



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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты  | Масса порции | Кол - во (в г)   |  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамин<br>С | Сборник рецептов             |
|---|--|--------------|--|--|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|
|   |  |              | брутто   | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды        |                                 |              |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       | Крупа геркулесовая<br>Молоко<br>Сахар<br>соль иодированная<br>Масло сливочное  | 180/3        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 7,44             | 8,07         | 33,80         | 238,71                          | 0,86         | ТТК №5Д                      |
| Кофейный напиток с молоком  | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода  | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00  | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00  | 2,85             | 2,41         | 10,35         | 74,58                           | 1,17         | №414 Дели 2016               |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное   | 30/5/5       | 30,00<br>5,10<br>5,00  | 30,00<br>5,00<br>5,00  | 3,61             | 5,83         | 15,49         | 128,77                          | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>409</b>   |  |  | <b>13,90</b>     | <b>16,31</b> | <b>59,64</b>  | <b>442,06</b>                   | <b>2,10</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |  |              |  |  |                  |              |               |                                 |              |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)     |  | 100          | 100,00   | 100,00   | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>100</b>   |  |  | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47,00</b>                    | <b>10,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |  |              |  |  |                  |              |               |                                 |              |                              |
| Икра кабачковая   | икра кабачковая  | 50           | 51,00  | 50,00  | 0,45             | 2,35         | 2,97          | 34,80                           |              | №54 дошк. СБ 2016            |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                      | картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль иодированная<br>бульон<br>клецки:<br>мука пшеничная<br>Масло сливочное<br>яйцо<br>вода<br>соль иодированная<br>масса теста<br>масса готовых клецек          | 180          | 79,80<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,92<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,60<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 3,10             | 3,44         | 13,53         | 107,24                          | 4,14         | №91 сб дошк 2016             |
| Плов из отварной птицы  | цыплята-бройлера с/м<br>масса отварной птицы<br>масло сливочное<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>Крупа рисовая<br>вода<br>соль иодированная<br>масса гарнира  | 200          | 78,00<br>32,00<br>8,00<br>11,90<br>16,25<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00                                       | 73,60<br>32,00<br>8,00<br>10,00<br>13,00<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00                                       | 11,19            | 10,93        | 31,80         | 282,55                          | 0,18         | №321 сб дошк 2016            |
| Напиток из сухофруктов  | сухофрукты<br>Сахар<br>вода  | 180          | 15,30<br>6,00<br>183,00  | 15,00<br>6,00<br>183,00  | 0,60             | 0,08         | 16,81         | 72                              | 0,65         | №394 СБ дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  |  | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,66             | 0,28         | 17,22         | 82,25                           | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |  | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97             | 0,54         | 17,84         | 89,19                           | 0,00         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>690</b>   |  |  | <b>20,97</b>     | <b>17,63</b> | <b>100,17</b> | <b>667,55</b>                   | <b>4,97</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |  |              |  |  |                  |              |               |                                 |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток  | 180          | 185,00   | 180,00   | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92,00                           | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие  | печенье  | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40                           |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Пудинг рыбный   | рыба (минтай с/м БГ)<br>масса отварной рыбы<br>Хлеб пшеничный<br>яйцо<br>молоко<br>масло сливочное<br>соль иодированная<br>Масло растительное<br>масса пудинга<br>Соус молочный<br>молоко<br>масло сливочное<br>Мука пшеничная | 60/20        | 68,34<br>39,75<br>8,25<br>6,30<br>12,00<br>2,25<br>0,40<br>1,00<br>60,00<br>10,00<br>1,10<br>1,10                  | 50,25<br>39,75<br>8,25<br>5,25<br>12,00<br>2,25<br>0,40<br>1,00<br>60,00<br>10,00<br>1,10<br>1,10                  | 11,97            | 3,91         | 5,87          | 106,67                          | 0,46         | №286 СБ дошк 2016            |

|                   |                   |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|-------------------|-------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Пюре Картофельное | Вода              |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                   | Сахар             |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |
|                   | соль иодированная |             | 0,13   | 0,13   |              |              |               |                |              |                              |
|                   | масса соуса       | 140         |        | 20,00  | 2,86         | 4,48         | 19,08         | 128,10         | 16,96        | №339 СБ дошк 2016            |
| Чай с сахаром     | Картофель         |             | 159,60 | 119,70 |              |              |               |                |              |                              |
|                   | Молоко            |             | 22,12  | 21,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                   | Масло сливочное   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                   | соль иодированная | 180/6       |        | 0,52   | 0,06         | 0,02         | 6,01          | 23,94          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|                   | чай весовой       |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|                   | сахар             |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                   | Вода              |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный    |                   | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,66         | 0,28         | 17,22         | 82,25          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>     |                   | <b>641</b>  |        |        | <b>24,27</b> | <b>15,15</b> | <b>70,62</b>  | <b>516,36</b>  | <b>17,99</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>     |                   | <b>1840</b> |        |        | <b>59,54</b> | <b>49,49</b> | <b>240,23</b> | <b>1672,96</b> | <b>35,06</b> |                              |

День 2 - ой

| Наименование блюд и продуктов  | Ингредиенты             | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептов             |
|--|-------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
|  |                         |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды        | Ккал                    | С            |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                         |              |                |        |                  |              |               |                         |              |                              |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                            |                         | 180/3        |                |        | 4,81             | 7,85         | 29,38         | 207,32                  | 0,86         | ТТК №1Д                      |
|  | Крупа полбяная          |              | 22,50          | 22,50  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Молоко                  |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | вода                    |              | 68,00          | 68,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Сахар                   |              | 2,50           | 2,50   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | соль иодированная       |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Какао с молоком  |                         | 180/6        |                |        | 3,67             | 3,19         | 10,87         | 90,78                   | 1,43         | №416 Дели 2016               |
|  | Какао-порошок           |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Молоко                  |              | 110,00         | 110,00 |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Вода                    |              | 80,00          | 80,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным   |                         | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50         | 15,49         | 111,68                  |              | №1 Дели 2010                 |
|  | Батон нарезной          |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
| <b>Итого:</b>  |                         | <b>404</b>   |                |        | <b>10,77</b>     | <b>15,54</b> | <b>55,74</b>  | <b>409,78</b>           | <b>2,29</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                         |              |                |        |                  |              |               |                         |              |                              |
| Сок разливной  |                         | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                   | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>  |                         | <b>200</b>   |                |        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>  | <b>84,80</b>            | <b>4,00</b>  |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |                         |              |                |        |                  |              |               |                         |              |                              |
| Салат из моркови с сахаром   |                         | 60           |                |        | 0,75             | 0,06         | 6,97          | 31,38                   | 2,88         | №42, сб шк 2017              |
|  | морковь                 |              | 72,00          | 57,60  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | сахар                   |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                         | 180/7        |                |        | 1,48             | 4,59         | 8,12          | 85,97                   | 7,71         | №63 сб дошк 2016             |
|  | Капуста свежая          |              | 20,00          | 16,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Картофель               |              | 21,28          | 16,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Морковь                 |              | 12,50          | 10,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Лук репчатый            |              | 9,52           | 8,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Свекла                  |              | 41,00          | 32,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Сахар                   |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Томат-паста             |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Масло растительное      |              | 4,00           | 4,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | соль иодированная       |              | 0,70           | 0,70   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Бульон                  |              | 140,00         | 140,00 |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | Сметана                 |              | 7,00           | 7,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Гуляш из отварной говядины   |                         | 40/40        |                |        | 11,64            | 13,43        | 2,31          | 176,80                  | 0,74         | №260 сб рецептов 2017        |
|  | говядина лопатка б/к    |              | 64,00          | 64,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | соль йодированная       |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | масса отварной говядины |              |                | 40,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | морковь                 |              | 17,50          | 14,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | лук репчатый            |              | 8,50           | 7,10   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | вода питьевая           |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | томатная паста          |              | 1,20           | 1,20   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | мука пшеничная в/с      |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | масло растительное      |              | 2,70           | 2,70   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | соль йодированная       |              | 0,20           | 0,20   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        |                         | 130/3        |                |        | 7,62             | 4,16         | 34,47         | 205,27                  | 0,00         | №179 сб дошк 2016            |
|  | гречневая крупа         |              | 61,90          | 61,90  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | вода питьевая           |              | 92,30          | 92,30  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | соль йодированная       |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Компот из свежих яблок   |                         | 180          |                |        | 0,14             | 0,14         | 25,09         | 103,14                  | 0,81         | №342 сб шк 2017              |
|  | яблоки свежие           |              | 34,00          | 30,00  |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |               |                         |              |                              |
|  | вода                    |              | 183,00         | 183,00 |                  |              |               |                         |              |                              |
| Хлеб пшеничный   |                         | 35           | 35,00          | 35,00  | 2,66             | 0,28         | 17,22         | 82,25                   | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной  |                         | 45           | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54         | 17,84         | 89,19                   |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                         | <b>720</b>   |                |        | <b>27,27</b>     | <b>23,20</b> | <b>112,01</b> | <b>773,99</b>           | <b>12,14</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |                         |              |                |        |                  |              |               |                         |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)  | кисломолочный напиток   | 180          |                | 180,00 | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92,00                   | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |
| Королевская ватрушка   |                         | 150          |                |        | 18,44            | 10,96        | 58,36         | 404,00                  |              | ТТК                          |

|                         |                    |             |        |              |              |               |                |              |                |
|-------------------------|--------------------|-------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| Чай с сахаром и лимоном | посыпка низ:       |             |        |              |              |               |                |              |                |
|                         | Масло сливочное    |             | 10,70  | 10,70        |              |               |                |              |                |
|                         | Мука пшеничная     |             | 21,00  | 21,00        |              |               |                |              |                |
|                         | Сахарный песок     |             | 10,70  | 10,70        |              |               |                |              |                |
|                         | творожная начинка: |             |        |              |              |               |                |              |                |
|                         | Творог             |             | 78,50  | 78,50        |              |               |                |              |                |
|                         | Сахарный песок     |             | 15,00  | 15,00        |              |               |                |              |                |
|                         | Яйцо куриное       |             | 18,00  | 15,00        |              |               |                |              |                |
|                         | посыпка низ:       |             |        |              |              |               |                |              |                |
|                         | Масло сливочное    |             | 4,25   | 4,25         |              |               |                |              |                |
|                         | Мука пшеничная     |             | 7,80   | 7,80         |              |               |                |              |                |
|                         | Сахарный песок     |             | 4,25   | 4,25         |              |               |                |              |                |
| чай весовой             | 180/6/7            | 0,45        | 0,45   | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели 2016 |
| Сахар                   |                    | 6,00        | 6,00   |              |              |               |                |              |                |
| лимон                   |                    | 8,00        | 7,00   |              |              |               |                |              |                |
| Вода                    |                    | 180,00      | 180,00 |              |              |               |                |              |                |
| <b>Итого:</b>           |                    | <b>523</b>  |        | <b>23,79</b> | <b>15,49</b> | <b>72,15</b>  | <b>522,48</b>  | <b>3,28</b>  |                |
| <b>ВСЕГО:</b>           |                    | <b>1847</b> |        | <b>62,83</b> | <b>54,23</b> | <b>260,10</b> | <b>1791,05</b> | <b>21,71</b> |                |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов                                | Ингредиенты                    | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин      | Сборник рецептов                  |
|--|--------------------------------|--------------|----------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
|  |                                |              | (в г)    | г)          | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С            |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                |              |          |             |                  |              |              |                |              |                                   |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                    |                                | 180/3        |          |             | 5,34             | 8,40         | 29,46        | 215,85         | 0,86         | ТТК №7Д                           |
|  | Крупа рисовая                  |              | 13,50    | 13,50       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Крупа пшеничная                |              | 10,00    | 10,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Молоко                         |              | 90,00    | 90,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Вода                           |              | 68,00    | 68,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Сахар                          |              | 2,50     | 2,50        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,50     | 0,50        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Масло сливочное                |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
| Чай с молоком, сахаром                                       |                                | 180/6        |          |             | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76          | 1,38         | №413 сб дошк 2016                 |
|  | чай весовой                    |              | 0,45     | 0,45        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Сахар                          |              | 6,00     | 6,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Молоко                         |              | 92,00    | 90,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Вода                           |              | 90,00    | 90,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                          |                                | 30/5/5       |          |             | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77         | 0,07         | №3 сб дошк 2016                   |
|  | Батон нарезной                 |              | 30,00    | 30,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Сыр                            |              | 5,10     | 5,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Масло сливочное                |              | 5,00     | 5,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
| <b>Итого:</b>  |                                | <b>409</b>   |          |             | <b>11,45</b>     | <b>16,08</b> | <b>55,35</b> | <b>411,85</b>  | <b>2,31</b>  |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                                |              |          |             |                  |              |              |                |              |                                   |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) |                                | 100          | 100,00   | 100,00      | 1,50             | 0,50         | 21,00        | 96,00          | 10,00        | 2012                              |
| <b>Итого:</b>  |                                | <b>100</b>   |          |             | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b> | <b>96,00</b>   | <b>10,00</b> |                                   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                |              |          |             |                  |              |              |                |              |                                   |
| Салат из свежей капусты с морковью                           |                                | 60           |          |             | 0,84             | 3,05         | 5,41         | 52,44          | 19,47        | №21 сб дошк Дели2016              |
|  | капуста свежая б/к             |              | 62,50    | 50,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масса прогретой капусты        |              |          | 45,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | морковь                        |              | 12,50    | 10,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,60     | 0,60        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | сахарный песок                 |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масло растительное             |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                     |                                | 180/20       |          |             | 5,04             | 2,74         | 12,43        | 104,08         | 8,97         | №106,107 сб шк 2017               |
|  | картофель                      |              | 95,76    | 72,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | морковь                        |              | 9,00     | 7,20        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | лук репчатый                   |              | 8,60     | 7,20        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | томатная паста                 |              | 0,72     | 0,72        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масло растительное             |              | 1,80     | 1,80        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Бульон                         |              | 126,00   | 126,00      |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,60     | 0,60        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | фрикадельки рыбные:            |              |          | 20          |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | мятай ПБГ с/м                  |              | 25,80    | 18,80       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | или фарш рыбный                |              | 19,00    | 18,80       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | яйцо куриное                   |              | 2,88     | 2,40        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | лук репчатый                   |              | 3,60     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,24     | 0,24        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | вода питьевая                  |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масса полуфабриката фрикаделек |              |          | 25,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масса готовых фрикаделек       |              |          | 20,00       |                  |              |              |                |              |                                   |
| Биточки "Домашние"   |                                | 70           |          |             | 10,38            | 8,10         | 14,95        | 154,75         | 0,07         | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|  | цыплята - бройлеры с/м         |              | 84,9     | 55,13       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | или фарш куриный               |              | 57,89    | 55,13       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | морковь                        |              | 16,53    | 13,12       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Лук репчатый                   |              | 18       | 15          |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Масло растительное             |              | 1,5      | 1,5         |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масса припущенного лука        |              |          | 8           |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,57     | 0,57        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | яйцо                           |              | 0,84     | 0,7         |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Мука пшеничная                 |              | 5,25     | 5,25        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масса полуфабриката            |              |          | 82,6        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | масло растительное             |              | 2,6      | 2,6         |                  |              |              |                |              |                                   |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным              |                                | 130/3        |          |             | 4,81             | 6,09         | 22,96        | 165,79         | 0,00         | №219 Сб дошк 2016                 |
|  | макаронные изделия             |              | 45,50    | 45,50       |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | вода                           |              | 275,00   | 275,00      |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | соль иодированная              |              | 0,50     | 0,50        |                  |              |              |                |              |                                   |
|  | Масло сливочное                |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |              |                                   |

|   |                                    |             |                         |                         |              |              |               |                |              |                              |
|---|------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Кисель  | Кисель-концентрат<br>Сахар<br>вода | 180         | 21,00<br>6,00<br>180,00 | 21,00<br>6,00<br>180,00 | 0,54         | 0,09         | 16,18         | 75,24          | 0,99         | ТТК                          |
| Хлеб пшеничный  |                                    | 30          | 30,00                   | 30,00                   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |                                    | 45          | 45,00                   | 45,00                   | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                                    | <b>718</b>  |                         |                         | <b>26,86</b> | <b>20,85</b> | <b>104,53</b> | <b>711,99</b>  | <b>29,50</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                                    |             |                         |                         |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток              | 180         | 185,00                  | 180,00                  | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420-СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие Омлет натуральный                              | вафли                              | 20          | 20,00                   | 20,00                   | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
|   | яйцо                               | 150         | 114,00                  | 95,00                   | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016           |
|   | молоко                             |             | 60,00                   | 60,00                   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса омлетной смеси               |             |                         | 155,00                  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                    |             | 2,50                    | 2,50                    |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль иодированная                  |             | 0,40                    | 0,40                    |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готового омлета              |             |                         | 150,00                  |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный  |                                    | 30          | 30,00                   | 30,00                   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника  | шиповник                           | 180/6       | 18,40                   | 18,00                   | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        | №399 сб дошк 2016            |
|   | сахар                              |             | 6,00                    | 6,00                    |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода                               |             | 180,00                  | 180,00                  |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>   |                                    | <b>566</b>  |                         |                         | <b>22,80</b> | <b>35,92</b> | <b>44,14</b>  | <b>592,04</b>  | <b>44,65</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                                    | <b>1793</b> |                         |                         | <b>62,61</b> | <b>73,35</b> | <b>225,02</b> | <b>1811,88</b> | <b>86,46</b> |                              |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                             | Ингредиенты   | Масса порции | Кол - во (в г)   |   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептов             |
|---|---|--------------|--|---|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
|   |   |              | брутто   | нетто   | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С            |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |              |  |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                  | Крупа ячневая<br>Молоко<br>Вода<br>Сахар<br>соль иодированная<br>Масло сливочное  | 180/3        | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00          | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00           | 6,04             | 5,54         | 30,04        | 214,80                  |              | ТТК №10Д                     |
| Кофейный напиток с молоком                                | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода   | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                          | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                           | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17         | №414 Дели 2016               |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | Батон нарезной<br>Масло сливочное   | 30/5         | 30,00<br>5,00  | 30,00<br>5,00   | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |              | №1 Дели 2010                 |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>404</b>   |  |   | <b>11,18</b>     | <b>12,45</b> | <b>55,88</b> | <b>401,06</b>           | <b>1,17</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                     |   |              |  |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Сок разливной   |   | 200          | 200,00   | 200,00  | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>200</b>   |  |   | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>            | <b>4,00</b>  |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |   |              |  |   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                | свекла<br>яблоки<br>масло растительное  | 60           | 61,50<br>11,40<br>3,00                                   | 48,00<br>10,00<br>3,00                                    | 0,65             | 3,1          | 3,86         | 46,02                   |              | №36 дошк. 2016               |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки | крупка пшеничная<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>соль иодированная<br>бульон или вода    | 180          | 11,00<br>80,00<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>126,00 | 11,00<br>60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>126,00  | 1,42             | 1,95         | 8,72         | 61,74                   | 5,94         | №86 сб дошк 2016             |
| Индейка тушеная с овощами по-татарски                     | индейка филе<br>соль иодированная<br>масса отварного филе индейки<br>лук репчатый<br>морковь<br>Масло сливочное<br>бульон | 40/30        | 56,00<br>0,40<br>26,40<br>12,50<br>2,50<br>10,00         | 56,00<br>0,40<br>40,00<br>22,00<br>12,00<br>2,50<br>10,00 | 10,76            | 10,11        | 4,01         | 150,93                  | 5,03         | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| Пюре картофельное   | Картофель<br>Молоко<br>Масло сливочное<br>соль иодированная   | 140          | 159,60<br>22,12<br>5,00<br>0,52                          | 119,70<br>21,00<br>5,00<br>0,52                           | 2,86             | 4,48         | 19,08        | 128,10                  | 16,96        | №339 СБ дошк 2016            |
| Компот из урюка   | урюк<br>Сахар<br>вода   | 180          | 18,40<br>6,00<br>183,00                                  | 18,00<br>6,00<br>183,00                                   | 0,40             | 0,02         | 16,60        | 68,20                   | 2,44         | №394 сб дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  |   | 25           | 25,00  | 25,00   | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,75                   | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |   | 45           | 45,00  | 45,00   | 2,97             | 0,54         | 17,84        | 89,19                   |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>700</b>   |  |   | <b>20,96</b>     | <b>20,40</b> | <b>82,41</b> | <b>602,93</b>           | <b>30,37</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                |   |              |  |   |                  |              |              |                         |              |                              |

|   |   |             |                        |                        |              |              |               |                |              |                    |
|---|---|-------------|------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток   | 180         | 185,00                 | 180,00                 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016  |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                                | Творог<br>Крупа манная<br>Яйцо<br>Сахар<br>Сметана<br>Масло сливочное<br>Сухари панировочные<br>соль йодированная<br>молоко сгущенное | 130/20      | 121,55                 | 119,20                 | 24,20        | 20,06        | 32,78         | 408,20         | 0,54         | №251, сб дошк 2016 |
| Чай с сахаром   | чай весовой<br>сахар<br>Вода  | 180/6       | 0,45<br>6,00<br>180,00 | 0,45<br>6,00<br>180,00 | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | №392 Дели 2010     |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>516</b>  |                        |                        | <b>29,48</b> | <b>24,58</b> | <b>46,36</b>  | <b>524,30</b>  | <b>1,11</b>  |                    |
| <b>ВСЕГО:</b>   |   | <b>1820</b> |                        |                        | <b>62,63</b> | <b>57,44</b> | <b>204,85</b> | <b>1613,09</b> | <b>36,65</b> |                    |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                   | Ингредиенты   | Масса порции | Кол - во (в г)  |   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептов        |
|---|---|--------------|---|---|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
|   |   |              | брутто  | нетто   | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С            |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                         |
| Каша манная молочная с маслом<br>сливочным                      | Крупа манная<br>Молоко<br>Сахар<br>соль йодированная<br>Масло сливочное   | 180/3        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 5,45             | 5,30         | 29,08        | 186,30                  | 1,05         | ТТК №4Д                 |
| Чай без сахара, с мармеладом                                    | чай весовой<br>вода питьевая<br>мармелад  | 180/20       | 0,45<br>180,00<br>30,00   | 0,45<br>180,00<br>30,00   | 0,09             | 0,02         | 23,84        | 96,30                   | 0,03         | ТТК                     |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                          | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное  | 30/5/5       | 30,00<br>5,10<br>5,00   | 30,00<br>5,00<br>5,00   | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,07         | №3 сб дошк 2016         |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>423</b>   |   |   | <b>9,15</b>      | <b>11,15</b> | <b>68,41</b> | <b>411,37</b>           | <b>1,15</b>  |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                         |
| Фрукты свежие<br>(яблоки или абельсин, или банан, или мандарин) |   | 100          | 100,00  | 100,00  | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016      |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>100</b>   |   |   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>            | <b>10,00</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              |                         |
| Салат из моркови с сахаром                                      | морковь<br>сахар  | 60           | 72,00<br>3,00   | 57,60<br>3,00   | 0,75             | 0,06         | 6,97         | 31,38                   | 2,88         | №42, сб шк 2017         |
| Суп гороховый с картофелем, с<br>мясными фрикадельками          | Картофель<br>Горох<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль йодированная<br>Бульон<br>говядина (котлетное мясо б/к)<br>или фарш говяжий<br>лук репчатый<br>Яйцо куриное<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>масса полуфабриката фрикаделек<br>масса полуфабриката фрикаделек | 180/10       | 53,20<br>16,20<br>12,80<br>9,60<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>11,97<br>11,97<br>1,19<br>0,96<br>1,00<br>0,10 | 40,00<br>16,00<br>10,00<br>8,00<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>11,40<br>11,40<br>1,00<br>0,80<br>1,00<br>0,10 | 5,95             | 4,97         | 11,98        | 126,35                  | 4,24         | №87, 128 сб дошк 2016   |
| Тефтели мясные  | говядина (котлетное мясо б/к)<br>или фарш говяжий<br>Лук репчатый<br>масло растительное<br>Хлеб пшеничный<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>Мука пшеничная в/с<br>масса полуфабриката<br>масло растительное  | 70           | 46,20<br>46,20<br>16,80<br>2,10<br>9,40<br>14,00<br>0,70<br>4,80  | 44,40<br>44,40<br>14,00<br>2,10<br>9,40<br>14,00<br>0,70<br>4,80  | 8,10             | 7,29         | 7,87         | 129,44                  | 0,06         | СБ дошкольн. №303, 2016 |
| Рагу из овощей  | картофель<br>морковь<br>масса запеченной моркови<br>Лук репчатый<br>масса припущенного лука<br>капуста свежая<br>масса припущенной капусты<br>соль йодированная<br>Масло растительное<br>соус:  | 150          | 66,50<br>30,00<br>24,00<br>24,00<br>41,00<br>0,75<br>5,00   | 50,00<br>24,00<br>22,00<br>20,00<br>16,00<br>32,75<br>30,00<br>0,75<br>5,00                                 | 2,53             | 15,70        | 12,29        | 202,86                  | 17,87        | №148, сб дошк 2016      |
|   |   |              |   |   |                  |              |              |                         |              | №366, сб дошк 2016      |

|   |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
|   | вода                       |             | 40,00  | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное            |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Мука пшеничная             |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Морковь                    |             | 3,00   | 2,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Лук репчатый               |             | 1,44   | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | томатная паста             |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное            |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахар                      |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса соуса                |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса рагу                 |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Компот из свежих фруктов  |                            | 180         |        |        | 0,20         | 0,11         | 8,93          | 39,47          | 7,40         | ТТК                          |  |
|   | яблоки свежие              |             | 27,40  | 24,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | апельсин                   |             | 9,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лимон                      |             | 6,66   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода                       |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный  |                            | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Хлеб ржаной   |                            | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>   |                            | <b>725</b>  |        |        | <b>22,78</b> | <b>28,91</b> | <b>80,63</b>  | <b>689,19</b>  | <b>32,45</b> |                              |  |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток      | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |  |
| Кондитерское изделие  | сушки                      | 20          | 20,00  | 20,00  | 2,18         | 0,26         | 13,76         | 66,20          |              | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |  |
| Рыба, тушеная с овощами   |                            | 50/25       |        |        | 9,75         | 4,95         | 3,80          | 105,00         | 3,75         | №229 июльн. 2017             |  |
|   | минтай ПБГ                 |             | 86,30  | 63,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода питьевая              |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | морковь                    |             | 12,50  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | томатная паста             |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый               |             | 6,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное         |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль                       |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                         |                            | 130/2       |        |        | 3,14         | 5,46         | 32,56         | 192,01         |              | №304 сб шк 2017              |  |
|   | Крупа рисовая              |             | 46,80  | 46,80  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль водированная          |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода питьевая              |             | 281,70 | 281,70 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное            |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный  |                            | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром и лимоном   |                            | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели 2016               |  |
|   | чай весовой                |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лимон                      |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода                       |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>   |                            | <b>630</b>  |        |        | <b>22,70</b> | <b>15,44</b> | <b>78,67</b>  | <b>552,19</b>  | <b>7,03</b>  |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                            | <b>1878</b> |        |        | <b>55,03</b> | <b>55,90</b> | <b>237,51</b> | <b>1699,75</b> | <b>50,63</b> |                              |  |

**2 недели**

**День 6 - ый**

| Наименование блюд и продуктов   | Ингредиенты        | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов  |
|---|--------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
|   |                    |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                    |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                   |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным                    |                    | 180/3        |                |        | 8,13             | 7,34         | 31,58        | 225,90                  | 1,48        | №183, сб шк 2017  |
|   | крупа гречневая    |              | 36,00          | 36,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | сахар              |              | 3,80           | 3,80   |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | молоко             |              | 126,00         | 126,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | вода питьевая      |              | 27,00          | 27,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | масло сливочное    |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | соль йодированная  |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                   |
| Чай с молоком, сахаром  |                    | 180/6        |                |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | №413 сб дошк 2016 |
|   | чай весовой        |              | 0,45           | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Сахар              |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Молоко             |              | 92,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Вода               |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным  |                    | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели 2016      |
|   | Батон нарезной     |              | 30,00          | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Масло сливочное    |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>   |                    | <b>404</b>   |                |        | <b>13,46</b>     | <b>14,23</b> | <b>57,55</b> | <b>413,34</b>           | <b>2,86</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                    |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                   |
| Сок разливной   |                    | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                   | 4,00        | №418 Дели 2016    |
| <b>Итого:</b>   |                    | <b>200</b>   |                |        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>            | <b>4,00</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |                    |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                   |
| Салат из кукурузы к/с   |                    | 50           |                |        | 1,4415           | 3,09         | 4,0205       | 49,65                   | 4,65        | №10, сб дошк 2016 |
|   | кукуруза к/с       |              | 77,60          | 46,50  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | сахар              |              | 1,00           | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Масло растительное |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной |                    | 180/7        |                |        | 1,48             | 4,59         | 8,12         | 85,97                   | 7,71        | №63, сб дошк 2016 |
|   | Капуста свежая     |              | 20,00          | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Картофель          |              | 21,28          | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Морковь            |              | 12,50          | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|   | Лук репчатый       |              | 9,52           | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                   |

|   |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
|   | Свекла                     |             | 41,00  | 32,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар                      |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Томат-паста                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло растительное         |             | 4,00   | 4,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная          |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Бульон                     |             | 140,00 | 140,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сметана                    |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                               |                            | 200         |        |        | 15,67        | 10,64        | 19,60         | 236,20         | 0,72         | ТТК 580/а от 24.06.2020      |  |
|   | цыплята - бройлеры с/м     |             | 107,30 | 101,20 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса готовой мякоти птицы |             |        | 44,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | картофель                  |             | 193,00 | 145,10 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый               |             | 15,00  | 12,50  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | морковь                    |             | 7,90   | 6,30   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное            |             | 5,10   | 5,10   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная          |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода питьевая              |             | 25,10  | 25,10  |              |              |               |                |              |                              |  |
| Напиток из сухофруктов  |                            | 180         |        |        | 0,60         | 0,08         | 16,81         | 71,52          | 0,65         | №394 СБ дошк 2016            |  |
|   | сухофрукты                 |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода                       |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб ржаной   |                            | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>   |                            | <b>662</b>  |        |        | <b>22,16</b> | <b>18,94</b> | <b>66,39</b>  | <b>532,53</b>  | <b>13,73</b> |                              |  |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток      | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |  |
| Омлет натуральный   |                            | 150         |        |        | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016           |  |
|   | яйцо                       |             | 114,00 | 95,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | молоко                     |             | 60,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса омлетной смеси       |             |        | 155,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло сливочное            |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль йодированная          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса готового омлета      |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный  |                            | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,31         | 58,81          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром, с яблоком  |                            | 180/6/10    |        |        | 0,11         | 0,06         | 6,99          | 28,70          | 1,03         | №412 Дели 2016               |  |
|   | чай весовой                |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар                      |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | яблоки                     |             | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода                       |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>   |                            | <b>551</b>  |        |        | <b>21,17</b> | <b>29,59</b> | <b>29,50</b>  | <b>469,17</b>  | <b>1,76</b>  |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                            | <b>1817</b> |        |        | <b>57,78</b> | <b>62,76</b> | <b>173,63</b> | <b>1499,84</b> | <b>22,35</b> |                              |  |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты                                | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин      | Сборник рецептов   |
|---|--|--------------|----------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------------|
|   |  |              | (в г)    | г)          | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С            |                    |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |          |             |                  |              |              |                |              |                    |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                      |  | 180/3        |          |             | 6,04             | 5,54         | 30,04        | 214,80         |              | ТТК №10Д           |
|   | Крупа ячневая                              |              | 22,50    | 22,50       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | Молоко                                     |              | 90,00    | 90,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | Вода                                       |              | 68,00    | 68,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | Сахар                                      |              | 2,50     | 2,50        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | соль йодированная                          |              | 0,50     | 0,50        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | 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                                  |  | 30/5         |          |             | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68         |              | №1 Дели 2016       |
|   | Батон нарезной                             |              | 30,00    | 30,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | Масло сливочное                            |              | 5,00     | 5,00        |                  |              |              |                |              |                    |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>404</b>   |          |             | <b>11,18</b>     | <b>12,45</b> | <b>55,88</b> | <b>401,06</b>  | <b>1,17</b>  |                    |
|   | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                      |              |          |             |                  |              |              |                |              |                    |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)  |  | 100          | 100,00   | 100,00      | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016 |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>100</b>   |          |             | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>   | <b>10,00</b> |                    |
|   | <b>ОБЕД</b>                                |              |          |             |                  |              |              |                |              |                    |
| Салат из квашенной капусты                                    |  | 50           |          |             | 0,85             | 2,50         | 4,23         | 42,85          | 9,91         | №47 Дели 2017      |
|   | капуста квашенная                          |              | 57,90    | 40,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | лук репчатый                               |              | 6,00     | 5,00        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | масло растительное                         |              | 2,50     | 2,50        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | сахар                                      |              | 2,50     | 2,50        |                  |              |              |                |              |                    |
| Суп картофельный с пшеничной крупой, с куриными фрикадельками |  | 180/10       |          |             | 2,84             | 3,21         | 9,52         | 81,94          | 6,15         | №86 сб дошк 2016   |
|   | крупа пшеничная                            |              | 11,00    | 11,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | картофель                                  |              | 80,00    | 60,00       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | морковь                                    |              | 9,00     | 7,20        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | лук репчатый                               |              | 8,60     | 7,20        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | масло растительное                         |              | 1,80     | 1,80        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | соль йодированная                          |              | 0,60     | 0,60        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | бульон или вода                            |              | 126,00   | 126,00      |                  |              |              |                |              |                    |
|   | фрикадельки куриные:                       |              |          |             |                  |              |              |                |              |                    |
|   | цыплята-бройлеры погр с/м или фарш куриный |              | 17,56    | 11,40       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | лук репчатый                               |              | 11,97    | 11,40       |                  |              |              |                |              |                    |
|   | яйцо куриное                               |              | 1,19     | 1,00        |                  |              |              |                |              |                    |
|   | вода питьевая                              |              | 0,96     | 0,80        |                  |              |              |                |              |                    |
|   |  |              | 1,00     | 1,00        |                  |              |              |                |              |                    |

|                                     |                                |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
| Биточки рубленые из рыбы            | соль йодированная              | 0,10        | 0,10   |        |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | масса полуфабриката фрикаделек |             | 14,30  |        |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | масса готовых фрикаделек       | 80          | 10,00  |        | 9,76         | 6,21         | 11,74         | 142,4          | 0,25          | ТТК №3                       |
|                                     | рыба (минтай с/м БГ)           |             | 82,20  | 60,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | или фарш рыбный                |             | 63,00  | 60,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | крупа манная                   |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | яйцо                           |             | 1,44   | 1,20   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | Лук репчатый                   |             | 18,00  | 15,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода                           |             | 11,20  | 11,20  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | соль йодированная              |             | 0,65   | 0,65   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сахар                          |             | 0,16   | 0,16   |              |              |               |                |               |                              |
| сухари панировочные                 |                                | 8,00        | 8,00   |        |              |              |               |                |               |                              |
| Масло растительное                  |                                | 2,00        | 2,00   |        |              |              |               |                |               |                              |
| Масса полуфабриката                 |                                |             | 94,40  |        |              |              |               |                |               |                              |
| Пюре Картофельное                   |                                | 140         |        |        | 2,86         | 4,48         | 19,08         | 128,10         | 16,96         | №339 СБ дошк 2016            |
|                                     | Картофель                      |             | 159,60 | 119,70 |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | Молоко                         |             | 22,12  | 21,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | Масло сливочное                |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | соль йодированная              |             | 0,52   | 0,52   |              |              |               |                |               |                              |
| Компот из свежих яблок              |                                | 180         |        |        | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 103,14         | 0,81          | №342 сб шк 2017              |
|                                     | яблоки свежие                  |             | 34,00  | 28,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сахар                          |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода                           |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |               |                              |
| Хлеб ржаной                         |                                | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                       |                                | <b>685</b>  |        |        | <b>19,43</b> | <b>17,09</b> | <b>87,49</b>  | <b>587,62</b>  | <b>34,08</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |                                |             |        |        |              |              |               |                |               |                              |
| Молоко кипяченое (молоко)           | молоко                         | 180         | 189,00 | 180,00 | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,34          | №419 СБ дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                | печенье/ или крекер            | 40          | 40,00  | 40,00  | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,80         |               | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Макаронные изделия отварные с сыром |                                | 150         |        |        | 10,38        | 8,89         | 21,29         | 206,33         | 0,18          | №204 СБ дошк 2016            |
|                                     | макаронные изделия             |             | 49,00  | 49,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода                           |             | 294,00 | 294,00 |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | соль йодированная              |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сыр голландский                |             | 25,50  | 25,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | Масло сливочное                |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |               |                              |
| Хлеб пшеничный                      |                                | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                |                                | 180/6       |        |        | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 90,00         | №399 сб дошк 2016            |
|                                     | шиповник                       |             | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | сахар                          |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |                              |
|                                     | вода                           |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |               |                              |
| <b>Итого:</b>                       |                                | <b>586</b>  |        |        | <b>21,75</b> | <b>18,18</b> | <b>81,57</b>  | <b>577,08</b>  | <b>92,52</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                       |                                | <b>1775</b> |        |        | <b>52,76</b> | <b>48,12</b> | <b>234,74</b> | <b>1612,76</b> | <b>137,77</b> |                              |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов   | Ингредиенты               | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов  |
|---|---------------------------|--------------|----------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
|   |                           |              | (в г)    | г)          | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                           |              |          |             |                  |              |              |                |             |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                             |                           | 180/3        |          |             | 7,44             | 8,07         | 33,80        | 238,71         | 0,86        | ТТК №5Д           |
|   | Крупа геркулесовая        |              | 22,50    | 22,50       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Молоко                    |              | 158,00   | 158,00      |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Сахар                     |              | 2,50     | 2,50        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | соль йодированная         |              | 0,50     | 0,50        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Масло сливочное           |              | 3,00     | 3,00        |                  |              |              |                |             |                   |
| Какао с молоком   |                           | 180/6        |          |             | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78          | 1,43        | №416 Дели 2016    |
|   | Какао-порошок             |              | 2,00     | 2,00        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Сахар                     |              | 6,00     | 6,00        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Молоко                    |              | 110,00   | 110,00      |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Вода                      |              | 80,00    | 80,00       |                  |              |              |                |             |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным  |                           | 30/5         |          |             | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68         |             | №1 Дели 2010      |
|   | Батон нарезной            |              | 30,00    | 30,00       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Масло сливочное           |              | 5,00     | 5,00        |                  |              |              |                |             |                   |
| <b>Итого:</b>   |                           | <b>404</b>   |          |             | <b>13,40</b>     | <b>15,76</b> | <b>60,16</b> | <b>441,17</b>  | <b>2,29</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                           |              |          |             |                  |              |              |                |             |                   |
| Сок разливной   |                           | 200          | 200,00   | 200,00      | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80          | 4,00        | №418 Дели 2016    |
| <b>Итого:</b>   |                           | <b>200</b>   |          |             | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>   | <b>4,00</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |                           |              |          |             |                  |              |              |                |             |                   |
| Винегрет овощной  |                           | 60           |          |             | 0,84             | 6,02         | 4,37         | 75,06          |             | №46 сб дошк 2016  |
|   | картофель                 |              | 20,64    | 15,00       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | свекла                    |              | 15,30    | 12,00       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | морковь                   |              | 11,40    | 9,00        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | капуста квашенная         |              | 17,25    | 12,00       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | лук репчатый              |              | 10,71    | 9,00        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | масло растительное        |              | 3,60     | 3,60        |                  |              |              |                |             |                   |
| Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                           | 180/10/7     |          |             | 3,24             | 5,19         | 5,07         | 84,80          | 9,54        | №73, сб дошк 2016 |
|   | капуста свежая            |              | 45,00    | 36,00       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | картофель                 |              | 28,73    | 21,60       |                  |              |              |                |             |                   |
|   | морковь                   |              | 9,00     | 7,20        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | лук репчатый              |              | 8,57     | 7,20        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | Масло растительное        |              | 4,00     | 4,00        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | соль йодированная         |              | 0,60     | 0,60        |                  |              |              |                |             |                   |
|   | вода питьевая             |              | 140,00   | 140,00      |                  |              |              |                |             |                   |
|   | говядина (котлетное мясо) |              | 11,97    | 11,40       |                  |              |              |                |             |                   |



|   |                                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---|-------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|   | или фарш говяжий                    |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                        |             | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | яйцо                                |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода для фарша                      |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                   |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса полуфабриката                 |             |        | 14,30  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готовых фрикаделек            |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сметана                             |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                     |                                     | 60/20       |        |        | 7,18         | 7,09         | 8,34          | 125,85         | 0,53         | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
|   | говядина (котлетное мясо б/к)       |             | 39,90  | 38,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | или фарш говяжий                    |             | 39,90  | 38,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                        |             | 24,00  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло растительное                  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса пассерованного лука репчатого |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | хлеб пшеничный                      |             | 8,00   | 8,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода питьевая                       |             | 12,00  | 12,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                   |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |
|   | мука пшеничная в/с                  |             | 4,00   | 4,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса полуфабриката                 |             |        | 72,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло растительное                  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готовых тефтелей              |             |        | 60,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | соус томатный:                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода питьевая                       |             | 20,00  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное                     |             | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |              |                              |
|   | мука пшеничная в/с                  |             | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |              |                              |
|   | морковь                             |             | 1,50   | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | лук репчатый                        |             | 0,72   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |
|   | томатная паста                      |             | 1,25   | 1,25   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло растительное                  |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                   |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар                               |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса готового соуса                |             |        | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Гороховое пюре  |                                     | 130         |        |        | 11,79        | 2,96         | 30,29         | 196,94         |              | №199 сб шк 2017              |
|   | горох                               |             | 66,30  | 65,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль йодированная                   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода питьевая                       |             | 163,00 | 163,00 |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                     |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из урюка   |                                     | 180         |        |        | 0,40         | 0,02         | 16,60         | 68,20          | 2,44         | №394 сб дошк 2016            |
|   | урюк                                |             | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса отварных сухофруктов          |             |        | 28,80  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сахар                               |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | вода                                |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной   |                                     | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                                     | <b>692</b>  |        |        | <b>26,42</b> | <b>21,82</b> | <b>82,51</b>  | <b>640,04</b>  | <b>12,51</b> |                              |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток               | 180         | 185,00 | 180,00 | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016            |
| Пудинг творожный запеченный с повидлом                              |                                     | 130/20      |        |        | 16,71        | 15,51        | 39,07         | 360,20         | 0,34         | №222 СБ дошк 2016            |
|   | Творог                              |             | 121,20 | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |
|   | Манная крупа                        |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сахар                               |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Яйцо куриное                        |             | 6,24   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное                     |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Соль йодированная                   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сухари панировочные                 |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сметана                             |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Повидло                             |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром   |                                     | 180/6       |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | №392 Дели 2010               |
|   | чай весовой                         |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|   | сахар                               |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|   | Вода                                |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>   |                                     | <b>516</b>  |        |        | <b>21,99</b> | <b>20,03</b> | <b>52,65</b>  | <b>476,30</b>  | <b>0,91</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                                     | <b>1812</b> |        |        | <b>62,82</b> | <b>57,61</b> | <b>215,52</b> | <b>1642,31</b> | <b>19,71</b> |                              |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов              | Ингредиенты       | Масса порция | Кол - во (в г) |       | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов  |
|--|-------------------|--------------|----------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
|  |                   |              | брутто         | нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                   |              |                |       |                  |              |              |                         |             |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |                   | 180/3        |                |       | 5,17             | 5,33         | 24,92        | 184,24                  |             | ТТК № 6Д          |
|  | крупа пшеничная   |              | 22,50          | 22,50 |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Молоко            |              | 90,00          | 90,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Вода              |              | 68,00          | 68,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сахар             |              | 2,50           | 2,50  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | соль йодированная |              | 0,50           | 0,50  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Масло сливочное   |              | 3,00           | 3,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
| Чай с молоком, сахаром                     |                   | 180/6        |                |       | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | №413 сб дошк 2016 |
|  | чай весовой       |              | 0,45           | 0,45  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сахар             |              | 6,00           | 6,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Молоко            |              | 92,00          | 90,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Вода              |              | 90,00          | 90,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным        |                   | 30/5/5       |                |       | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,04        | №3 сб дошк 2016   |
|  | Батон нарезной    |              | 30,00          | 30,00 |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сыр               |              | 5,10           | 5,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Масло сливочное   |              | 5,00           | 5,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>                              |                   | <b>409</b>   |                |       | <b>11,81</b>     | <b>13,56</b> | <b>50,89</b> | <b>388,77</b>           | <b>1,42</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                      |                   |              |                |       |                  |              |              |                         |             |                   |

|   |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
|---|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| Фрукты свежие<br>(яблоки или апельсины, или банан, или мандарины) | 100        | 100,00 | 100,00 | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 43,00         | 60,00        | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>100</b> |        |        | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>  | <b>43,00</b>  | <b>60,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Салат из моркови с сахаром  | 60         |        |        | 0,75         | 0,06         | 6,97         | 31,38         | 2,88         | №42, Сб дошк 2016            |
| морковь   |            | 72,00  | 57,60  |              |              |              |               |              |                              |
| сахар   |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки                          | 180        |        |        | 1,85         | 3,99         | 8,37         | 83,34         | 0,36         | №94 сб дошк 2016             |
| Мука пшеничная  |            | 15,00  | 15,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Яйцо  |            | 4,80   | 4,00   |              |              |              |               |              |                              |
| вода  |            | 2,80   | 2,80   |              |              |              |               |              |                              |
| соль иодированная   |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |              |                              |
| Масса подсушенной лапши   |            |        | 16,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Морковь   |            | 10,00  | 8,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Лук репчатый  |            | 9,52   | 8,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Масло растительное  |            | 4,00   | 4,00   |              |              |              |               |              |                              |
| бульон  |            | 170,00 | 170,00 |              |              |              |               |              |                              |
| соль иодированная   |            | 0,80   | 0,80   |              |              |              |               |              |                              |
| Гуляш из отварной индейки   | 40/40      |        |        | 12,75        | 7,06         | 2,72         | 123,51        | 3,18         | ТТК                          |
| филе индейки (филе грудок или бедра)                              |            | 56,00  | 56,00  |              |              |              |               |              |                              |
| соль йодированная   |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                              |
| масса отварного филе индейки                                      |            |        | 40,00  |              |              |              |               |              |                              |
| морковь   |            | 17,50  | 14,00  |              |              |              |               |              |                              |
| лук репчатый  |            | 8,50   | 7,10   |              |              |              |               |              |                              |
| вода питьевая   |            | 30,00  | 30,00  |              |              |              |               |              |                              |
| томатная паста  |            | 1,20   | 1,20   |              |              |              |               |              |                              |
| мука пшеничная в/с  |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |              |                              |
| масло растительное  |            | 2,70   | 2,70   |              |              |              |               |              |                              |
| соль йодированная   |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |              |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                     | 130/3      |        |        | 7,62         | 4,16         | 34,47        | 205,27        | 0,00         | №179 сб дошк 2016            |
| гречневая крупа   |            | 61,90  | 61,90  |              |              |              |               |              |                              |
| вода питьевая   |            | 92,30  | 92,30  |              |              |              |               |              |                              |
| соль йодированная   |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                              |
| масло сливочное   |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Кисель  | 180        |        |        | 0,54         | 0,09         | 16,18        | 75,24         | 0,99         | ТТК                          |
| Кисель-концентрат   |            | 21,00  | 21,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Сахар   |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |              |                              |
| вода  |            | 180,00 | 180,00 |              |              |              |               |              |                              |
| Хлеб ржаной   | 45         | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84        | 89,19         |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>678</b> |        |        | <b>26,49</b> | <b>15,91</b> | <b>86,54</b> | <b>607,93</b> | <b>7,41</b>  |                              |

|   |             |        |        |              |              |               |                |              |  |
|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |             |        |        |              |              |               |                |              |  |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 180         |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | №420 СБ дошк 2016  |
| кисломолочный напиток   |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |  |
| Булочка сладкая   | 50          |        |        | 4,22         | 4,81         | 25,22         | 151,00         | 0,00         | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
| Мука пшеничная  |             | 31,00  | 31,00  |              |              |               |                |              |  |
| Мука пшеничная  |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |
| дрожжи сухие  |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |  |
| соль йодированная   |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |  |
| Сахар   |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |
| Масло сливочное   |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |  |
| Яйцо  |             | 3,00   | 2,50   |              |              |               |                |              |  |
| молоко  |             | 12,50  | 12,50  |              |              |               |                |              |  |
| масса теста   |             |        | 50,00  |              |              |               |                |              |  |
| Сахар   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |  |
| Масло сливочное   |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |  |
| масса пф  |             |        | 57,50  |              |              |               |                |              |  |
| яйцо  |             | 0,90   | 0,75   |              |              |               |                |              |  |
| Масло растительное  |             | 0,13   | 0,13   |              |              |               |                |              |  |
| Котлеты рыбные  | 70          |        |        | 8,99         | 4,26         | 7,82          | 101,72         | 0,46         | №234 сб шк 2017  |
| рыба (минтай с/м БГ)  |             | 63,30  | 46,20  |              |              |               |                |              |  |
| соль йодированная   |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |  |
| хлеб пшеничный  |             | 12,60  | 12,60  |              |              |               |                |              |  |
| молоко  |             | 18,20  | 18,20  |              |              |               |                |              |  |
| сухари панировочные   |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |  |
| масса полуфабриката   |             |        | 81,00  |              |              |               |                |              |  |
| масло растительное  |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |  |
| Картофель запеченный  | 140         |        |        | 3,8          | 8,25         | 29,53         | 212,8          | 20,3         | №147 сб шк 2017  |
| картофель   |             | 270    | 203    |              |              |               |                |              |  |
| масло растительное  |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |  |
| соль йодированная   |             | 0,35   | 0,35   |              |              |               |                |              |  |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012   |
| Чай с сахаром и лимоном   | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №393 Дели 2010   |
| чай весовой   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |  |
| Сахар   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |  |
| лимон   |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |  |
| Вода  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>663</b>  |        |        | <b>24,64</b> | <b>22,09</b> | <b>91,13</b>  | <b>654,57</b>  | <b>24,13</b> |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1850</b> |        |        | <b>63,84</b> | <b>51,75</b> | <b>236,66</b> | <b>1694,27</b> | <b>92,96</b> |  |

| <b>День 10 - ый</b>                      |                |              |          |          |                  |      |        |                |         |                  |
|--|----------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
| Наименование блюда и продуктов           | Ингредиенты    | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|  |                |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b> | 180/3        |          |          | 4,81             | 7,85 | 29,38  | 207,32         | 0,86    | ТТК №1Д          |

|   |  |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
|---|--|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
|   | Крупа полбяная                                 |              | 22,50  | 22,50  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Молоко   |              | 90,00  | 90,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода   |              | 68,00  | 68,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар  |              | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная                              |              | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное                                |              | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Чай с сахаром, с яблоком  |  | 180/6/10     |        |        | 0,11         | 0,06         | 6,99          | 28,70          | 1,03         | №412 Дели 2016               |  |
|   | чай весовой                                    |              | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Сахар  |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | яблоки   |              | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода   |              | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Бутерброд с маслом сливочным  |  | 30/5         |        |        | 2,29         | 4,50         | 15,49         | 111,68         |              | №1 Дели 2010                 |  |
|   | Батон нарезной                                 |              | 30,00  | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Масло сливочное                                |              | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>414</b>   |        |        | <b>7,21</b>  | <b>12,41</b> | <b>51,86</b>  | <b>347,70</b>  | <b>1,89</b>  |                              |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |  |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Сок разливной   |  | 200          | 200,00 | 200,00 | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,80          | 4,00         | №418 Дели 2016               |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>200</b>   |        |        | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>  | <b>84,80</b>   | <b>4,00</b>  |                              |  |
| <b>ОБЕД</b>   |  |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Салат из зеленого горошка к/с   |  | 50           |        |        | 1,49         | 2,59         | 3,13          | 41,80          |              | №10 СБ дошколь, 2016         |  |
|   | зеленый горошек к/с                            |              | 80,16  | 48,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное                             |              | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками |  | 180/10       |        |        | 4,22         | 2,33         | 8,77          | 76,57          | 5,99         | №86 сб дошк 2016             |  |
|   | крупа рисовая                                  |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | картофель                                      |              | 80,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | морковь  |              | 9,00   | 7,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый                                   |              | 9,52   | 8,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное                             |              | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | томатная паста                                 |              | 2,20   | 2,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная                              |              | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | бульон   |              | 120,00 | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный    |              | 17,56  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый                                   |              | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | яйцо   |              | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода для фарша                                 |              | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная                              |              | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса полуфабриката                            |              | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса готовых фрикаделек                       |              |        | 14,30  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   |  |              |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
| Капуста тушеная с мясом   |  | 185          |        |        | 8,58         | 10,87        | 16,41         | 205,10         | 25,62        | ТТК №647 от 24.08.2022       |  |
|   | капуста свежая                                 |              | 165,60 | 132,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода питьевая                                  |              | 30,00  | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса тушеной капусты                          |              |        | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый                                   |              | 13,20  | 11,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное                             |              | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса пассерованного лука                      |              |        | 5,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий |              | 45,70  | 43,75  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса готового фарша                           |              | 45,70  | 43,75  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | мука пшеничная в/с                             |              | 3,60   | 3,60   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса соуса:                                   |              |        | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | вода питьевая                                  |              | 18,00  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло сливочное                                |              | 0,840  | 0,840  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | мука пшеничная в/с                             |              | 0,840  | 0,840  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | морковь  |              | 1,500  | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лук репчатый                                   |              | 0,43   | 0,36   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | томатная паста                                 |              | 1,08   | 1,08   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло растительное                             |              | 0,24   | 0,24   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная                              |              | 0,18   | 0,18   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахар  |              | 0,18   | 0,18   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Компот из свежих фруктов  |  | 180          |        |        | 0,20         | 0,11         | 8,93          | 39,47          | 7,40         | ТТК                          |  |
|   | яблоки свежие                                  |              | 27,40  | 24,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | апельсин                                       |              | 9,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | лимон  |              | 6,66   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода   |              | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахар  |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб ржаной   |  | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>650</b>   |        |        | <b>17,46</b> | <b>16,44</b> | <b>55,08</b>  | <b>452,13</b>  | <b>39,01</b> |                              |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |  |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кисломолочный напиток   |  | 180/3        |        |        | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 90,00          | 1,26         | №420 СБ дошк 2016            |  |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)                         | кисломолочный напиток                          |              | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кондитерское изделие  | пряники  | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,07         | 1,65         | 26,25         | 128,10         | 0,00         | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |  |
| Омлет натуральный   |  | 150          |        |        | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016           |  |
|   | яйцо   |              | 114,00 | 95,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | молоко   |              | 60,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса омлетной смеси                           |              |        | 155,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масло сливочное                                |              | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | соль иодированная                              |              | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | масса готового омлета                          |              |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный  |  | 30           | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Напиток из шиповника  |  | 180/6        |        |        | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        | №399 сб дошк 2016            |  |
|   | Шиповник                                       |              | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | сахар  |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
|   | Вода питьевая                                  |              | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>638</b>   |        |        | <b>24,12</b> | <b>31,47</b> | <b>57,54</b>  | <b>609,71</b>  | <b>45,46</b> |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>1 902</b> |        |        | <b>49,79</b> | <b>60,31</b> | <b>184,68</b> | <b>1494,34</b> | <b>90,36</b> |                              |  |

ИТОГО за 10 дней

|   |       |  |  |        |        |         |          |        |  |
|---|-------|--|--|--------|--------|---------|----------|--------|--|
|   | 18334 |  |  | 589,63 | 570,97 | 2212,95 | 16532,25 | 593,66 |  |
| <b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b> | 1833  |  |  | 58,96  | 57,10  | 221,30  | 1653,23  | 59,37  |  |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I 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%