

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

**День 1 - ый**

| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | витамин     | Сборник рецептов        |
|---|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------------|
|   |              | (в гр )  | (в гр )  | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                         |
|   |              | брутто   | нетто    |                  |              |              | Ккал           |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |          |          |                  |              |              |                |             |                         |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным               | 140/3        |          |          | 4,22             | 4,92         | 23,38        | 155,56         | 0,60        | ТТК №7Д                 |
| Крупа рисовая   |              | 10       | 10       |                  |              |              |                |             |                         |
| Крупа пшениная  |              | 7,5      | 7,5      |                  |              |              |                |             |                         |
| Молоко  |              | 75       | 75       |                  |              |              |                |             |                         |
| Вода  |              | 48       | 48       |                  |              |              |                |             |                         |
| Сахар   |              | 2        | 2        |                  |              |              |                |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,4      | 0,4      |                  |              |              |                |             |                         |
| Масло сливочное   |              | 3        | 3        |                  |              |              |                |             |                         |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41         | 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       | 25       |                  |              |              |                |             |                         |
| Сыр   |              | 5,1      | 5        |                  |              |              |                |             |                         |
| Масло сливочное   |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>364</b>   |          |          | <b>9,60</b>      | <b>13,02</b> | <b>46,65</b> | <b>345,81</b>  | <b>1,84</b> |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |              |          |          |                  |              |              |                |             |                         |
| Кисломолочный напиток                                   | 150/2        |          |          | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00          | 1,05        | №420 Сб дошк 2016       |
| (Кефир, ряженка, катык)                                 |              | 155      | 150      |                  |              |              |                |             |                         |
| кисломолочный напиток                                   |              |          |          |                  |              |              |                |             |                         |
| сахар   |              | 2        | 2        |                  |              |              |                |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>152</b>   |          |          | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>   | <b>1,05</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |              |          |          |                  |              |              |                |             |                         |
| Салат из припущенной моркови с яблоками                 | 40           |          |          | 0,43             | 0,07         | 3,45         | 16,16          |             | №39 дошк. СБ 2016       |
| морковь   |              | 38,12    | 30,50    |                  |              |              |                |             |                         |
| яблоки  |              | 11,40    | 10,00    |                  |              |              |                |             |                         |
| сахар   |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                         |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками   | 150/10       |          |          | 3,61             | 2,87         | 10,55        | 90,56          | 5,19        | №88 СБ дошк 2016        |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 11,97    | 11,40    |                  |              |              |                |             |                         |
| Лук репчатый  |              | 1,19     | 1,00     |                  |              |              |                |             |                         |
| Яйцо  |              | 0,96     | 0,80     |                  |              |              |                |             |                         |
| Вода для фарша  |              | 1,00     | 1,00     |                  |              |              |                |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,10     | 0,10     |                  |              |              |                |             |                         |
| масса полуфабриката 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   |                  |              |              |                |             |                         |
| Котлеты рубленые из говядины                            | 50           |          |          | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76         |             | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 36,57    | 35,00    |                  |              |              |                |             |                         |
| Лук репчатый  |              | 10,40    | 8,75     |                  |              |              |                |             |                         |
| Хлеб пшеничный  |              | 8,13     | 8,13     |                  |              |              |                |             |                         |
| вода питьевая   |              | 10,00    | 10,00    |                  |              |              |                |             |                         |
| сухари панировочные                                     |              | 2,80     | 2,80     |                  |              |              |                |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                |             |                         |
| масса полуфабриката                                     |              |          | 62,00    |                  |              |              |                |             |                         |
| масло растительное                                      |              | 0,60     | 0,60     |                  |              |              |                |             |                         |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2        |          |          | 3,21             | 1,62         | 22,36        | 116,60         | 0,41        | №180, сб дошк 2016      |
| крупа гречневая   |              | 47,6     | 47,6     |                  |              |              |                |             |                         |
| вода питьевая   |              | 71,0     | 71,0     |                  |              |              |                |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,3      | 0,3      |                  |              |              |                |             |                         |
| масса каши  |              |          | 100,0    |                  |              |              |                |             |                         |
| морковь   |              | 16,5     | 13,2     |                  |              |              |                |             |                         |
| лук репчатый  |              | 2,0      | 1,7      |                  |              |              |                |             |                         |
| масса каши с овощами                                    |              |          | 110,0    |                  |              |              |                |             |                         |
| масло сливочное   |              | 2,0      | 2,0      |                  |              |              |                |             |                         |
| 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                                  | 15          | 15,00  | 15,00  | 1,14         | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Хлеб ржаной                                     | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>562</b>  |        |        | <b>19,62</b> | <b>14,51</b> | <b>79,80</b>  | <b>538,56</b>  | <b>6,14</b>  |                              |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Пудинг рыбный                                   | 45/15       |        |        | 8,98         | 2,93         | 4,40          | 80,00          | 0,32         | №286 СБ дошк 2016            |  |
| рыба (минтай с/м БГ)                            |             | 51,54  | 37,9   |              |              |               |                |              |                              |  |
| масса отварной рыбы                             |             |        | 30     |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный                                  |             | 6,2    | 6,2    |              |              |               |                |              |                              |  |
| яйцо  |             | 4,8    | 4      |              |              |               |                |              |                              |  |
| молоко  |             | 9      | 9      |              |              |               |                |              |                              |  |
| масло сливочное                                 |             | 1,7    | 1,7    |              |              |               |                |              |                              |  |
| соль иодированная                               |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Масло растительное                              |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |  |
| масса пудинга                                   |             |        | 45     |              |              |               |                |              |                              |  |
| Соус молочный                                   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| молоко  |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |  |
| масло сливочное                                 |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Мука пшеничная                                  |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Вода  |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Сахар   |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |  |
| соль иодированная                               |             | 0,09   | 0,09   |              |              |               |                |              |                              |  |
| масса соуса                                     |             |        | 15     |              |              |               |                |              |                              |  |
| 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   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Чай с сахаром                                   | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |  |
| чай весовой                                     |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Сахар   |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                              |  |
| Вода  |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кондитерские изделия                            | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |  |
| вафли   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Фрукты свежие                                   | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |  |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>475</b>  |        |        | <b>14,16</b> | <b>13,45</b> | <b>57,90</b>  | <b>412,25</b>  | <b>24,88</b> |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | <b>1553</b> |        |        | <b>47,73</b> | <b>44,73</b> | <b>192,35</b> | <b>1379,62</b> | <b>33,91</b> |                              |  |

**День 2- ой**

| Наименование блюд и продуктов             | Масса порции | Кол - во          |                  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов     |  |
|---|--------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|--|
|   |              | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3        |                   |                  | 3,76             | 6,13         | 22,96        | 162,00                  | 0,67        | ТТК №1Д              |  |
| Крупа полбяная                            |              | 18                | 18               |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Молоко                                    |              | 70                | 70               |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| вода                                      |              | 53                | 53               |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Сахар                                     |              | 2                 | 2                |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| соль иодированная                         |              | 0,4               | 0,4              |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Масло сливочное                           |              | 3                 | 3                |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| 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                | 25               |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Масло сливочное                           |              | 5                 | 5                |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| <b>Итого:</b>                             | <b>359</b>   |                   |                  | <b>9,35</b>      | <b>13,67</b> | <b>46,75</b> | <b>351,28</b>           | <b>2,10</b> |                      |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                     |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Кисломолочный напиток                     | 150          |                   |                  | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 Сб дошк 2016    |  |
| (кефир, ряженка, катык)                   |              | 155               | 150              |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| <b>Итого:</b>                             | <b>150</b>   |                   |                  | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>            | <b>0,45</b> |                      |  |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| Салат с картофелем и солеными огурцами    | 40           |                   |                  | 0,49             | 3,14         | 3,58         | 44,56                   |             | №23 сб дошколь. 2016 |  |
| Картофель                                 |              | 21,92             | 16,00            |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| морковь                                   |              | 10,24             | 8,00             |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| огурцы соленые                            |              | 21,84             | 12,00            |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| лук репчатый                              |              | 2,40              | 2,00             |                  |              |              |                         |             |                      |  |
| масло растительное                        |              | 2,00              | 2,00             |                  |              |              |                         |             |                      |  |

|  |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/5      |        |        | 1,81         | 3,70         | 6,74         | 70,31         | 6,43         | №63, сб дошк 2016            |
| Капуста свежая   |            | 15,00  | 12,0   |              |              |              |               |              |                              |
| Картофель  |            | 15,96  | 12,0   |              |              |              |               |              |                              |
| Морковь  |            | 9,38   | 7,5    |              |              |              |               |              |                              |
| Лук репчатый   |            | 7,14   | 6,0    |              |              |              |               |              |                              |
| Свекла   |            | 30,72  | 24,0   |              |              |              |               |              |                              |
| Масло растительное   |            | 3,00   | 3,0    |              |              |              |               |              |                              |
| Сахар  |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |              |                              |
| Томатная паста   |            | 1,50   | 1,5    |              |              |              |               |              |                              |
| соль иодированная  |            | 0,50   | 0,5    |              |              |              |               |              |                              |
| Бульон   |            | 120,00 | 120,0  |              |              |              |               |              |                              |
| Сметана  |            | 5,00   | 5,0    |              |              |              |               |              |                              |
| Плов из отварной птицы   | 150        |        |        | 12,71        | 7,85         | 26,80        | 229,00        | 4,52         | №321, сб дошк 2016           |
| цыплята-бройлеры с/м   |            | 58,50  | 55,2   |              |              |              |               |              |                              |
| масса отварной птицы   |            |        | 24,0   |              |              |              |               |              |                              |
| масло сливочное  |            | 5,0    | 5,0    |              |              |              |               |              |                              |
| Лук репчатый   |            | 8,9    | 7,5    |              |              |              |               |              |                              |
| Морковь  |            | 12,5   | 10,0   |              |              |              |               |              |                              |
| Крупа рисовая  |            | 32,0   | 32,0   |              |              |              |               |              |                              |
| вода   |            | 65,0   | 65,0   |              |              |              |               |              |                              |
| соль иодированная  |            | 0,5    | 0,5    |              |              |              |               |              |                              |
| масса гарнира  |            |        | 126,0  |              |              |              |               |              |                              |
| Компот из свежих яблок   | 150        |        |        | 0,12         | 0,12         | 20,91        | 85,95         | 2,85         | №342 сб шк 2017              |
| яблоки свежие  |            | 28,50  | 25,00  |              |              |              |               |              |                              |
| сахар  |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |
| вода   |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |              |                              |
| Хлеб пшеничный   | 20         | 20     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной  | 35         | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>550</b> |        |        | <b>18,96</b> | <b>15,39</b> | <b>81,71</b> | <b>546,05</b> | <b>13,80</b> |                              |

|   |             |       |       |              |              |               |                |              |                   |
|---|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>              |             |       |       |              |              |               |                |              |                   |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 110/20      |       |       | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | №251 сб дошк 2016 |
| Творог                                  |             | 103,2 | 101,2 |              |              |               |                |              |                   |
| крупа манная                            |             | 6,6   | 6,6   |              |              |               |                |              |                   |
| Яйцо                                    |             | 5,28  | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
| Сахар                                   |             | 8,8   | 8,8   |              |              |               |                |              |                   |
| Сметана                                 |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
| Масло сливочное                         |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
| Сухари панировочные                     |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
| соль иодированная                       |             | 0,55  | 0,55  |              |              |               |                |              |                   |
| молоко сгущенное                        |             | 20,40 | 20,00 |              |              |               |                |              |                   |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 150/5/5     |       |       | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016    |
| чай весовой                             |             | 0,4   | 0,4   |              |              |               |                |              |                   |
| Сахар                                   |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                   |
| лимон                                   |             | 5,55  | 5     |              |              |               |                |              |                   |
| Вода                                    |             | 150,0 | 150,0 |              |              |               |                |              |                   |
| Булочка дорожная                        | 35          |       |       | 2,73         | 4,90         | 18,25         | 126,70         |              | №453 сб дошк 2016 |
| Мука пшеничная                          |             | 21,35 | 21,00 |              |              |               |                |              |                   |
| мука пшеничная на подпыл                |             | 0,70  | 0,70  |              |              |               |                |              |                   |
| Сахар                                   |             | 4,20  | 4,20  |              |              |               |                |              |                   |
| Масло сливочное                         |             | 4,55  | 4,55  |              |              |               |                |              |                   |
| соль иодированная                       |             | 0,21  | 0,21  |              |              |               |                |              |                   |
| дрожжи сухие                            |             | 0,14  | 0,14  |              |              |               |                |              |                   |
| вода                                    |             | 10,70 | 10,70 |              |              |               |                |              |                   |
| масса полуфабриката для крошки:         |             |       | 39,90 |              |              |               |                |              |                   |
| мука пшеничная                          |             | 0,84  | 0,84  |              |              |               |                |              |                   |
| масло сливочное                         |             | 0,70  | 0,70  |              |              |               |                |              |                   |
| масса крошки                            |             |       | 1,40  |              |              |               |                |              |                   |
| масло растительное для смазки изделий   |             | 0,70  | 0,70  |              |              |               |                |              |                   |
| Сок (нектар) в инд упаковке             | 200         | 200   | 200   | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели 2016    |
| <b>Итого:</b>                           | <b>525</b>  |       |       | <b>24,56</b> | <b>21,90</b> | <b>73,12</b>  | <b>586,32</b>  | <b>6,73</b>  |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                           | <b>1584</b> |       |       | <b>57,22</b> | <b>54,71</b> | <b>207,88</b> | <b>1559,65</b> | <b>23,08</b> |                   |

| <b>День 3 - ий</b>                       |              |          |         |                  |      |        |                |         |                  |
|--|--------------|----------|---------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Кол - во |         | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур |
|  |              | (в гр )  | (в гр ) | белки            | жиры | угл-ды | ценность       | С       |                  |
|  |              | брутто   | нетто   |                  |      |        | Ккал           |         |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |          |         |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |         | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д         |
| Крупа ячневая                            |              | 17,5     | 17,5    |                  |      |        |                |         |                  |
| Молоко                                   |              | 70       | 70      |                  |      |        |                |         |                  |
| Вода                                     |              | 53       | 53      |                  |      |        |                |         |                  |
| Сахар                                    |              | 2        | 2       |                  |      |        |                |         |                  |
| соль иодированная                        |              | 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      | 6           |              |              |              |               |             |   |
| Молоко   |            | 92     | 90          |              |              |              |               |             |   |
| Вода   |            | 90     | 90          |              |              |              |               |             |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                   | 25/5       |        |             | 1,92         | 4,36         | 12,92        | 98,50         |             | №1 Дели 2016                                |
| Батон нарезной   |            | 25     | 25          |              |              |              |               |             |   |
| Масло сливочное  |            | 5      | 5           |              |              |              |               |             |   |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b> |        |             | <b>9,65</b>  | <b>11,55</b> | <b>46,65</b> | <b>345,73</b> | <b>1,38</b> |   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |            |        |             |              |              |              |               |             |   |
| Кисломолочный напиток  | 150        |        |             | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45        | №420 Сб дошк 2016                           |
| (кефир, ряженка, катык)  |            | 155    | 150         |              |              |              |               |             |   |
| <b>Итого:</b>  | <b>150</b> |        |             | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b> |   |
| <b>ОБЕД</b>  |            |        |             |              |              |              |               |             |   |
| Салат из квашеной капусты                                      | 30         |        |             | 0,51         | 1,50         | 2,54         | 25,71         | 1,04        | Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г |
| капуста квашеная   |            | 34,32  | 24,00       |              |              |              |               |             |   |
| лук репчатый   |            | 3,60   | 3,00        |              |              |              |               |             |   |
| сахарный песок   |            | 1,50   | 1,50        |              |              |              |               |             |   |
| масло растительное   |            | 1,50   | 1,50        |              |              |              |               |             |   |
| Суп картофельный с пшениной крупой на бульоне из индейки       | 150        |        |             | 1,18         | 1,63         | 7,27         | 51,45         | 4,95        | №86 сб дошк 2016                            |
| крупка пшеничная   |            | 9,00   | 9,00        |              |              |              |               |             |   |
| картофель  |            | 60,00  | 45,00       |              |              |              |               |             |   |
| Морковь  |            | 7,50   | 6,00        |              |              |              |               |             |   |
| Лук репчатый   |            | 7,14   | 6,00        |              |              |              |               |             |   |
| Масло растительное   |            | 1,50   | 1,50        |              |              |              |               |             |   |
| соль иодированная  |            | 0,5    | 0,5         |              |              |              |               |             |   |
| Бульон   |            | 105,00 | 105,00      |              |              |              |               |             |   |
| Гуляш из отварной индейки                                      | 30/30      |        |             | 10,16        | 6,05         | 2,04         | 102,23        | 0,55        | №260 сб рецептур 2017                       |
| филе индейки   |            | 42,00  | 42,00       |              |              |              |               |             |   |
| Соль йодированная  |            | 0,30   | 0,30        |              |              |              |               |             |   |
| масса отварного филе индейки                                   |            |        | 30,00       |              |              |              |               |             |   |
| Морковь  |            | 13,13  | 10,50       |              |              |              |               |             |   |
| лук репчатый   |            | 6,36   | 5,30        |              |              |              |               |             |   |
| Вода питьевая  |            | 22,50  | 22,50       |              |              |              |               |             |   |
| томатная паста   |            | 0,90   | 0,90        |              |              |              |               |             |   |
| мука пшеничная в/с   |            | 1,50   | 1,50        |              |              |              |               |             |   |
| масло растительное   |            | 2,00   | 2,00        |              |              |              |               |             |   |
| Соль йодированная  |            | 0,15   | 0,15        |              |              |              |               |             |   |
| Макаронные изделия отварные с маслом                           | 110/3      |        |             | 4,17         | 2,66         | 23,45        | 134,38        |             | №219 Сб дошк 2016                           |
| макаронные изделия   |            | 38,50  | 38,50       |              |              |              |               |             |   |
| вода   |            | 231,00 | 231,00      |              |              |              |               |             |   |
| соль иодированная  |            | 0,45   | 0,45        |              |              |              |               |             |   |
| Масло сливочное  |            | 3,00   | 3,00        |              |              |              |               |             |   |
| Кисель   | 150        |        |             | 0,45         | 0,08         | 13,50        | 62,70         | 0,83        | ТТК   |
| Кисель-концентрат  |            | 17,5   | 17,5        |              |              |              |               |             |   |
| Сахар  |            | 5      | 5           |              |              |              |               |             |   |
| вода   |            | 150    | 150         |              |              |              |               |             |   |
| Хлеб пшеничный   | 20         | 20     | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00        | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                |
| Хлеб ржаной  | 35         | 35     | 35          | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |             | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                |
| <b>Итого:</b>  | <b>558</b> |        |             | <b>20,31</b> | <b>12,50</b> | <b>72,48</b> | <b>492,70</b> | <b>7,37</b> |   |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                     |            |        |             |              |              |              |               |             |   |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | 40/20      |        |             | 5,46         | 4,70         | 8,85         | 99,98         | 0,74        | ТТК №784 от 17.11.2023                      |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный                           |            | 41,10  | 30,0        |              |              |              |               |             |   |
| хлеб пшеничный   |            | 31,50  | 30,0        |              |              |              |               |             |   |
| вода питьевая  |            | 4,00   | 4,00        |              |              |              |               |             |   |
| Лук репчатый   |            | 6,50   | 6,50        |              |              |              |               |             |   |
| масло растительное   |            | 9,00   | 7,50        |              |              |              |               |             |   |
| масса припущенного лука  |            | 0,60   | 0,60        |              |              |              |               |             |   |
| яйцо куриное   |            |        | 3,75        |              |              |              |               |             |   |
| соль иодированная  |            | 0,72   | 0,60        |              |              |              |               |             |   |
| сухари панировочные  |            | 0,35   | 0,35        |              |              |              |               |             |   |
| Масса полуфабриката  |            | 4,00   | 4,00        |              |              |              |               |             |   |
| Масло растительное   |            |        | 47,2        |              |              |              |               |             |   |
| масса готовых котлет   |            | 1,00   | 1,00        |              |              |              |               |             |   |
| соус томатный с овощами  |            |        | <b>40,0</b> |              |              |              |               |             |   |
| лук репчатый   |            |        | <b>20,0</b> |              |              |              |               |             |   |
| морковь  |            | 2,4    | 2,00        |              |              |              |               |             |   |
| масло растительное   |            | 5,0    | 4,00        |              |              |              |               |             |   |
| бульон или вода  |            | 0,6    | 0,60        |              |              |              |               |             |   |
| Масло сливочное  |            | 20,0   | 20,0        |              |              |              |               |             |   |
| мука пшеничная   |            | 0,9    | 0,9         |              |              |              |               |             |   |
| морковь  |            | 0,9    | 0,9         |              |              |              |               |             |   |
| лук репчатый   |            | 1,5    | 1,2         |              |              |              |               |             |   |
| томатная паста   |            | 0,72   | 0,6         |              |              |              |               |             |   |
| Масло сливочное  |            | 1,2    | 1,2         |              |              |              |               |             |   |
| сахар  |            | 0,3    | 0,3         |              |              |              |               |             |   |
|  |            | 0,2    | 0,2         |              |              |              |               |             |   |

|                      |   |             |       |       |              |              |               |                |              |                              |
|----------------------|---|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                      | соль йодированная                               |             | 0,2   | 0,2   |              |              |               |                |              |                              |
|                      | масса готового томатного соуса                  |             |       | 18,0  |              |              |               |                |              |                              |
|                      | масса томатного соуса с овощами                 |             |       | 20,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Картофель запеченный |   | 120         |       |       | 3,26         | 7,07         | 25,31         | 182,4          | 17,4         | №147 сб шк 2017              |
|                      | картофель                                       |             | 231,6 | 174   |              |              |               |                |              |                              |
|                      | масло растительное                              |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                              |
|                      | соль йодированная                               |             | 0,3   | 0,3   |              |              |               |                |              |                              |
| Напиток из шиповника |   | 150/5       |       |       | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 36,60        | №399 сб дошк 2016            |
|                      | шиповник  |             | 15,3  | 15    |              |              |               |                |              |                              |
|                      | сахар   |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                              |
|                      | вода  |             | 150   | 150   |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерское изделие | печенье   | 20          | 20,00 | 20,00 | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,40          |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие        | (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100         | 100   | 100   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| Хлеб пшеничный       |   | 20          | 20    | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>475</b>  |       |       | <b>12,65</b> | <b>14,50</b> | <b>74,25</b>  | <b>485,93</b>  | <b>64,74</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>        |   | <b>1542</b> |       |       | <b>46,95</b> | <b>42,30</b> | <b>199,69</b> | <b>1400,36</b> | <b>73,94</b> |                              |

**День 4 - ый**

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции    | Кол - во (в гр ) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур     |
|---|-----------------|------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|
|   |                 | брутто           | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                      |
|   |                 |                  |        |                  |              |              |                         |             |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                 |                  |        |                  |              |              |                         |             |                      |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3           |                  |        | 5,79             | 6,28         | 26,29        | 185,66                  | 0,67        | ГТК №5Д              |
|   |                 | 18               | 18     |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 123              | 123    |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 2                | 2      |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 0,4              | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 3,00             | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                      |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6           |                  |        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17        | №414 Дели 2016       |
|   |                 | 2,50             | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 6,00             | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 90,00            | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 108,00           | 108,00 |                  |              |              |                         |             |                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           | 25/5/5          |                  |        | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016      |
|   |                 | 25               | 25     |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 5,1              | 5      |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 5                | 5      |                  |              |              |                         |             |                      |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>364</b>      |                  |        | <b>11,17</b>     | <b>14,38</b> | <b>49,56</b> | <b>375,91</b>           | <b>1,91</b> |                      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |                 |                  |        |                  |              |              |                         |             |                      |
| Кисломолочный напиток                         | 150             |                  |        | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 СБ дошк 2016    |
| (кефир, ряженка, катык)                       |                 | 152,00           | 150,00 |                  |              |              |                         |             |                      |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>150</b>      |                  |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>            | <b>0,45</b> |                      |
| <b>ОБЕД</b>                                   |                 |                  |        |                  |              |              |                         |             |                      |
| Салат из зеленого горошка к/с                 | 30              |                  |        | 0,89             | 1,55         | 1,88         | 25,08                   |             | №10 СБ дошколь. 2016 |
|   |                 | 48,10            | 28,50  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 1,50             | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                      |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 150             |                  |        | 3,29             | 3,16         | 9,92         | 88,95                   | 3,50        | №87 СБ дошк. 2016    |
|   |                 | 40,05            | 30     |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 12,15            | 12     |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 7,2              | 6      |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 9,6              | 7,5    |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 0,5              | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 3                | 3      |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 105              | 105    |                  |              |              |                         |             |                      |
| Фрикадельки из птицы                          | 60              |                  |        | 8,43             | 7,55         | 5,28         | 123                     | 0,24        | №325, сб дошк 2016   |
|   |                 | 67,60            | 44,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 11,00            | 11,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 0,40             | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 14,00            | 14,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 |                  | 69,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
| Рагу из овощей                                | 120             |                  |        | 2,02             | 12,56        | 9,83         | 162,29                  | 14,30       | №148, сб дошк 2016   |
|   |                 | 53,20            | 40,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 24,00            | 19,20  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 |                  | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 20,40            | 16,80  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 |                  | 13,20  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 32,75            | 26,20  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 |                  | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 0,60             | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                      |
|   |                 | 4,00             | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                      |
|   | соус:           |                  |        |                  |              |              |                         |             |                      |
|   | вода            | 35,00            | 35,00  |                  |              |              |                         |             |                      |
|   | Масло сливочное | 1,58             | 1,58   |                  |              |              |                         |             | №366, сб дошк 2016   |

|                             |                                       |             |       |        |              |              |               |                |              |                              |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                             | 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 урюка             |                                       | 150         |       |        | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00         | №394 СБ дошк 2016            |
|                             | урюк                                  |             | 15,3  | 15,0   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | масса отварных сухофруктов            |             |       | 24,0   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Вода                                  |             | 152   | 152,0  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | сахар                                 |             | 5     | 5      |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                 |                                       | 35          | 35    | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>               |                                       | <b>545</b>  |       |        | <b>17,29</b> | <b>25,26</b> | <b>54,59</b>  | <b>525,38</b>  | <b>18,04</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                                       |             |       |        |              |              |               |                |              |                              |
| Эч-почмак с мясным фаршем   |                                       | 75          |       |        | 8,40         | 4,76         | 28,43         | 201,00         |              | ГТ по АП от 23.05.2022       |
|                             | Мука пшеничная                        |             | 23,25 | 23,25  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | мука пшеничная на подпыл              |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | яйцо куриное                          |             | 2,34  | 1,95   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Масло сливочное                       |             | 1,95  | 1,95   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Сахарный песок                        |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Молоко                                |             | 9,40  | 9,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Дрожжи сухие                          |             | 0,23  | 0,23   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | соль йодированная                     |             | 0,30  | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | масса теста                           |             |       | 37,50  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | говядина (котлетное мясо б/к)         |             | 17,85 | 17,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | или фарш говяжий                      |             | 17,85 | 17,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | картофель                             |             | 29,30 | 22,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Лук репчатый                          |             | 7,80  | 6,50   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Масло сливочное                       |             | 3,40  | 3,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | соль йодированная                     |             | 0,40  | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | масса фарша                           |             |       | 49,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                             | яйцо куриное                          |             | 1,44  | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | масло растительное для смазки изделий |             | 0,23  | 0,23   |              |              |               |                |              |                              |
|                             | масло растительное для смазки листа   |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром               |                                       | 150/5       |       |        | 0,053        | 0,015        | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410, 411 Дели 2016          |
|                             | чай весовой                           |             | 0,4   | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Сахар                                 |             | 5     | 5      |              |              |               |                |              |                              |
|                             | Вода                                  |             | 150   | 150    |              |              |               |                |              |                              |
| Сок (нектар) в инд упаковке |                                       | 200         | 200   | 200    | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>               |                                       | <b>430</b>  |       |        | <b>9,45</b>  | <b>4,78</b>  | <b>53,65</b>  | <b>305,52</b>  | <b>4,02</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>               |                                       | <b>1489</b> |       |        | <b>42,27</b> | <b>48,16</b> | <b>164,10</b> | <b>1282,81</b> | <b>24,42</b> |                              |

**День 5 - ый**

| Наименование блюд и продуктов                  | Масса порции | Кол - во (в гр ) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур   |
|--|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|  |              | брутто           | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |                  |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Суп молочный со звездочками                    | 180          |                  |        | 5,18             | 4,69         | 15,15        | 119,16                  | 0,68        | №100, сб дошк 2016 |
|  |              | 14,40            | 14,40  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 1,40             | 1,40   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 126,00           | 126,00 |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 54,00            | 54,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 1,80             | 1,80   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 0,80             | 0,80   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Какао с молоком                                | 180/6        |                  |        | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Дели 2016     |
|  |              | 2,00             | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 6,00             | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 110,00           | 110,00 |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 80,00            | 80,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 25/5         |                  |        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016       |
|  |              | 25               | 25     |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 5                | 5      |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>396</b>   |                  |        | <b>10,77</b>     | <b>12,23</b> | <b>38,94</b> | <b>308,44</b>           | <b>2,11</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)  | 150/2        |                  |        | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                   | 1,05        | №420 СБ дошк 2016  |
|  |              | 155              | 150    |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 2                | 2      |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>152</b>   |                  |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>            | <b>1,05</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 40           |                  |        | 0,57             | 2,44         | 3,34         | 37,56                   | 2,67        | №34 сб дошк 2016   |
|  |              | 48,64            | 38,00  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 2,40             | 2,40   |                  |              |              |                         |             |                    |

|   |            |                               |        |              |              |              |               |              |                              |
|---|------------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5   |                               |        | 3,38         | 4,98         | 7,87         | 96,41         | 7,95         | №81 сб дошк 2016             |
|   |            | Картофель                     | 59,85  | 45,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | капуста свежая                | 15,00  | 12,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | Морковь                       | 7,50   | 6,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Лук репчатый                  | 7,20   | 6,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Масло растительное            | 3,00   | 3,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | огурцы соленые                | 16,38  | 9,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | соль иодированная             | 0,50   | 0,50         |              |              |               |              |                              |
|   |            | бульон                        | 105,00 | 105,00       |              |              |               |              |                              |
|   |            | Сметана                       | 5,00   | 5,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | 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         |              |              |               |              |                              |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом        | 130/20     |                               |        | 9,93         | 8,14         | 23,31        | 206,57        | 5,63         | №308 СБ дошк 2016            |
|   |            | говядина (котлетное мясо б/к) | 35,50  | 34,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | или фарш говяжий              | 35,70  | 34,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | Масло растительное            | 2,40   | 2,40         |              |              |               |              |                              |
|   |            | масса готового мясного фарша  |        | 26,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | Картофель                     | 165,60 | 124,50       |              |              |               |              |                              |
|   |            | масса отварного протертого    |        | 118,00       |              |              |               |              |                              |
|   |            | Лук репчатый                  | 10,80  | 9,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Масло растительное            | 1,60   | 1,60         |              |              |               |              |                              |
|   |            | масса припущенного лука       |        | 6,50         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Масло сливочное               | 1,60   | 1,60         |              |              |               |              |                              |
|   |            | соль иодированная             | 0,50   | 0,50         |              |              |               |              |                              |
|   |            | сухари панировочные           | 2,40   | 2,40         |              |              |               |              |                              |
|   |            | масса полувфабриката          |        | 153,00       |              |              |               |              |                              |
|   |            | Соус :                        |        |              |              |              |               |              |                              |
|   |            | Сметана                       | 5,00   | 5,00         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Мука пшеничная                | 1,30   | 1,30         |              |              |               |              |                              |
|   |            | вода                          | 15,00  | 15,00        |              |              |               |              |                              |
|   |            | Соус сметанный                |        | 20,00        |              |              |               |              |                              |
| Компот из изюма и яблок                                   | 150        |                               |        | 0,29         | 0,10         | 21,77        | 89,96         | 1,20         | ТТК                          |
|   |            | яблоки свежие                 | 13,68  | 12,0         |              |              |               |              |                              |
|   |            | изюм                          | 7,65   | 7,5          |              |              |               |              |                              |
|   |            | масса отварных сухофруктов    |        | 12,0         |              |              |               |              |                              |
|   |            | Вода                          | 152    | 152,0        |              |              |               |              |                              |
|   |            | сахар                         | 5,0    | 5,0          |              |              |               |              |                              |
| Хлеб ржаной   | 40         | 40                            | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>545</b> |                               |        | <b>16,81</b> | <b>16,14</b> | <b>72,13</b> | <b>509,70</b> | <b>17,45</b> |                              |

|  |             |                       |       |              |              |               |                |              |                              |
|--|-------------|-----------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                       |             |                       |       |              |              |               |                |              |                              |
| Омлет натуральный                                | 130         |                       |       | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229, сб дошк 2016           |
|  |             | яйцо                  | 96,00 | 80,00        |              |               |                |              |                              |
|  |             | молоко                | 55,00 | 55,00        |              |               |                |              |                              |
|  |             | масса омлетной смеси  |       | 135,00       |              |               |                |              |                              |
|  |             | масло сливочное       | 2,00  | 2,00         |              |               |                |              |                              |
|  |             | соль иодированная     | 0,30  | 0,30         |              |               |                |              |                              |
|  |             | масса готового омлета |       | 130,00       |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                   | 25          | 25,00                 | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                          | 150/5/5     |                       |       | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016               |
|  |             | чай весовой           | 0,4   | 0,4          |              |               |                |              |                              |
|  |             | Сахар                 | 5     | 5            |              |               |                |              |                              |
|  |             | лимон                 | 5,55  | 5            |              |               |                |              |                              |
|  |             | Вода                  | 150,0 | 150,0        |              |               |                |              |                              |
| Фрукты свежие                                    | 100         | 100                   | 100   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |             |                       |       |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>415</b>  |                       |       | <b>14,48</b> | <b>22,14</b> | <b>29,57</b>  | <b>378,56</b>  | <b>12,49</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                    | <b>1508</b> |                       |       | <b>46,40</b> | <b>54,26</b> | <b>148,64</b> | <b>1279,70</b> | <b>33,10</b> |                              |

**2 неделя**

| <b>День 6 - ый</b>                         |              |                   |         |                  |      |        |                |         |                   |
|--|--------------|-------------------|---------|------------------|------|--------|----------------|---------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во          |         | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов  |
|  |              | (в гр )           | (в гр ) | белки            | жиры | угл-ды | ценность       |         |                   |
|  |              | брутто            | нетто   |                  |      |        | Ккал           | С       |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |                   |         |                  |      |        |                |         |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        |                   |         | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34         | 0,00    | ТТК №6Д           |
|  |              | Крупа пшено       | 17,7    | 17,7             |      |        |                |         |                   |
|  |              | Молоко            | 70      | 70               |      |        |                |         |                   |
|  |              | Вода              | 53      | 53               |      |        |                |         |                   |
|  |              | Сахар             | 2       | 2                |      |        |                |         |                   |
|  |              | соль иодированная | 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       | 6                |      |        |                |         |                   |
|  |              | Молоко            | 92      | 90               |      |        |                |         |                   |
|  |              | Вода              | 90      | 90               |      |        |                |         |                   |
| 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      | 25               |      |        |                |         |                   |

|  |                       |   |        |              |              |              |               |             |                              |
|--|-----------------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------------|
| Сыр  |                       | 5,1                                     | 5      |              |              |              |               |             |                              |
| Масло сливочное  |                       | 5                                       | 5      |              |              |              |               |             |                              |
| <b>Итого:</b>  | <b>364</b>            |   |        | <b>9,39</b>  | <b>10,43</b> | <b>42,86</b> | <b>308,77</b> | <b>1,45</b> |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                       |   |        |              |              |              |               |             |                              |
| Кисломолочный напиток  | 150                   |   |        | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45        | №420 Сб дошк 2016            |
| (кефир,ряженка,катык)  | кисломолочный напиток | 155                                     | 150    |              |              |              |               |             |                              |
| <b>Итого:</b>  | <b>150</b>            |   |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |                       |   |        |              |              |              |               |             |                              |
| Салат с картофелем и солеными огурцами                             | 40                    |   |        | 0,49         | 3,14         | 3,58         | 44,56         |             | №23 сб дошк. 2016            |
|  |                       | Картофель                               | 21,92  | 16,00        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | морковь                                 | 10,24  | 8,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | огурцы соленые                          | 21,84  | 12,00        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | лук репчатый                            | 2,40   | 2,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | масло растительное                      | 2,00   | 2,00         |              |              |               |             |                              |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне.со сметаной | 150/5                 |   |        | 1,81         | 3,70         | 6,74         | 70,31         | 6,43        | №63, сб дошк 2016            |
|  |                       | Капуста свежая                          | 15,00  | 12,0         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Картофель                               | 15,96  | 12,0         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Морковь                                 | 9,38   | 7,5          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Лук репчатый                            | 7,14   | 6,0          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Свекла                                  | 30,72  | 24,0         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масло растительное                      | 3,00   | 3,0          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Сахар                                   | 0,15   | 0,15         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Томатная паста                          | 1,50   | 1,5          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | соль иодированная                       | 0,50   | 0,5          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Бульон                                  | 120,00 | 120,0        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Сметана                                 | 5,00   | 5,0          |              |              |               |             |                              |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе               | 40/20                 |   |        | 4,98         | 5,17         | 5,89         | 90,00         | 0,30        | ТТК 1001 от 10.06.2024       |
|  |                       | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | 40,00  | 26,00        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | хлеб пшеничный                          | 27,30  | 26,00        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Вода                                    | 6,00   | 6,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Лук репчатый                            | 8,00   | 8,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Лук репчатый                            | 9,60   | 8,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масло растительное                      | 1,50   | 1,50         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масса припущенного лука                 |        | 6,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Мука пшеничная                          | 2,70   | 2,70         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масса полуфабриката                     |        | <b>48,00</b> |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масло растительное                      | 2,00   | 2,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | масса готовых тефтелей                  |        | <b>40,00</b> |              |              |               |             |                              |
|  |                       | сметанно-томатный соус:                 |        | <b>20,00</b> |              |              |               |             |                              |
|  |                       | сметана                                 | 5,00   | 5,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Мука пшеничная                          | 1,50   | 1,50         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | вода                                    | 15,00  | 15,00        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | томатная паста                          | 1,00   | 1,00         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | соль иодированная                       | 0,16   | 0,16         |              |              |               |             |                              |
| Вермишель отварная   | 110                   |   |        | 3,15         | 1,06         | 23,41        | 118,12        |             | №219 Сб дошк. 2016           |
|  |                       | вермишель                               | 38,50  | 38,50        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | вода                                    | 231,00 | 231,00       |              |              |               |             |                              |
|  |                       | соль иодированная                       | 0,30   | 0,30         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | масло сливочное                         | 1,70   | 1,70         |              |              |               |             |                              |
| 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 ржаной  | 35                    | 35                                      | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |             | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>550</b>            |   |        | <b>13,24</b> | <b>13,56</b> | <b>67,46</b> | <b>452,22</b> | <b>7,27</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |                       |   |        |              |              |              |               |             |                              |
| Биточки рубленые из рыбы   | 50                    |   |        | 6,10         | 3,88         | 7,34         | 89,00         | 0,16        | ТТК №3                       |
|  |                       | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный    | 51,0   | 37,5         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Крупа манная                            | 39,4   | 37,5         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Крупа манная                            | 1,30   | 1,3          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | яйцо                                    | 0,90   | 0,75         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Лук репчатый                            | 11,10  | 9,30         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | вода                                    | 7,00   | 7,0          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | соль иодированная                       | 0,4    | 0,4          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | сахар                                   | 0,1    | 0,1          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | сухари панировочные                     | 5,0    | 5,0          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масло растительное                      | 1,3    | 1,3          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масса полуфабриката                     |        | 59,0         |              |              |               |             |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                        | 110/3                 |   |        | 2,66         | 4,62         | 27,55        | 162,47        |             | №304 сб шк 2017              |
|  |                       | Крупа рисовая                           | 39,30  | 39,30        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | соль иодированная                       | 0,50   | 0,50         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Вода питьевая                           | 82,50  | 82,50        |              |              |               |             |                              |
|  |                       | Масло сливочное                         | 3,00   | 3,00         |              |              |               |             |                              |
| Чай с мармеладом   | 160/10                |   |        | 0            | 0            | 19,32        | 72,89         | 0,02        | №411 сб дошк 2016            |
|  |                       | чай весовой                             | 0,45   | 0,45         |              |              |               |             |                              |
|  |                       | вода питьевая                           | 160    | 160          |              |              |               |             |                              |
|  |                       | мармелад                                | 10     | 10           |              |              |               |             |                              |

|                             |             |       |       |              |              |               |                |              |                              |
|-----------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Хлеб пшеничный              | 25          | 25,00 | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Сок (нектар) в инд упаковке | 200         | 200   | 200   | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>               | <b>558</b>  |       |       | <b>11,66</b> | <b>8,70</b>  | <b>86,71</b>  | <b>467,55</b>  | <b>4,18</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>               | <b>1622</b> |       |       | <b>38,64</b> | <b>36,43</b> | <b>203,33</b> | <b>1304,54</b> | <b>13,35</b> |                              |

**День 7 - ой**

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во |         | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов      |
|--|--------------|----------|---------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-----------------------|
|  |              | (в гр )  | (в гр ) | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       |             |                       |
|  |              | брутто   | нетто   |                  |              |              | Ккал           | С           |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |          |         |                  |              |              |                |             |                       |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным             | 140/3        |          |         | 4,71             | 4,80         | 23,38        | 171,47         |             | ТТК №10Д              |
| Крупа ячневая  |              | 17,50    | 17,50   |                  |              |              |                |             |                       |
| Молоко   |              | 70       | 70      |                  |              |              |                |             |                       |
| Вода   |              | 53       | 53      |                  |              |              |                |             |                       |
| Сахар  |              | 2        | 2       |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,4      | 0,4     |                  |              |              |                |             |                       |
| Масло сливочное                                      |              | 3,00     | 3,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| Кофейный напиток с молоком                           | 180/6        |          |         | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58          | 1,17        | №414 Дели 2016        |
| Кофейный напиток                                     |              | 2,50     | 2,50    |                  |              |              |                |             |                       |
| Сахар  |              | 6,00     | 6,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| Молоко   |              | 90,00    | 90,00   |                  |              |              |                |             |                       |
| Вода   |              | 108,00   | 108,00  |                  |              |              |                |             |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 25/5         |          |         | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50          |             | №1 Дели 2016          |
| Батон нарезной                                       |              | 25       | 25      |                  |              |              |                |             |                       |
| Масло сливочное                                      |              | 5        | 5       |                  |              |              |                |             |                       |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b>   |          |         | <b>9,48</b>      | <b>11,57</b> | <b>46,65</b> | <b>344,55</b>  | <b>1,17</b> |                       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |              |          |         |                  |              |              |                |             |                       |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)        | 150          |          |         | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45        | №420 Сб дошк 2016     |
| кисломолочный напиток                                |              | 155      | 150     |                  |              |              |                |             |                       |
| <b>Итого:</b>  | <b>150</b>   |          |         | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>   | <b>0,45</b> |                       |
| <b>ОБЕД</b>  |              |          |         |                  |              |              |                |             |                       |
| Капуста тушеная (доп. гарнир)                        | 30           |          |         | 0,61             | 0,97         | 2,82         | 22,53          |             | №139 сб шк 2017       |
| капуста свежая                                       |              | 42,75    | 34,20   |                  |              |              |                |             |                       |
| масло растительное                                   |              | 1,20     | 1,20    |                  |              |              |                |             |                       |
| Морковь  |              | 2,19     | 1,75    |                  |              |              |                |             |                       |
| лук репчатый   |              | 3,00     | 2,40    |                  |              |              |                |             |                       |
| томатная паста                                       |              | 0,72     | 0,72    |                  |              |              |                |             |                       |
| мука пшеничная                                       |              | 0,30     | 0,30    |                  |              |              |                |             |                       |
| сахарный песок                                       |              | 0,90     | 0,90    |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,20     | 0,20    |                  |              |              |                |             |                       |
| Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками | 150/10       |          |         | 4,13             | 3,93         | 11,35        | 106,16         | 3,50        | №91, 128 сб дошк 2016 |
| картофель  |              | 66,6     | 50      |                  |              |              |                |             |                       |
| Морковь  |              | 7,5      | 6,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| Лук репчатый   |              | 7,2      | 6,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| Масло растительное                                   |              | 1,5      | 1,5     |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,5      | 0,5     |                  |              |              |                |             |                       |
| бульон   |              | 112,5    | 112,5   |                  |              |              |                |             |                       |
| клецки:  |              |          | 15      |                  |              |              |                |             |                       |
| мука пшеничная                                       |              | 4,6      | 4,6     |                  |              |              |                |             |                       |
| Масло сливочное                                      |              | 0,5      | 0,5     |                  |              |              |                |             |                       |
| яйцо   |              | 1,60     | 1,32    |                  |              |              |                |             |                       |
| вода   |              | 7,30     | 7,3     |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,10     | 0,10    |                  |              |              |                |             |                       |
| масса теста  |              |          | 13,50   |                  |              |              |                |             |                       |
| масса готовых клецек                                 |              |          | 15,00   |                  |              |              |                |             |                       |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий           |              | 11,97    | 11,40   |                  |              |              |                |             |                       |
| Лук репчатый   |              | 1,19     | 1,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| Яйцо   |              | 0,96     | 0,80    |                  |              |              |                |             |                       |
| Вода для фарша                                       |              | 1,00     | 1,00    |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,10     | 0,10    |                  |              |              |                |             |                       |
| масса полуфабриката фрикаделек                       |              |          | 14,3    |                  |              |              |                |             |                       |
| масса готовых фрикаделек                             |              |          | 10      |                  |              |              |                |             |                       |
| Котлеты рубленые из говядины                         | 50           |          |         | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76         |             | №299, СБ дошк. 2016   |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий           |              | 36,57    | 35,00   |                  |              |              |                |             |                       |
| Лук репчатый   |              | 10,40    | 8,75    |                  |              |              |                |             |                       |
| Хлеб пшеничный                                       |              | 8,13     | 8,13    |                  |              |              |                |             |                       |
| вода питьевая  |              | 10,00    | 10,00   |                  |              |              |                |             |                       |
| сухари панировочные                                  |              | 2,80     | 2,80    |                  |              |              |                |             |                       |
| соль йодированная                                    |              | 0,40     | 0,40    |                  |              |              |                |             |                       |
| масса полуфабриката                                  |              |          | 62,00   |                  |              |              |                |             |                       |
| масло растительное                                   |              | 0,60     | 0,60    |                  |              |              |                |             |                       |
| 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    |                  |              |              |                |             |                       |

|  |                     |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
|--|---------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
| Компот из свежих яблок   | соль иодированная   | 150         | 0,45   | 0,45   | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 0,68          | №342 сб шк 2017              |
|  | яблоки свежие       |             | 28,50  | 24,00  |              |              |               |                |               |                              |
|  | сахар               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |                              |
|  | вода                |             | 153,00 | 153,00 |              |              |               |                |               |                              |
| Хлеб ржаной  |                     | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                     | <b>545</b>  |        |        | <b>18,04</b> | <b>18,63</b> | <b>73,50</b>  | <b>544,43</b>  | <b>18,71</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |                     |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
| 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 иодированная   |             | 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  |              |              |               |                |               |                              |
| Напиток из шиповника   |                     | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 75,00         | №399 сб дошк 2016            |
|  | шиповник            |             | 15,3   | 15     |              |              |               |                |               |                              |
|  | сахар               |             | 5      | 5      |              |              |               |                |               |                              |
|  | вода                |             | 150    | 150    |              |              |               |                |               |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                     | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00         | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>  |                     | <b>405</b>  |        |        | <b>17,64</b> | <b>12,45</b> | <b>55,13</b>  | <b>403,65</b>  | <b>85,21</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                     | <b>1459</b> |        |        | <b>49,50</b> | <b>46,40</b> | <b>181,58</b> | <b>1368,63</b> | <b>105,54</b> |                              |

**День 8 - ой**

| Наименование блюд и продуктов                                      | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов                  |
|--|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-----------------------------------|
|  |              | (в гр )  | (в гр )  | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                            | 140/3        |          |          | 4,24             | 4,60         | 22,61        | 149,26         | 0,82        | ТТК №4Д                           |
|  |              | 18,00    | 18,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 123,00   | 123,00   |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 3,00     | 3,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Какао с молоком  | 180/6        |          |          | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78          | 1,43        | №416 Дели 2016                    |
|  |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 110,00   | 110,00   |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 80,00    | 80,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50          |             | №1 Дели 2016                      |
|  |              | 25       | 25       |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b>   |          |          | <b>9,83</b>      | <b>12,14</b> | <b>46,40</b> | <b>338,54</b>  | <b>2,25</b> |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Кисломолочный напиток<br>(Кефир, ряженка, катык)                   | 150/2        |          |          | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00          | 1,05        | №420 Сб дошк 2016                 |
|  |              | 155      | 150      |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 2        | 2        |                  |              |              |                |             |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>152</b>   |          |          | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>   | <b>1,05</b> |                                   |
| <b>ОБЕД</b>  |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Салат из припущенной моркови с яблоком                             | 40           |          |          | 0,43             | 0,07         | 3,45         | 16,16          |             | №39 сб дошколь. 2016              |
|  |              | 38,12    | 30,50    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 11,40    | 10,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5        |          |          | 1,11             | 3,70         | 3,94         | 57,00          | 9,59        | №73, сб дошк 2016                 |
|  |              | 37,5     | 30       |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 23,94    | 18       |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 7,5      | 6        |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 7,14     | 6        |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 3        | 3        |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 0,5      | 0,5      |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 120      | 120      |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                                   |
| Биточки "Домашние"   | 50           |          |          | 7,41             | 5,79         | 10,68        | 110,54         | 0,05        | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|  |              | 60,68    | 39,40    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 41,37    | 39,40    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 11,85    | 9,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 14,40    | 12,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 1,00     | 1,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 0,60     | 0,50     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 3,75     | 3,75     |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              |          | 59,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
|  |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |

|   |       |  |        |        |      |       |        |       |                    |                              |
|---|-------|--|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------------------|------------------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2 |  |        | 3,21   | 1,62 | 22,36 | 116,60 |       | №180, сб дошк 2016 |                              |
|   |       |  | 47,6   | 47,6   |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 71,0   | 71,0   |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 0,3    | 0,3    |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  |        | 100,0  |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 16,5   | 13,2   |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 2,0    | 1,7    |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  |        | 110,0  |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 2,0    | 2,0    |      |       |        |       |                    |                              |
| Компот из урюка   | 150   |  |        |        | 0,35 | 0,02  | 13,83  | 56,83 | 0,00               | №394 СБ дошк 2016            |
|   |       |  | 15,30  | 15,00  |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  |        | 24,00  |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 152,00 | 152,00 |      |       |        |       |                    |                              |
|   |       |  | 5,0    | 5,0    |      |       |        |       |                    |                              |
| Хлеб ржаной   | 35    |  | 35     | 35     | 2,31 | 0,42  | 13,85  | 69,23 |                    | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |

|               |            |  |  |  |              |              |              |               |             |  |
|---------------|------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| <b>Итого:</b> | <b>542</b> |  |  |  | <b>14,82</b> | <b>11,62</b> | <b>68,11</b> | <b>426,36</b> | <b>9,64</b> |  |
|---------------|------------|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|

|                             |             |       |       |        |              |              |               |                |              |   |
|-----------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |             |       |       |        |              |              |               |                |              |   |
| Омлет натуральный           | 130         |       |       |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229, сб дошк 2016  |
|                             |             |       | 96,00 | 80,00  |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 55,00 | 55,00  |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       |       | 135,00 |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 2,00  | 2,00   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,30  | 0,30   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       |       | 130,00 |              |              |               |                |              |   |
| Чай с сахаром               | 150/5       |       |       |        | 0,05         | 0,02         | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410, 411 Дели 2016   |
|                             |             |       | 0,4   | 0,4    |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 5     | 5      |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 150   | 150    |              |              |               |                |              |   |
| Булочка сладкая             | 35          |       |       |        | 2,95         | 3,36         | 14,64         | 123,90         |              | Сборник национальных блюд и култарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
|                             |             |       | 21,70 | 21,70  |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,70  | 0,70   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,28  | 0,28   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,28  | 0,28   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,70  | 0,70   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 1,75  | 1,75   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 2,10  | 1,75   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 8,75  | 8,75   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       |       | 35,00  |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 3,50  | 3,50   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 1,75  | 1,75   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       |       | 40,25  |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,60  | 0,50   |              |              |               |                |              |   |
|                             |             |       | 0,10  | 0,10   |              |              |               |                |              |   |
| Хлеб пшеничный              | 25          | 25,00 | 25,00 | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012  |
| Сок (нектар) в инд упаковке | 200         | 200   | 200   | 200    | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели 2016  |
| <b>Итого:</b>               | <b>545</b>  |       |       |        | <b>17,99</b> | <b>25,10</b> | <b>54,45</b>  | <b>538,20</b>  | <b>4,27</b>  |   |
| <b>ВСЕГО:</b>               | <b>1598</b> |       |       |        | <b>46,98</b> | <b>52,60</b> | <b>176,96</b> | <b>1386,10</b> | <b>17,21</b> |   |

**День 9- ый**

| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во          |                  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур  |
|--|--------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
|  |              | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        |                   |                  | 6,02             | 4,84         | 30,97        | 191,96                  | 0,67        | ТТК №9Д           |
|  |              | 18                | 18               |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 70                | 70               |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 53                | 53               |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 2                 | 2                |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 0,4               | 0,4              |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 3                 | 3                |                  |              |              |                         |             |                   |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        |                   |                  | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | №413 сб дошк 2016 |
|  |              | 0,45              | 0,45             |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 6                 | 6                |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 92                | 90               |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 90                | 90               |                  |              |              |                         |             |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным        | 25/5/5       |                   |                  | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016   |
|  |              | 25                | 25               |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 5,1               | 5                |                  |              |              |                         |             |                   |
|  |              | 5                 | 5                |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>                              | <b>364</b>   |                   |                  | <b>11,58</b>     | <b>12,93</b> | <b>54,37</b> | <b>383,39</b>           | <b>2,12</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                      |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                   |
| Молоко кипяченое                           | 150          |                   |                  | 4,58             | 4,08         | 7,58         | 85,00                   | 2,05        | №419 Сб дошк 2016 |
| (молоко)                                   |              | 158               | 150              |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>                              | <b>150</b>   |                   |                  | <b>4,58</b>      | <b>4,08</b>  | <b>7,58</b>  | <b>85,00</b>            | <b>2,05</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                |              |                   |                  |                  |              |              |                         |             |                   |
| Винегрет овощной                           | 40           |                   |                  | 0,56             | 4,02         | 2,92         | 50,04                   |             | №46 сб дошк 2016  |

|  |                              |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
|--|------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
|  | картофель                    |            | 13,76  | 10,00  |              |              |              |               |              |                              |
|  | свекла                       |            | 10,2   | 8,00   |              |              |              |               |              |                              |
|  | морковь                      |            | 7,56   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
|  | огурцы соленые               |            | 14,56  | 8,00   |              |              |              |               |              |                              |
|  | лук репчатый                 |            | 7,14   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
|  | масло растительное           |            | 2,4    | 2,40   |              |              |              |               |              |                              |
| Рассольник ленинградский на бульоне из индейки,со сметаной |                              | 150/6      |        |        | 2,51         | 6,73         | 21,51        | 166,84        | 5,13         | №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   |              |              |              |               |              |                              |
| Индейки тушеная с овощами по-татарски                      |                              | 30/30      |        |        | 10,03        | 8,30         | 17,97        | 101,63        | 16,41        | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|  | филе индейки                 |            | 42     | 42,0   |              |              |              |               |              |                              |
|  | соль иодированная            |            | 0,3    | 0,30   |              |              |              |               |              |                              |
|  | масса отварного филе индейки |            |        | 30,0   |              |              |              |               |              |                              |
|  | 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                                |                              | 110        |        |        | 3,12         | 3,27         | 23,42        | 101,42        |              | №205 сб шк 2017              |
|  | макаронные изделия           |            | 38,50  | 38,50  |              |              |              |               |              |                              |
|  | Вода питьевая                |            | 231,00 | 231,00 |              |              |              |               |              |                              |
|  | Масло сливочное              |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |              |                              |
|  | Соль йодированная            |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |              |                              |
| Кисель   |                              | 150        |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,5         | 63            | 0,83         | ТТК                          |
|  | Кисель-концентрат            |            | 17,50  | 17,50  |              |              |              |               |              |                              |
|  | Сахар                        |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |
|  | вода                         |            | 150,00 | 150,00 |              |              |              |               |              |                              |
| Хлеб ржаной  |                              | 35         | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                              | <b>551</b> |        |        | <b>18,98</b> | <b>22,82</b> | <b>93,17</b> | <b>551,86</b> | <b>22,37</b> |                              |

|   |   |             |       |       |              |              |               |                |              |                   |
|---|---|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>              |   |             |       |       |              |              |               |                |              |                   |
| Запеканка творожная с молоком стуженным |   | 110/20      |       |       | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | №251 сб дошк 2016 |
|   | Творог  |             | 103,2 | 101,2 |              |              |               |                |              |                   |
|   | крупа манная                                  |             | 6,6   | 6,6   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Яйцо  |             | 5,28  | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Сахар   |             | 8,8   | 8,8   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Сметана                                       |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Масло сливочное                               |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Сухари панировочные                           |             | 4,4   | 4,4   |              |              |               |                |              |                   |
|   | соль иодированная                             |             | 0,55  | 0,55  |              |              |               |                |              |                   |
|   | молоко стуженное                              |             | 20,40 | 20,00 |              |              |               |                |              |                   |
| Чай с сахаром и лимоном                 |   | 150/5/5     |       |       | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016    |
|   | чай весовой                                   |             | 0,4   | 0,4   |              |              |               |                |              |                   |
|   | Сахар   |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                   |
|   | лимон   |             | 5,55  | 5     |              |              |               |                |              |                   |
|   | Вода  |             | 150,0 | 150,0 |              |              |               |                |              |                   |
| Фрукты свежие                           |   | 120         | 120   | 120   | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,40          | 10,00        | №386 СБ дошк.2016 |
|   | (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |             |       |       |              |              |               |                |              |                   |
| <b>Итого:</b>                           |   | <b>410</b>  |       |       | <b>21,31</b> | <b>17,48</b> | <b>46,43</b>  | <b>431,58</b>  | <b>12,73</b> |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                           |   | <b>1475</b> |       |       | <b>56,46</b> | <b>57,31</b> | <b>201,55</b> | <b>1451,83</b> | <b>39,27</b> |                   |

**День 10 - ый**

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во (в гр ) брутто | Кол - во (в гр ) нетто | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С   | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|------------------|
|   |              |                         |                        | белки            | жиры         | угл-ды       |                              |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                         |                        |                  |              |              |                              |             |                  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3        |                         |                        | 5,79             | 6,28         | 26,29        | 185,66                       | 0,67        | ТТК №5Д          |
|   |              | 18                      | 18                     |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 123                     | 123                    |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 2                       | 2                      |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 0,4                     | 0,4                    |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 3,00                    | 3,00                   |                  |              |              |                              |             |                  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |                         |                        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                        | 1,17        | №414 Дели 2016   |
|   |              | 2,50                    | 2,50                   |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 6,00                    | 6,00                   |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 90,00                   | 90,00                  |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 108,00                  | 108,00                 |                  |              |              |                              |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5         |                         |                        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                        |             | №1 Дели 2016     |
|   |              | 25                      | 25                     |                  |              |              |                              |             |                  |
|   |              | 5                       | 5                      |                  |              |              |                              |             |                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>359</b>   |                         |                        | <b>10,56</b>     | <b>13,05</b> | <b>49,56</b> | <b>358,74</b>                | <b>1,84</b> |                  |

| 2 - ой ЗАВТРАК                                     |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |   |
|--|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---|
| Кисломолочный напиток                              |                            | 150          |        |        | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,00           | 0,45          | №420 Сб дошк 2016                           |
| (кефир,ряженка,катык)                              | кисломолочный напиток      |              | 155    | 150    |               |               |                |                 |               |   |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>150</b>   |        |        | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>   | <b>6,30</b>    | <b>76,00</b>    | <b>0,45</b>   |   |
| <b>ОБЕД</b>  |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |   |
| Салат из квашеной капусты                          |                            | 30           |        |        | 0,51          | 1,50          | 2,54           | 25,71           | 1,04          | Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г |
|  | капуста квашеная           |              | 34,32  | 24,00  |               |               |                |                 |               |   |
|  | лук репчатый               |              | 3,60   | 3,00   |               |               |                |                 |               |   |
|  | сахарный песок             |              | 1,50   | 1,50   |               |               |                |                 |               |   |
|  | масло растительное         |              | 1,50   | 1,50   |               |               |                |                 |               |   |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне              |                            | 150          |        |        | 1,54          | 3,33          | 6,97           | 69,45           | 0,30          | №94 сб дошк 2016                            |
|  | Мука пшеничная             |              | 11,30  | 11,30  |               |               |                |                 |               |   |
|  | Яйцо                       |              | 3,60   | 3,00   |               |               |                |                 |               |   |
|  | Вода                       |              | 2,10   | 2,10   |               |               |                |                 |               |   |
|  | Соль                       |              | 0,20   | 0,20   |               |               |                |                 |               |   |
|  | Масса 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                       |              | 0,65   | 0,65   |               |               |                |                 |               |   |
| Жаркое из филе птицы                               |                            | 150          |        |        | 11,75         | 7,98          | 14,70          | 177,15          | 0,54          | ТТК 580/а от 24.06.2020                     |
|  | цыплята - бройлеры с/м     |              | 80,5   | 76     |               |               |                |                 |               |   |
|  | масса готовой мякоти птицы |              |        | 33     |               |               |                |                 |               |   |
|  | картофель                  |              | 144,7  | 108,8  |               |               |                |                 |               |   |
|  | лук репчатый               |              | 11,3   | 9,4    |               |               |                |                 |               |   |
|  | морковь                    |              | 5,9    | 4,7    |               |               |                |                 |               |   |
|  | Масло сливочное            |              | 3,8    | 3,8    |               |               |                |                 |               |   |
|  | соль йодированная          |              | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |   |
|  | вода питьевая              |              | 18,8   | 18,8   |               |               |                |                 |               |   |
| Компот из изюма и яблок                            |                            | 150          |        |        | 0,29          | 0,10          | 21,77          | 89,96           | 1,20          | ТТК   |
|  | яблоки свежие              |              | 13,68  | 12,0   |               |               |                |                 |               |   |
|  | изюм                       |              | 7,65   | 7,5    |               |               |                |                 |               |   |
|  | масса отварных сухофруктов |              |        | 12,0   |               |               |                |                 |               |   |
|  | Вода                       |              | 152    | 152,0  |               |               |                |                 |               |   |
|  | сахар                      |              | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |   |
| Хлеб ржаной  |                            | 35           | 35     | 35     | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>515</b>   |        |        | <b>16,39</b>  | <b>13,33</b>  | <b>59,83</b>   | <b>431,50</b>   | <b>3,08</b>   |   |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                         |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |   |
| Котлеты рыбные                                     |                            | 50           |        |        | 6,41          | 3,41          | 5,58           | 72,63           | 0,33          | №234 сб шк 2017                             |
|  | рыба (минтай с/м БГ)       |              | 45,22  | 33,0   |               |               |                |                 |               |   |
|  | соль йодированная          |              | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |   |
|  | хлеб пшеничный             |              | 9,0    | 9,0    |               |               |                |                 |               |   |
|  | молоко                     |              | 13,00  | 13,0   |               |               |                |                 |               |   |
|  | сухари панировочные        |              | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |   |
|  | масса полуфабриката        |              |        | 58,0   |               |               |                |                 |               |   |
|  | масло растительное         |              | 2,0    | 2,0    |               |               |                |                 |               |   |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным        |                            | 110/2        |        |        | 2,65          | 1,77          | 25,86          | 134,03          |               | №304 сб шк 2017                             |
|  | Крупа рисовая              |              | 39,60  | 39,60  |               |               |                |                 |               |   |
|  | соль йодированная          |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |   |
|  | Вода питьевая              |              | 240,00 | 240,00 |               |               |                |                 |               |   |
|  | Масло сливочное            |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |   |
| Напиток из шиповника                               |                            | 150/5        |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк 2016                           |
|  | шиповник                   |              | 15,3   | 15     |               |               |                |                 |               |   |
|  | сахар                      |              | 5      | 5      |               |               |                |                 |               |   |
|  | вода                       |              | 150    | 150    |               |               |                |                 |               |   |
| Кондитерское изделие                               | печенье                    | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,50          | 1,96          | 14,88          | 83,40           |               | табл 6 стр 136, Дели +, 2012                |
| Хлеб пшеничный                                     |                            | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                |
| Сок (нектар) в инд упаковке                        |                            | 200          | 200    | 200    | 1,00          |               | 20,20          | 84,44           | 4,00          | №418 Дели 2016                              |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>557</b>   |        |        | <b>13,59</b>  | <b>7,51</b>   | <b>81,93</b>   | <b>447,65</b>   | <b>79,33</b>  |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                            | <b>1581</b>  |        |        | <b>44,89</b>  | <b>37,63</b>  | <b>197,62</b>  | <b>1313,89</b>  | <b>84,70</b>  |   |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            |                            | <b>15411</b> |        |        | <b>477,04</b> | <b>474,55</b> | <b>1873,69</b> | <b>13727,13</b> | <b>448,52</b> |   |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> |                            | <b>1541</b>  |        |        | <b>47,70</b>  | <b>47,45</b>  | <b>187,37</b>  | <b>1372,71</b>  | <b>44,85</b>  |   |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тугельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тугельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тугельян 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, Тугельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья: говядина 1 категории упитанности ;

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

















