 10,0   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | мука пшеничная в/с             |        | 3,4    | 3,4    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса полуфабриката            |        |        | 60     |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масло растительное             |        | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                              |
| Рагу из овощей                                                 |                                | 120    |        |        | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | №148, сб дошк 2016           |
|                                                                | картофель                      |        | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | морковь                        |        | 24,00  | 19,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса запеченной моркови       |        |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Лук репчатый                   |        | 20,40  | 16,80  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса припущенного лука        |        |        | 13,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | капуста свежая                 |        | 32,75  | 26,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса припущенной капусты      |        |        | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло растительное             |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соус:                          |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | вода                           |        | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       | №366, сб дошк 2016           |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Мука пшеничная                 |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Морковь                        |        | 2,63   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Лук репчатый                   |        | 1,26   | 1,05   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | томатная паста                 |        | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |        | 0,53   | 0,53   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | сахар                          |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | соль йодированная              |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса соуса                    |        |        | 35,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | масса рагу                     |        |        | 120,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Компот из свежих фруктов                                       |                                | 150    |        |        | 0,17  | 0,09  | 7,44  | 32,89  | 6,16  | ТТК                          |
|                                                                | яблоки свежие                  |        | 22,80  | 20,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | апельсин                       |        | 7,50   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | лимон                          |        | 5,55   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | Вода                           |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                | сахар                          |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                    |                                | 40     | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,20  |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                         |                                | 550    |        |        | 16,12 | 22,70 | 49,29 | 478,99 | 25,52 |                              |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                    |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150     | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                   | сушки                 | 20      | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76  | 66,20   |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Рыба, тушеная с овощами                                                |                       | 40/20   |        |        | 3,20  | 10,59 | 21,70  | 196,18  |       | №229 школы. 2017             |
|                                                                        | минтай ПБГ            |         | 69,1   | 51,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | вода питьевая         |         | 8,0    | 8,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | морковь               |         | 10,00  | 8,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | томатная паста        |         | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | лук репчатый          |         | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | масло растительное    |         | 2,00   | 2,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | соль                  |         | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                              |
| Пюре картофельное                                                      |                       | 120     |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | №339 СБ дошк 2016            |
|                                                                        | картофель             |         | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | молоко                |         | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | масло сливочное       |         | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | соль иодированная     |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                         |                       | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                                |                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                                        | чай весовой           |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Сахар                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | лимон                 |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                        | Вода                  |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                 |                       | 530     |        |        | 13,80 | 18,62 | 73,13  | 516,96  | 17,22 |                              |
| ВСЕГО:                                                                 |                       | 1538    |        |        | 39,26 | 53,62 | 181,63 | 1386,87 | 53,98 |                              |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                          | Ингредиенты                     | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур  |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                        |                                 |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                                |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                |                                 | 140/3        |                |                | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26                  | 0,82    | ТТК №4Д           |
|                                                        | Крупа манная                    |              | 18,00          | 18,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Молоко                          |              | 123,00         | 123,00         |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Сахар                           |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | соль иодированная               |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Масло сливочное                 |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Чай с молоком, сахаром                                 |                                 | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк 2016 |
|                                                        | чай весовой                     |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Сахар                           |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Молоко                          |              | 92,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Вода                            |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                           |                                 | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016      |
|                                                        | Батон нарезной                  |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | Масло сливочное                 |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                 |                                 | 359          |                |                | 9,19             | 11,35 | 46,01  | 323,52                  | 2,20    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                         |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Сок в инд упаковке                                     |                                 | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                 |                                 | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                   |
| ОБЕД                                                   |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                   |
| Помидоры свежие порционно                              |                                 | 30           |                |                | 0,33             | 0,06  | 1,14   | 6,60                    | 5,25    | №71, сб шк 2016   |
|                                                        | помидоры свежие                 |              | 30,60          | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
| Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками |                                 | 150/10       |                |                | 3,61             | 2,87  | 10,55  | 90,56                   | 5,19    | №88 СБ дошк 2016  |
|                                                        | цыплята-бройлеры потр с/м       |              | 17,55          | 11,40          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | или фарш куриный                |              | 11,97          | 11,40          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | лук репчатый                    |              | 1,19           | 1,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | яйцо                            |              | 0,96           | 0,80           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | вода для фарша                  |              | 1,00           | 1,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | соль иодированная               |              | 0,10           | 0,10           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | масса полуфабриката фрикаделек: |              |                | 14,3           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | масса готовых фрикаделек        |              |                | 10             |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | картофель                       |              | 59,90          | 45,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | морковь                         |              | 7,50           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | лук репчатый                    |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | вермишель                       |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | масло растительное              |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | соль иодированная               |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                                        | вода                            |              | 105,00         | 105,00         |                  |       |        |                         |         |                   |

|                                                                                             |                                |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом                                                 |                                | 110/20   |        |        | 8,88  | 9,20  | 18,73  | 179,14  | 0,50  | №314 сб дошк 2016            |
|                                                                                             | капуста свежая                 |          | 83,4   | 66     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | говядина б/к (котлетное        |          | 43,85  | 42     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | или фарш говяжий               |          | 42     | 42     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | крупа рисовая                  |          | 5,5    | 5,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса отварного риса           |          |        | 15,6   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | лук репчатый                   |          | 10,71  | 9      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масло растительное             |          | 2,75   | 2,75   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса припущенного лука        |          |        | 9      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | яйцо                           |          | 5,40   | 4,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | соль иодированная              |          | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса полуфабриката            |          |        | 127,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масло растительное             |          | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             |                                |          |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | мука пшеничная                 |          | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                              |
| соус сметанно-томатный                                                                      | вода                           |          | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | сметана                        |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | томатная паста                 |          | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | соль иодированная              |          | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса соуса сметанно-томатного |          |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Напиток из сухофруктов                                                                      |                                | 150      |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60      | 0,54  | №394 Сб дошк 2016            |
|                                                                                             | сухофрукты                     |          | 12,75  | 12,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | Сахар                          |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                                                 | вода                           |          | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             |                                | 35       | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели         |
| Итого:                                                                                      |                                | 505      |        |        | 15,63 | 12,62 | 58,27  | 405,53  | 11,48 |                              |
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)<br>Омлет натуральный | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК            |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | кисломолочный напиток          | 150      |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |
|                                                                                             |                                |          | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | яйцо                           | 130      | 96,00  | 80,00  | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк 2016           |
|                                                                                             | молоко                         |          | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса омлетной смеси           |          |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масло сливочное                |          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | соль иодированная              |          | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | масса готового омлета          |          |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             |                                |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                                              |                                | 20       | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками                                                                   |                                | 150/5/10 |        |        | 0,09  | 0,06  | 5,99   | 24,70   | 1,02  | №412 Дели 2016               |
|                                                                                             | чай весовой                    |          | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | Сахар                          |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             | яблоки свежие                  |          | 11,40  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                                      | Вода                           |          | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                                             |                                | 465      |        |        | 18,04 | 25,49 | 24,42  | 398,73  | 1,72  |                              |
| ВСЕГО:                                                                                      |                                | 1529     |        |        | 43,86 | 49,46 | 148,90 | 1212,58 | 19,40 |                              |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты       | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
|                                                               |                   |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                       |                   |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                    |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                      |                   | 140/3        |                |                | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47                  |         | ТТК №10Д           |
|                                                               | крупа ячневая     |              | 17,50          | 17,50          |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | молоко            |              | 70,00          | 70,00          |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | вода              |              | 53,00          | 53,00          |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | сахар             |              | 2,00           | 2,00           |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | соль иодированная |              | 0,40           | 0,40           |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | масло сливочное   |              | 3,00           | 3,00           |                  |      |        |                         |         |                    |
| Кофейный напиток с молоком                                    |                   | 180/6        |                |                | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016     |
|                                                               | кофейный напиток  |              | 2,50           | 2,50           |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | сахар             |              | 6,00           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | молоко            |              | 90,00          | 90,00          |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | вода              |              | 108,00         | 108,00         |                  |      |        |                         |         |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                           |                   | 25/5/5       |                |                | 2,53             | 5,69 | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016    |
|                                                               | батон нарезной    |              | 25,00          | 25,00          |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | сыр               |              | 5,10           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                    |
|                                                               | масло сливочное   |              | 5,00           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                        |                   | 364          |                |                | 5,38             | 8,10 | 23,27  | 190,25                  | 1,24    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                   |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                    |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                   | 100          | 100,00         | 100,00         | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого:                                                        |                   | 100          |                |                | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                    |
| ОБЕД                                                          |                   |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                    |
| Огурцы свежие порционно                                       |                   | 30           |                |                | 0,21             | 0,03 | 0,57   | 3,60                    | 1,47    | №71 шк. Сб 2017    |
| огурцы свежие                                                 |                   |              | 30,60          | 30,00          |                  |      |        |                         |         |                    |





|                                                                          |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                            | 140/3    |        |        | 5,79  | 6,28  | 26,29 | 185,66 | 0,67  | ТТК №5Д                      |
| Крупа геркулесовая                                                       |          | 18,00  | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Молоко                                                                   |          | 123,00 | 123,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Сахар                                                                    |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Соль йодированная                                                        |          | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                              |
| Масло сливочное                                                          |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Какао с молоком                                                          | 180/6    |        |        | 3,67  | 3,19  | 10,87 | 90,78  | 1,43  | №416 Дели 2016               |
| Какао-порошок                                                            |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Сахар                                                                    |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Молоко                                                                   |          | 110,00 | 110,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Вода                                                                     |          | 80,00  | 80,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                             | 25/5     |        |        | 1,92  | 4,36  | 12,92 | 98,50  |       | №1 Дели 2016                 |
| Батон нарезной                                                           |          | 25,00  | 25,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Масло сливочное                                                          |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Итого:                                                                   | 359      |        |        | 11,38 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 2,10  |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                           |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Сок в инд упаковке                                                       | 200      | 200,00 | 200,00 | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80  | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                                   | 200      |        |        | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80  | 4,00  |                              |
| ОБЕД                                                                     |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                               | 40       |        |        | 0,44  | 3,10  | 2,07  | 30,68  | 2,58  | №36 дошк. 2016               |
| свекла                                                                   |          | 41,00  | 32,00  |       |       |       |        |       |                              |
| яблоки свежие                                                            |          | 8,00   | 7,00   |       |       |       |        |       |                              |
| масло растительное                                                       |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 |        |        | 3,18  | 4,89  | 5,00  | 81,56  | 9,54  | №73, сб дошк 2016            |
| капуста свежая                                                           |          | 37,50  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
| картофель                                                                |          | 23,94  | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
| морковь                                                                  |          | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
| лук репчатый                                                             |          | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
| масло растительное                                                       |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
| соль йодированная                                                        |          | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
| вода питьевая                                                            |          | 120,00 | 120,00 |       |       |       |        |       |                              |
| говядина (котлетное мясо)                                                |          | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
| или фарш говяжий                                                         |          | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
| лук репчатый                                                             |          | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
| яйцо                                                                     |          | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |       |                              |
| вода для фарша                                                           |          | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
| соль йодированная                                                        |          | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                              |
| масса полуфабриката                                                      |          |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
| масса готовых фрикаделек                                                 |          |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
| сметана                                                                  |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                          | 45/15    |        |        | 5,39  | 5,32  | 6,26  | 94,39  | 0,40  | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                            |          | 29,93  | 28,50  |       |       |       |        |       |                              |
| или фарш говяжий                                                         |          | 29,93  | 28,50  |       |       |       |        |       |                              |
| лук репчатый                                                             |          | 18,00  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
| масло растительное                                                       |          | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
| масса пассерованного лука                                                |          |        | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
| хлеб пшеничный                                                           |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
| вода питьевая                                                            |          | 9,00   | 9,00   |       |       |       |        |       |                              |
| соль йодированная                                                        |          | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |       |                              |
| мука пшеничная в/с                                                       |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
| масса полуфабриката                                                      |          |        | 54,00  |       |       |       |        |       |                              |
| масло растительное                                                       |          | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
| масса готовых тефтелей                                                   |          |        | 45,00  |       |       |       |        |       |                              |
| соус томатный:                                                           |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| вода питьевая                                                            |          | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
| масло сливочное                                                          |          | 0,675  | 0,675  |       |       |       |        |       |                              |
| мука пшеничная в/с                                                       |          | 0,675  | 0,675  |       |       |       |        |       |                              |
| морковь                                                                  |          | 1,125  | 0,90   |       |       |       |        |       |                              |
| лук репчатый                                                             |          | 0,54   | 0,45   |       |       |       |        |       |                              |
| томатная паста                                                           |          | 0,95   | 0,95   |       |       |       |        |       |                              |
| масло растительное                                                       |          | 0,20   | 0,20   |       |       |       |        |       |                              |
| соль йодированная                                                        |          | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                              |
| сахар                                                                    |          | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                              |
| масса готового соуса                                                     |          |        | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                            | 110/2    |        |        | 6,45  | 3,13  | 29,16 | 170,14 | 0,00  | №179 сб дошк 2016            |
| гречневая крупа                                                          |          | 52,40  | 52,40  |       |       |       |        |       |                              |
| вода питьевая                                                            |          | 78,10  | 78,10  |       |       |       |        |       |                              |
| соль йодированная                                                        |          | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |                              |
| масло сливочное                                                          |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Компот из урюка                                                          | 150      |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83 | 56,83  | 0,00  | №394 СБ дошк 2016            |
| урюк                                                                     |          | 15,30  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
| масса отварных сухофруктов                                               |          |        | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
| вода питьевая                                                            |          | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                              |
| сахар                                                                    |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                           | 20       | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47,00  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                              | 35       | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                                   | 582      |        |        | 19,64 | 17,04 | 80,00 | 549,83 | 12,52 |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                      |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |

|                                                                           |                       |        |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150    | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016               |
| Кондитерское изделие                                                      | сушки                 | 20     | 20,00  | 20,00  | 2,14  | 0,24  | 14,24  | 67,80   | 0,00  | табл 6 стр 136, Дели<br>+, 2012 |
| Пудинг творожный с повидлом                                               |                       | 110/20 |        |        | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21  | №249 СБдошк 2016                |
|                                                                           | Творог                |        | 94,82  | 93,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Манная крупа          |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Яйцо                  |        | 5,28   | 4,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Сахарный песок        |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Соль йодированная     |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Масло сливочное       |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Сухари панировочные   |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Сметана               |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | повидло               |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Чай с сахаром                                                             |                       | 150/5  |        |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели                  |
|                                                                           | чай весовой           |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Сахар                 |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                           | Вода                  |        | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                                    |                       | 455    |        |        | 23,27 | 15,85 | 65,32  | 494,38  | 0,68  |                                 |
| ВСЕГО:                                                                    |                       | 1596   |        |        | 55,29 | 46,71 | 215,60 | 1503,95 | 19,30 |                                 |

День 9- ый

| Наименование блюд и<br>продуктов                               | Ингредиенты                    | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в г ) | Кол - во<br>(в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | Сборник рецептур             |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------|------------------------------|
|                                                                |                                |                 | брутто             | нетто              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С        |                              |
| ЗАВТРАК                                                        |                                |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |          |                              |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным                  |                                | 140/3           |                    |                    | 3,83             | 2,34  | 19,46  | 117,34                     | 0,00     | ТТК №6Д                      |
|                                                                | крупка пшеничная               |                 | 17,7               | 17,7               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | 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           |                    |                    | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                      | 1,38     | №413 сб дошк 2016            |
|                                                                | чай весовой                    |                 | 0,45               | 0,45               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | Сахар                          |                 | 6,00               | 6,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | Молоко                         |                 | 92,00              | 90,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | Вода                           |                 | 90,00              | 90,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                         |                                | 25/5/5          |                    |                    | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                     | 0,07     | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                | Батон нарезной                 |                 | 25,00              | 25,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | Сыр                            |                 | 5,10               | 5,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | Масло сливочное                |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
| Итого:                                                         |                                | 364             |                    |                    | 9,39             | 10,43 | 42,86  | 308,77                     | 1,45     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                                |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |          |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                                | 100             | 100,00             | 100,00             | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                      | 60,00    | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                         |                                | 100             |                    |                    | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                      | 60,00    |                              |
| ОБЕД                                                           |                                |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |          |                              |
| Салат из свежей капусты с<br>морковью                          |                                | 40              |                    |                    | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96                      | 10,25    | №21, Сб дошк 2016            |
|                                                                | капуста свежая                 |                 | 41,60              | 33,30              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | масса прожаренной капусты      |                 |                    | 30,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | морковь                        |                 | 8,75               | 7,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | сахарный песок                 |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | масло растительное             |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | соль йодированная              |                 | 0,40               | 0,40               |                  |       |        |                            |          |                              |
| Суп-лапша домашняя на<br>курином бульоне, с мясом<br>птицы     |                                | 150/10          |                    |                    | 3,88             | 5,18  | 7,01   | 95,65                      | 0,54     | №94 сб дошк 2016             |
|                                                                | цыплята-бройлеры потр с/м      |                 | 24,30              | 23,40              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | масса отварной мякоти<br>птицы |                 |                    | 10,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | мука пшеничная                 |                 | 11,30              | 11,30              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | яйцо                           |                 | 3,60               | 3,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | вода питьевая                  |                 | 2,10               | 2,10               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | соль йодированная              |                 | 0,20               | 0,20               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | масса подсушенной лапши        |                 |                    | 12,00              |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | морковь                        |                 | 7,50               | 6,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | лук репчатый                   |                 | 7,14               | 6,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | масло растительное             |                 | 3,00               | 3,00               |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | бульон                         |                 | 143,00             | 143,00             |                  |       |        |                            |          |                              |
|                                                                | соль йодированная              |                 | 0,65               | 0,65               |                  |       |        |                            |          |                              |
| Рыба, тушеная с овощами                                        |                                | 40/20           |                    |                    | 3,20             | 10,59 | 21,70  | 196,18                     |          | №229 школьн. 2017            |
|                                                                | минтай ПБГ                     |                 | 69,1               | 51,0               |                  |       |        |                            |          |                              |

|                                                                     |                                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | вода питьевая                           |         | 8,0    | 8,0    |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | морковь                                 |         | 10,00  | 8,0    |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | томатная паста                          |         | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | лук репчатый                            |         | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло растительное                      |         | 2,00   | 2,0    |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | соль                                    |         | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Пюре картофельное                                                   |                                         | 120     |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | №339 СБ дошк 2016                                                          |
|                                                                     | картофель                               |         | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | молоко                                  |         | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | соль иодированная                       |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Напиток из сухофруктов                                              |                                         | 150     |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60      | 0,54  | №394 СБ дошк 2016                                                          |
|                                                                     | сухофрукты                              |         | 12,75  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | вода                                    |         | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                         | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                               |
| Хлеб ржаной                                                         |                                         | 35      | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели                                                       |
| Итого:                                                              |                                         | 585     |        |        | 14,42 | 22,29 | 86,35  | 612,82  | 25,86 |                                                                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                                         | 150     |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 СБ дошк 2016                                                          |
| Вак балиш с рисом и мясом                                           | кисломолочный напиток                   |         | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     |                                         | 90      |        |        | 7,02  | 10,35 | 28,62  | 234,63  |       | Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни. 1997 |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                      |         | 31,00  | 31,00  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                      |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | яйцо куриное                            |         | 3,10   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | сахарный песок                          |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | молоко                                  |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | дрожжи сухие                            |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | соль йодированная                       |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масса теста                             |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)           |         | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | или фарш говяжий                        |         | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | крупа рисовая                           |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масса сваренного риса до полуготовности |         |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | лук репчатый                            |         | 7,80   | 6,50   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | соль йодированная                       |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | выход фарша                             |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | яйцо куриное                            |         | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло сливочное                         |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | масло растительное                      |         | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                                         | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016                                                             |
|                                                                     | чай весовой                             |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | Сахар                                   |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | лимон                                   |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                            |
|                                                                     | Вода                                    |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                                                            |
| Итого:                                                              |                                         | 400     |        |        | 11,47 | 14,12 | 40,10  | 332,41  | 2,69  |                                                                            |
| ВСЕГО:                                                              |                                         | 1 449   |        |        | 36,18 | 47,04 | 177,41 | 1297,00 | 90,00 |                                                                            |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов            | Ингридиенты       | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|                                          |                   |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК           | 140/3        |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Крупа рисовая     |              | 17,70          | 17,70          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Молоко            |              | 70,00          | 70,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Вода              |              | 53,00          | 53,00          |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Сахар             |              | 2,00           | 2,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | соль иодированная |              | 0,40           | 0,40           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Масло сливочное   |              | 3,00           | 3,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
| Чай с сахаром, с яблоком                 |                   | 170/6/10     |                |                | 0,11             | 0,06 | 6,99   | 28,70                   | 1,03    | №412 Дели 2016   |
|                                          | чай весовой       |              | 0,45           | 0,45           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                          | Сахар             |              | 6,00           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                  |



|                                                                     |              |            |        |               |               |                |                 |               |                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| яблоки                                                              |              | 11,40      | 10,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Вода                                                                |              | 170,00     | 170,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                        | 25/5         |            |        | 1,92          | 4,36          | 12,92          | 98,50           |               | №1 Дели 2016                 |
| Батон нарезной                                                      |              | 25,00      | 25,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Масло сливочное                                                     |              | 5,00       | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       |              | <b>359</b> |        | <b>6,19</b>   | <b>9,11</b>   | <b>49,92</b>   | <b>306,60</b>   | <b>1,70</b>   |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |              |            |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Сок в инд. упаковке                                                 | 200          | 200,00     | 200,00 | 1,00          | 0,00          | 20,20          | 84,80           | 4,00          | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>200</b>   |            |        | <b>1,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>20,20</b>   | <b>84,80</b>    | <b>4,00</b>   |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |              |            |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Салат из моркови с сахаром                                          | 40           |            |        | 0,52          | 0,04          | 3,16           | 15,60           |               | №21 Сб дошколь. 2016         |
| морковь свежая                                                      |              | 50,00      | 40,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| сахар                                                               |              | 0,40       | 0,40   |               |               |                |                 |               |                              |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне                | 150          |            |        | 0,98          | 1,36          | 6,06           | 42,88           | 4,13          | №86 сб дошк 2016             |
| крупя пшеничная                                                     |              | 9,00       | 9,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| картофель                                                           |              | 60,00      | 45,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| морковь                                                             |              | 7,50       | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| лук репчатый                                                        |              | 7,14       | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| масло растительное                                                  |              | 1,50       | 1,50   |               |               |                |                 |               |                              |
| соль йодированная                                                   |              | 0,5        | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
| бульон или вода                                                     |              | 105,00     | 105,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                               | 150          |            |        | 11,75         | 7,98          | 14,70          | 177,15          | 0,54          | ТТК 580/а от 24.06.2020      |
| цыплята - бройлеры с/м                                              |              | 80,50      | 76,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| масса готовой мякоти птицы                                          |              |            | 33,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| картофель                                                           |              | 144,70     | 108,80 |               |               |                |                 |               |                              |
| лук репчатый                                                        |              | 11,30      | 9,40   |               |               |                |                 |               |                              |
| морковь                                                             |              | 5,90       | 4,70   |               |               |                |                 |               |                              |
| масло сливочное                                                     |              | 3,80       | 3,80   |               |               |                |                 |               |                              |
| соль йодированная                                                   |              | 0,50       | 0,50   |               |               |                |                 |               |                              |
| вода питьевая                                                       |              | 18,80      | 18,80  |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из свежих фруктов                                            | 150          |            |        | 0,17          | 0,09          | 7,44           | 32,89           | 6,16          | ТТК                          |
| яблоки свежие                                                       |              | 22,80      | 20,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| апельсин                                                            |              | 7,50       | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| лимон                                                               |              | 5,55       | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Вода                                                                |              | 152,00     | 152,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| сахар                                                               |              | 5,00       | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      | 20           | 20,00      | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         | 35           | 35,00      | 35,00  | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>545</b>   |            |        | <b>17,25</b>  | <b>10,05</b>  | <b>55,05</b>   | <b>384,75</b>   | <b>10,83</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |              |            |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150          |            |        | 4,35          | 3,75          | 8,00           | 83,00           | 1,05          | №420 Сб дошк 2016            |
| кисломолочный напиток                                               |              | 155        | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| Кондитерское изделие                                                | 35           | 35,00      | 35,00  | 2,07          | 1,65          | 26,25          | 128,10          | 0,00          | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| пряники                                                             |              |            |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Сырники из творога с повидлом                                       | 100/30       |            |        | 18,90         | 14,54         | 31,68          | 329,00          | 0,46          | №4245 Сб дошк 2016           |
| творог                                                              |              | 102,00     | 100,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| мука пшеничная в/с                                                  |              | 12,00      | 12,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| яйцо                                                                |              | 4,80       | 4,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| масса полуфабриката                                                 |              |            | 114,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| масло растительное                                                  |              | 2,00       | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| масса готовых сырников                                              |              |            | 100,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| повидло                                                             |              | 30,60      | 30,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Напиток из шиповника                                                | 150/5        |            |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк 2016            |
| шиповник                                                            |              | 15,30      | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| сахар                                                               |              | 5,00       | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| вода                                                                |              | 150,00     | 150,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>470</b>   |            |        | <b>25,82</b>  | <b>20,15</b>  | <b>71,50</b>   | <b>566,25</b>   | <b>76,51</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       | <b>1574</b>  |            |        | <b>50,26</b>  | <b>39,30</b>  | <b>196,66</b>  | <b>1342,40</b>  | <b>93,04</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                                             | <b>15238</b> |            |        | <b>480,20</b> | <b>469,97</b> | <b>1852,93</b> | <b>13556,77</b> | <b>535,27</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>                  | <b>1524</b>  |            |        | <b>48,02</b>  | <b>47,00</b>  | <b>185,29</b>  | <b>1355,68</b>  | <b>53,53</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 нормативные - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г  
картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)  
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой  
сметана с массовой долей жира 15%  
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%