



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации
С.И.И.И.И.
 Детский

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

| Наименование блюда Продукты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| День 1 -ый | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каши геркулесовые молочные с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб донк 2016 |
| | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 11,17 | 14,38 | 49,56 | 375,91 | 1,91 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мангарины) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ донк. 2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №10, сб донк 2016 |
| | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | | | 2,58 | 2,86 | 11,27 | 89,36 | 3,45 | №91 сб донк 2016 |
| | | 66,60 | 50,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 112,50 | 112,50 | | | | | | |
| | | | 15,00 | | | | | | |
| | | 4,60 | 4,60 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| | | 7,30 | 7,30 | | | | | | |
| | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | | | 13,50 | | | | | | |
| | | | 15,00 | | | | | | |
| Плов из отварной пшеницы | 150 | | | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321, сб дошк |
| | | 58,50 | 55,20 | | | | | | |
| | | | 24,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 8,93 | 7,50 | | | | | | |
| | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | | 32,00 | 32,00 | | | | | | |
| | | 65,00 | 65,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | | 126,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 СБ дошк |
| | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | |
| Итого: | 545 | | | 21,24 | 13,29 | 83,10 | 547,95 | 11,30 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Хисомолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |



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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| Крупа геркулесовая | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| Молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 11,17 | 14,38 | 49,56 | 375,91 | 1,91 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №10, сб дошк 2016 |
| кукуруза к/с | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | | | 2,58 | 2,86 | 11,27 | 89,36 | 3,45 | №91 сб дошк 2016 |
| картофель | | 66,60 | 50,00 | | | | | | |
| морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| бульон | | 112,50 | 112,50 | | | | | | |
| клецки: | | | 15,00 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 4,60 | 4,60 | | | | | | |
| масло сливочное | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| яйцо | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| вода | | 7,30 | 7,30 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| масса теста | | | 13,50 | | | | | | |
| масса готовых клецек | | | 15,00 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | 150 | | | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321, сб дошк |
| цыплята-бройлеры с/м | | 58,50 | 55,20 | | | | | | |
| масса отварной птицы | | | 24,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,93 | 7,50 | | | | | | |
| Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 32,00 | 32,00 | | | | | | |
| вода | | 65,00 | 65,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| масса гарнира | | | 126,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 СБ дошк |
| сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | 545 | | | 21,24 | 13,29 | 83,10 | 547,95 | 11,30 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |

Утверждаю
 Директор ООО "АБК-Пэймент"
 Векмагуллин Р.Р.



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

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

| Дата 1 -ый | Наименование блюда | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|------------|---|--------------|---|---|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | 1-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 22,50 158,00 2,50 0,50 3,00 | 22,50 158,00 2,50 0,50 3,00 | 7,44 | 8,07 | 33,80 | 238,71 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,50 6,00 90,00 108,00 | 2,50 6,00 90,00 108,00 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дети 2016 |
| | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | 30,00 5,10 5,00 | 30,00 5,00 5,00 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Итого: | 409 | | | 13,90 | 16,31 | 59,64 | 442,06 | 2,10 | |
| | 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| | Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Икра рыбачья | 50 | 51,00 | 50,00 | 0,45 | 2,35 | 2,97 | 34,80 | | №54 дошк. СБ 2016 |
| | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | 79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 | 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 | 3,10 | 3,44 | 13,53 | 107,24 | 4,14 | №91 сб дошк 2016 |
| | Пюре из отварной птицы | 200 | 78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 | 73,60 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 168,00 | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 | №321 сб дошк 2016 |
| | Напиток юс с фруктами | 180 | 15,30 6,00 183,00 | 15,00 6,00 183,00 | 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, Дети +, 2012 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дети +, 2012 |
| | Итого: | 690 | | | 20,97 | 17,63 | 100,17 | 667,55 | 4,97 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток анисовый, ряженка) | 180 | 185,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,54 | №120 СБ дошк 2016 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дети +, 2012 |
| | Пудинг рыбный | 60/20 | 68,34 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 | 50,25 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 | 11,97 | 3,91 | 5,87 | 106,67 | 0,46 | №286 СБ дошк 2016 |
| | | | 10,00 1,10 1,10 | 10,00 1,10 1,10 | | | | | | |



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 | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша 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 иодированная | 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 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 | | | | | |
| Итого: | 409 | | | 13,90 | 16,31 | 59,64 | 442,06 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | | | 0,45 | 2,35 | 2,97 | 34,80 | | №54 дошк. СБ 2016 |
| | | икра кабачковая | 51,00 | 50,00 | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | | | 3,10 | 3,44 | 13,53 | 107,24 | 4,14 | №91сб дошк 2016 |
| | | картофель | 79,80 | 60,00 | | | | | |
| | | Морковь | 9,00 | 7,20 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 8,60 | 7,20 | | | | | |
| | | Масло растительное | 1,80 | 1,80 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | |
| | | бульон | 135,00 | 135,00 | | | | | |
| | | клецки: | | 18,00 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 5,50 | 5,50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 0,60 | 0,60 | | | | | |
| | | яйцо | 1,92 | 1,60 | | | | | |
| | | вода | 8,80 | 8,80 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,16 | 0,16 | | | | | |
| | | масса теста | | 16,20 | | | | | |
| | | масса готовых клецек | | 18,00 | | | | | |
| Плов из отварной птицы | 200 | | | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 | №321 сб дошк 2016 |
| | | цыплята-бройлера с/м | 78,00 | 73,60 | | | | | |
| | | масса отварной птицы | | 32,00 | | | | | |
| | | масло сливочное | 8,00 | 8,00 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 11,90 | 10,00 | | | | | |
| | | Морковь | 16,25 | 13,00 | | | | | |
| | | Крупа рисовая | 55,00 | 55,00 | | | | | |
| | | вода | 86,00 | 86,00 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,80 | 0,80 | | | | | |
| | | масса гарнира | | 168,00 | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 72 | 0,65 | №394 СБ дошк 2016 |
| | | сухофрукты | 15,30 | 15,00 | | | | | |
| | | 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 |
| Итого: | 690 | | | 20,97 | 17,63 | 100,17 | 667,55 | 4,97 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели + 2012 |
| | | печенье | | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 60/20 | | | 11,97 | 3,91 | 5,87 | 106,67 | 0,46 | №286 СБ дошк 2016 |
| | | рыба (минтай с/м БГ) | 68,34 | 50,25 | | | | | |
| | | масса отварной рыбы | | 39,75 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 8,25 | 8,25 | | | | | |
| | | яйцо | 6,30 | 5,25 | | | | | |
| | | молоко | 12,00 | 12,00 | | | | | |
| | | масло сливочное | 2,25 | 2,25 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,40 | 0,40 | | | | | |
| | | Масло растительное | 1,00 | 1,00 | | | | | |
| | | масса пудинга | | 60,00 | | | | | |
| | | Соус молочный | | | | | | | |
| | | молоко | 10,00 | 10,00 | | | | | |
| | | масло сливочное | 1,10 | 1,10 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 1,10 | 1,10 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------|------------------------------|
| 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 | 0,52 | 0,06 | 0,02 | 6,01 | 23,94 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 | |
| Хлеб пшеничный | чай вессовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 641 | | | 24,27 | 15,15 | 70,62 | 516,36 | 17,99 | | |
| ВСЕГО: | | 1840 | | | 59,54 | 49,49 | 240,23 | 1672,96 | 35,06 | | |

День 2- ой

| Наименование блюд 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 404 | | | 10,77 | 15,54 | 55,74 | 409,78 | 2,29 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок разливной | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и солеными огурцами | | 60 | | | 0,82 | 3,13 | 5,14 | 51,96 | 7,20 | №23, сб дошк 2016 |
| | картофель | | 32,88 | 24,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 32,76 | 18,00 | | | | | | |
| | морковь | | 15,36 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 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 |
| Итого: | | 720 | | | 27,34 | 26,27 | 110,18 | 794,57 | 16,46 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|----------------|
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Королевская ватрушка | | 150 | | | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404,00 | | | ТТК |
| | 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 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 | | | | | | | |
| Итого: | | 523 | | | 23,79 | 15,49 | 72,15 | 522,48 | 3,28 | | |
| ВСЕГО: | | 1847 | | | 62,90 | 57,30 | 258,27 | 1811,63 | 26,03 | | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | (в г) | (в г) | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Багет нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 409 | | | 14,37 | 13,83 | 65,78 | 445,69 | 2,31 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | 100 | | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной моркови с изюмом | | 60 | | | 0,88 | 0,06 | 8,6 | 38,52 | 2,74 | №43, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 70,00 | 56,00 | | | | | | |
| | масса припущенной моркови | | | 51,60 | | | | | | |
| | изюм | | 4,08 | 4,00 | | | | | | |
| | масса набухшего изюма | | | 6,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 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 | | | | | | |
| | минтай 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 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
| Кисель | вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | |
| | | 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 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 | |
| Итого: | | 718 | | | 26,90 | 17,86 | 107,72 | 698,07 | 12,77 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 | |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | 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 | | | | | | | | |
| | 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 | | 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 | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Итого: | | 566 | | | 22,80 | 35,92 | 44,14 | 592,04 | 44,65 | | |
| ВСЕГО: | | 1793 | | | 65,57 | 68,11 | 238,64 | 1831,80 | 69,73 | | |

День 4 - ый

| 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 | ценность | С | |
| | | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 иодированная | | 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 2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 404 | | | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок разливной | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | | 60 | | | 0,65 | 3,1 | 3,86 | 46,02 | | №36 дошк. 2016 |
| | свекла | | 61,50 | 48,00 | | | | | | |
| | яблоки | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки | | 180 | | | 3,95 | 3,79 | 11,91 | 106,74 | 4,19 | №87 сб дошк 2016 |
| | Картофель | | 53,20 | 40,00 | | | | | | |
| | Горох | | 16,20 | 16,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,80 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Индейка тушеная с овощами по-татарски | | 40/30 | | | 10,76 | 10,11 | 4,01 | 150,93 | 5,03 | ТТК №753 от 20.08.2022 |
| | индейка филе | | 56,00 | 56,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса отварного филе индейки | | | 40,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 26,40 | 22,00 | | | | | | |
| | морковь | | 12,50 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | бульон | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| 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 иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Компот из урюка | | 180 | | | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 2,44 | №394 сб дошк 2016 |
| | урюк | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Итого: | | 700 | | | 23,50 | 22,25 | 85,59 | 647,93 | 28,62 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 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 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | Творог | 130/20 | 121,55 | 119,20 | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | 0,54 | №251, сб дошк 2016 |
| | Крупа манная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| | Сахар | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | чай весовой | 180/6 | 0,45 | 0,45 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №392 Дети 2010 |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | | 516 | | | 29,48 | 24,58 | 46,36 | 524,30 | 1,11 | |
| ВСЕГО: | | 1820 | | | 65,16 | 59,28 | 208,04 | 1658,09 | 34,90 | |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | Крупа манная | 180/3 | 22,50 | 22,50 | 5,45 | 5,30 | 29,08 | 186,30 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | Молоко | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай без сахара, с мармеладом | чай весовой | 180/20 | 0,45 | 0,45 | 0,09 | 0,02 | 23,84 | 96,30 | 0,03 | ТТК |
| | вода питьевая | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| | мармелад | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | Батон нарезной | 30/5/5 | 30,00 | 30,00 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 423 | | | 9,15 | 11,15 | 68,41 | 411,37 | 1,15 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин.) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | зеленый горошек к/с | 50 | 80,16 | 48,00 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | | №10 СБ дошколь. 2016 |
| | масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Суп картофельный, с мясными фрикадельками | крупа пшеничная | 180/10 | 11,00 | 11,00 | 3,41 | 3,13 | 8,80 | 81,35 | 5,99 | №86, 128 сб дошк 2016 |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | морковь | | 9,00 | 7,20 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,60 | 7,20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | мясные фрикадельки: | | | | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| Тефтели мясные | говядина (котлетное мясо б/к) | 70 | 46,20 | 44,40 | 8,10 | 7,29 | 7,87 | 129,44 | 0,06 | СБ дошкольн. №303, 2016 |
| | или фарш говяжий | | 46,20 | 44,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 16,80 | 14,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9,40 | 9,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 4,80 | 4,80 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 84,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей | картофель | 150 | 66,50 | 50,00 | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 41,00 | 32,75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| | масса припущенной капусты | | | 30,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №266, 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 |
| Итого: | | 715 | | | 20,99 | 29,60 | 73,61 | 654,61 | 31,32 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | |
| | сулари панировочные | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 81,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 130/2 | | | 3,14 | 5,46 | 32,56 | 192,01 | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 46,80 | 46,80 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 281,70 | 281,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 625 | | | 21,94 | 14,75 | 82,69 | 548,91 | 3,74 | |
| ВСЕГО: | | 1863 | | | 52,48 | 55,90 | 234,50 | 1661,89 | 46,21 | |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 404 | | | 13,46 | 14,23 | 57,55 | 413,34 | 2,86 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок разливной | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из 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 йодированная | | 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 | |
| Итого: | | 662 | | | 22,16 | 18,94 | 66,39 | 532,53 | 13,73 | | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (камык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 | |
| | кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого: | | 551 | | | 21,17 | 29,59 | 29,50 | 469,17 | 1,76 | | |
| ВСЕГО: | | 1817 | | | 57,78 | 62,76 | 173,63 | 1499,84 | 22,35 | | |

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 | ценность | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 404 | | | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 | 1,17 | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной 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 пшенной крупой, с куриными фрикадельками | | 180/10 | | | 2,84 | 3,21 | 9,52 | 81,94 | 6,15 | №86 сБ дошк 2016 |
| | крупка пшенная | | 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 потр с/м | | 17,56 | 11,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
| | или фарш куриный | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,30 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | 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 | | | | | | |
| | султари ганировочные | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 94,40 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | Картофель | 140 | 159,60 | 119,70 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | №339 СБ дошк 2016 |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | яблоки свежие | 180 | 34,00 | 28,00 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №342 сб шк 2017 |
| | 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 |
| Итого: | | 685 | | | 19,43 | 17,09 | 87,49 | 587,62 | 34,08 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 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 | макаронные изделия | 150 | 49,00 | 49,00 | 10,38 | 8,89 | 21,29 | 206,33 | 0,18 | №204 СБ дошк 2016 |
| | 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 | шиповник | 180/6 | 18,40 | 18,00 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 90,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | | 586 | | | 21,75 | 18,18 | 81,57 | 577,08 | 92,52 | |
| ВСЕГО: | | 1775 | | | 52,76 | 48,12 | 234,74 | 1612,76 | 137,77 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | Крупа геркулесовая | 180/3 | 22,50 | 22,50 | 7,44 | 8,07 | 33,80 | 238,71 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | 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 | Какао-порошок | 180/6 | 2,00 | 2,00 | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | Батон нарезной | 30/5 | 30,00 | 30,00 | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели 2010 |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 404 | | | 13,40 | 15,76 | 60,16 | 441,17 | 2,29 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок разливной | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной моркови с яблоками | морковь | 60 | 62,50 | 50,00 | 0,65 | 0,11 | 5,18 | 24,24 | 3,75 | №39, сб дошк 2016 |
| | яблоки | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | капуста свежая | 180/10/7 | 45,00 | 36,00 | 3,24 | 5,19 | 5,07 | 84,80 | 9,54 | №73, сб дошк 2016 |
| | 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 иодированная | | 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 иодированная | | 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 иодированная | | 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 |
| Итого: | | 692 | | | 26,23 | 15,91 | 83,32 | 589,22 | 16,26 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | Сушари 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 | | | | | | |
| Итого: | | 516 | | | 21,99 | 20,03 | 52,65 | 476,30 | 0,91 | |
| ВСЕГО: | | 1812 | | | 62,63 | 51,70 | 216,33 | 1591,49 | 23,46 | |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порция | Кол - во | Кол - во (в | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|--|-------------------|--------------|----------|-------------|------------------|------|--------|----------------|---------|-------------------|
| | | | (в г) | г) | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| Каша пшеница молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | 180/3 | | | 5,17 | 5,33 | 24,92 | 184,24 | | ТТК № 6Д |
| | крупа пшеница | | 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 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 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Итого: | 2 - ой ЗАВТРАК | 409 | | | 11,81 | 13,56 | 50,89 | 388,77 | 1,42 | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого: | ОБЕД | 100 | | | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | |
| Винегрет овощной | | 60 | | | 0,82 | 3,70 | 5,06 | 56,88 | 6,15 | №46 сб дошк 2016 |
| | картофель | | 20,64 | 15,00 | | | | | | |
| | свекла | | 19,20 | 15,00 | | | | | | |
| | морковь | | 12,60 | 10,00 | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | | 10,02 | 6,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 12,74 | 7,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса бланшированного лука | | | 4,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| 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 йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Масса полсушенной 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 йодированная | | 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 |
| Итого: | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 678 | | | 26,56 | 19,55 | 84,63 | 633,43 | 10,68 | |
| 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 |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 663 | | | 24,64 | 22,09 | 91,13 | 654,57 | 24,13 | |
| ВСЕГО: | | 1850 | | | 63,91 | 55,39 | 234,75 | 1719,77 | 96,23 | |

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С | Сборник рецептов |
|---|---|--------------|---|---|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное | 180/3 | 22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00 | 22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00 | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 | ТТК № 9Д |
| Чай с сахаром, с яблоком | чай весовой Сахар яблоки Вода | 180/6/10 | 0,45 6,00 11,40 180,00 | 0,45 6,00 10,00 180,00 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,70 | 1,03 | №412 Дели 2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | Батон нарезной Масло сливочное | 30/5 | 30,00 5,00 | 30,00 5,00 | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели 2010 |
| Итого: | | 414 | | | 10,13 | 10,16 | 62,29 | 381,54 | 1,89 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок разливной | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | зеленый горошек к/с масло растительное | 50 | 80,16 2,50 | 48,00 2,50 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | | №10 Сб дошколь. 2016 |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками | крупя рисовая картофель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста соль иодированная бульон цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек | 180/10 | 6,00 80,00 9,00 9,52 1,80 2,20 0,60 120,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 | 6,00 60,00 7,20 8,00 1,80 2,20 0,60 120,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 | 5,99 | №86 сб дошк 2016 |
| Капуста тушеная с мясом | капуста свежая вода питьевая масса тушеной капусты лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий масса готового фарша мука пшеничная в/с масса соуса: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль иодированная сахар | 185 | 165,60 30,00 13,20 1,20 45,70 45,70 3,60 18,00 18,00 0,840 0,840 1,500 0,43 1,08 0,24 0,18 0,18 | 132,00 30,00 120,00 11,00 1,20 5,50 43,75 43,75 35,00 3,60 18,00 18,00 0,840 0,840 1,20 0,36 1,08 0,24 0,18 0,18 | 8,58 | 10,87 | 16,41 | 205,10 | 25,62 | ТТК №647 от 24.08.2022 |
| Компот из свежих фруктов | яблоки свежие апельсин лимон Вода сахар | 180 | 27,40 9,00 6,66 183,00 6,00 | 24,00 6,00 6,00 183,00 6,00 | 0,20 | 0,11 | 8,93 | 39,47 | 7,40 | ТТК |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели 2012 |
| Итого: | | 650 | | | 17,46 | 16,44 | 55,08 | 452,13 | 39,01 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 180/3 | 185,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,26 | №420 СБ дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | пряники | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,07 | 1,65 | 26,25 | 128,10 | 0,00 | табл 6 стр 136, Дели 2012 |
| Омлет натуральный | яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета | 150 | 114,00 60,00 2,50 0,40 | 95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,28 | №229, сб дошк 2016 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|---------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №399 сб допк 2016 |
| Напиток из шиповника | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 43,92 | |
| | | Шиповник | 18,40 | 18,00 | | | | | |
| | | сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | | Вода питьевая | 180,00 | 180,00 | | | | | |
| Итого: | 638 | | | 24,12 | 31,47 | 57,54 | 609,71 | 45,46 | |
| ВСЕГО: | 1 902 | | | 52,71 | 58,06 | 195,11 | 1528,18 | 90,36 | |
| ИТОГО за 10 дней | 18319 | | | 595,44 | 566,12 | 2234,26 | 16588,41 | 582,10 | |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день | 1832 | | | 59,54 | 56,61 | 223,43 | 1658,84 | 58,21 | |

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., МогильныйМ.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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| Пудинг рыбный | | 45/15 | | | 8,98 | 2,93 | 4,40 | 80,00 | 0,32 | №286 СБ дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 51,54 | 37,90 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 30,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 6,20 | 6,20 | | | | | | |
| | яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | молоко | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,70 | 1,70 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | масса пудинга | | | 45,00 | | | | | | |
| | Соус молочный | | | | | | | | | |
| | молоко | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Вода | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,09 | 0,09 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 15,00 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | №339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 535 | | | 19,63 | 12,74 | 61,71 | 439,72 | 15,33 | |
| ВСЕГО: | | 1544 | | | 52,43 | 40,81 | 204,18 | 1410,58 | 38,54 | |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 3,76 | 6,13 | 22,96 | 162,00 | 0,67 | ТТК №1Д |
| | Крупа полбяная | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 9,35 | 13,67 | 46,75 | 351,28 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок в инд.упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и солеными огурцами | | 40 | | | 0,55 | 2,09 | 3,43 | 34,64 | 4,80 | №23, сб дошк 2016 |
| | картофель | | 21,92 | 16,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 10,24 | 8,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | | 150/5 | | | 1,81 | 3,70 | 6,74 | 70,31 | 6,43 | №63, сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | картофель | | 15,96 | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 9,38 | 7,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | свекла | | 30,72 | 24,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 30/30 | | | 8,73 | 10,07 | 1,73 | 132,60 | 0,56 | №203 сб рецептов 2017 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
| | говядина лопатка б/к | | 48,00 | 48,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 30,00 | | | | | | | |
| | морковь | | 13,13 | 10,50 | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,36 | 5,30 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | | 110/2 | | | 6,45 | 3,13 | 29,16 | 170,14 | 0,00 | №179 сб дошк 2016 | |
| | гречневая крупа | | 52,40 | 52,40 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 78,10 | 78,10 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 2,85 | №342 сб шк 2017 | |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 25,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | 0,00 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 | |
| Итого: | | 577 | | | 21,87 | 19,73 | 88,11 | 621,62 | 14,64 | | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 | |
| | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | | |
| Королевская ватрушка | | 130 | | | 15,98 | 9,50 | 50,58 | 350,13 | | ТТК №810 от 15.02.2023 | |
| | посыпка низ: | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 9,00 | 9,00 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 17,00 | 17,00 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 9,00 | 9,00 | | | | | | | |
| | творожная начинка: | | | | | | | | | | |
| | Творог | | 68,00 | 68,00 | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 13,50 | 13,50 | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 16,20 | 13,50 | | | | | | | |
| | посыпка верх: | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,50 | 3,50 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 7,20 | 7,20 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 3,50 | 3,50 | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 | |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | | |
| Итого: | | 440 | | | 20,43 | 13,27 | 62,06 | 447,91 | 2,69 | | |
| ВСЕГО: | | 1576 | | | 52,64 | 46,67 | 217,12 | 1505,61 | 23,43 | | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порция | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|-----------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | 140/3 | | | 4,22 | 4,92 | 23,38 | 155,56 | 0,60 | ТТК №7Д |
| | Крупа рисовая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | Крупа пшеничная | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 75,00 | 75,00 | | | | | | |
| | Вода | | 48,00 | 48,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 92,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 9,78 | 13,01 | 46,78 | 346,99 | 2,05 | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 100 | | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Салат из припущенной моркови с изюмом | | 40 | | | 0,59 | 0,04 | 5,73 | 25,68 | 1,83 | №43, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 46,72 | 37,40 | | | | | | |
| | масса припущенной моркови | | | 34,40 | | | | | | |
| | изюм | | 2,75 | 2,70 | | | | | | |
| | масса набухшего изюма | | | 4,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | | 150/20 | | | 4,76 | 2,40 | 10,41 | 90,40 | 7,53 | №106,107 сб шк 2017 |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Бульон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | фрикадельки рыбные: | | | 20,00 | | | | | | |
| | минтай 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" | | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки от |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 60,68 | 39,40 | | | | | | |
| | морковь | | 41,37 | 39,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 11,85 | 9,40 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | | 6,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | масло растительное | | | 59,00 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | 110/2 | | | 4,06 | 4,76 | 19,42 | 136,73 | 0,00 | №205 сб шк 2017 |
| | макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | | | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | |
| Итого: | | 577 | | | 21,09 | 13,66 | 83,43 | 542,28 | 10,24 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | | 20 | | | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| | вафли | | 20,00 | 20,00 | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, сб дошк 2016 |
| | яйцо | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | молоко | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | | | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 36,60 | №399 сб дошк |
| | шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 480 | | | 19,59 | 31,78 | 38,96 | 520,43 | 37,30 | |
| ВСЕГО: | | 1516 | | | 51,97 | 58,94 | 190,17 | 1505,70 | 59,59 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур |
|--|---------------|--------------|----------|-------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,70 | 4,80 | 23,25 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | Крупа ячневая | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| | Молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | Вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | Кофейный напиток - | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 9,47 | 11,57 | 46,52 | 344,55 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | | 40 | | | 0,44 | 3,10 | 2,07 | 30,68 | 2,58 | №36 дошк. 2016 |
| | свекла | | 41,00 | 32,00 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки | | 150 | | | 3,29 | 3,16 | 9,92 | 88,95 | 3,50 | №87 сб дошк 2016 |
| | картофель | | 40,05 | 30,00 | | | | | | |
| | горох колотый | | 12,15 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | морковь | | 9,60 | 7,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | бульон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Индейки тушеная с овощами по-татарски | | 30/30 | | | 10,03 | 8,30 | 17,97 | 101,63 | 16,41 | ТТК №753 от 20.08.2022 |
| | филе индейки | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса отварного филе | | | 30,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 26,40 | 22,00 | | | | | | |
| | морковь | | 12,50 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | бульон | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | №339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Компот из урюка | | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| | урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 24,00 | | | | | | |
| | Вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 575 | | | 20,39 | 19,00 | 83,83 | 504,12 | 37,02 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк |
| (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | | 152,00 | 150,00 | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | | 110/20 | | | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49 | №251 сб дошк 2016 |
| | Творог | | 103,20 | 101,20 | | | | | | |
| | крупа манная | | 6,60 | 6,60 | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,053 | 0,015 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410;411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 435 | | | 25,13 | 20,75 | 40,81 | 449,48 | 0,96 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,24 | 4,60 | 22,61 | 149,26 | 0,82 | ТТК №4Д |
| | Крупа манная | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай без сахара, с мармеладом | | 170/10 | | | 0,07 | 0,02 | 11,93 | 48,15 | 0,02 | ТТК |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| | мармелад | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 358 | | | 6,84 | 10,31 | 47,46 | 313,08 | 0,91 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | | 30 | | | 0,89 | 1,55 | 1,88 | 25,08 | | №10 СБ дошкольн. 2016 |
| | зеленый горошек к/с | | 48,10 | 28,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками | | 150/10 | | | 3,41 | 3,13 | 8,80 | 81,35 | 5,99 | №86 СБ дошк. 2016 |
| | крупа пшенная | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | мясные фрикадельки: | | | | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| Тефтели мясные | | 50 | | | 5,79 | 5,21 | 5,62 | 92,46 | 0,04 | СБ дошкольн. №303, 2016 |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 33,30 | 31,70 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 33,30 | 31,70 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12,00 | 10,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6,70 | 6,70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 60,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Рагу из овощей | | 120 | | | 2,02 | 12,56 | 9,83 | 162,29 | 14,30 | 2016 |
| | картофель | | 53,20 | 40,00 | | | | | | |
| | морковь | | 24,00 | 19,20 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 18,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 20,40 | 16,80 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 13,20 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 32,75 | 26,20 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 24,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | |
| | вода | | 35,00 | 35,00 | | | | | | 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Салат из кукурузы к/с | | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №10, сб дошк 2016 |
| | кукуруза к/с | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| | сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | | 150/5 | | | 1,81 | 3,70 | 6,74 | 70,31 | 6,43 | №63, сб дошк 2016 |
| | Капуста свежая | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 15,96 | 12,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 9,38 | 7,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | Свекла | | 30,72 | 24,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Томатная паста | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы | | 150 | | | 11,75 | 7,98 | 14,70 | 177,15 | 0,54 | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 80,50 | 76,00 | | | | | | |
| | масса готовой мякоти птицы | | | 33,00 | | | | | | |
| | картофель | | 144,70 | 108,80 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 11,30 | 9,40 | | | | | | |
| | морковь | | 5,90 | 4,70 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,80 | 3,80 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 18,80 | 18,80 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 Сб дошк |
| | сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, |
| Итого: | | 520 | | | 17,23 | 14,02 | 51,69 | 406,48 | 10,30 | |
| Кисломолочный напиток | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, сб дошк |
| Омлет натуральный | яйцо | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | молоко | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками | | 150/5/10 | | | 0,09 | 0,06 | 5,99 | 24,70 | 1,02 | №412 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 470 | | | 18,42 | 25,53 | 26,88 | 410,48 | 1,72 | |
| ВСЕГО: | | 1549 | | | 47,93 | 52,48 | 146,74 | 1256,12 | 18,55 | |

День 7 - 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 | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | 140/3 | | | 4,70 | 4,80 | 23,25 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | Крупа ячневая | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | Молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | Вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------------|
| Итого: | | 359 | | | 4,77 | 6,77 | 23,27 | 173,08 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | | 30 | | | 0,51 | 1,50 | 2,54 | 25,71 | 5,95 | №47 Дели 2017 |
| | капуста квашенная | | 34,30 | 24,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | сахар | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками | | 150/10 | | | 2,61 | 2,89 | 8,06 | 71,65 | 5,16 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупка пшеничная | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 50 | | | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,00 | 37,50 | | | | | | |
| | крупка манная | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,30 | 1,25 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | вода | | 11,10 | 9,30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| | сахар | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,14 | 0,14 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| Пюре картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | №339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,68 | №342 сб шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 153,00 | 153,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144. |
| Итого: | | 545 | | | 14,10 | 12,65 | 69,05 | 451,34 | 26,48 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №419 СБ дошк 2016 |
| | молоко | | 158,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| | печенье (или кексер) | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 130 | | | 9,00 | 7,70 | 18,45 | 178,82 | 0,15 | №204 СБ дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 43,00 | 43,00 | | | | | | |
| | вода | | 258,00 | 258,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | сыр голландский | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 475 | | | 17,11 | 14,11 | 56,32 | 420,37 | 77,20 | |
| ВСЕГО: | | 1479 | | | 36,37 | 33,92 | 158,44 | 1091,79 | 114,85 | |

День 8 - ой

| Наименование блюда и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов | |
|---|--------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|---------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| | Крупа геркулесовая | | 18,00 | 18,00 | | | | | | | |
| | Молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| Какао с молоком | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 180/6 | 3,00 | 3,00 | 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 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | Вода | 25/5 | 80,00 | 80,00 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Итого: | 359 | | | 11,38 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 2,10 | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Сок в инд упаковке | | | | | | | | | | |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной моркови с яблоками | | 40 | | | 0,43 | 0,07 | 3,45 | 16,16 | 2,5 | №39, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 41,25 | 33,00 | | | | | | |
| | яблоки | | 9,12 | 8,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | | 150/10/5 | | | 3,18 | 4,89 | 5,00 | 81,56 | 9,54 | №73, сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 37,50 | 30,00 | | | | | | |
| | картофель | | 23,94 | 18,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода для фарша | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | | 45/15 | | | 5,39 | 5,32 | 6,26 | 94,39 | 0,40 | СБ дошкольн №303, 366, 2016 |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 29,93 | 28,50 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 29,93 | 28,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса пассерованного лука | | | 7,50 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 54,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса готовых тефтелей | | | 45,00 | | | | | | |
| | соус томатный: | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,68 | 0,68 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 0,68 | 0,68 | | | | | | |
| | морковь | | 1,13 | 0,90 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,54 | 0,45 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,95 | 0,95 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| масса готового соуса | | | 15,00 | | | | | | | |
| Гороховое пюре | | 110 | | | 9,96 | 2,48 | 25,64 | 163,9 | | №199 сб шк 2017 |
| | горох | | 56,10 | 55,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 138,00 | 138,00 | | | | | | |
| Компот из урюка | Масло сливочное | 150 | 2,00 | 2,00 | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №234 СБ дошк 2016 |
| | урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 24,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| | Итого: | 560 | | | 21,62 | 13,20 | 68,02 | 482,07 | 12,44 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Пудинг творожный с повидлом | | 110/20 | | | 16,73 | 11,84 | 39,76 | 330,50 | 0,21 | №249 СБдошк 2016 |
| | Творог | | 94,82 | 93,50 | | | | | | |
| | Манная крупа | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,40 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | повидло | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410, 411 Дели |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 435 | | | 21,13 | 15,61 | 51,08 | 426,58 | 0,68 | |
| ВСЕГО: | | 1554 | | | 55,13 | 42,63 | 189,38 | 1368,39 | 19,22 | |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 3,83 | 2,34 | 19,46 | 117,34 | 0,00 | ТТК №6Д |
| | крупа пшено | | 17,70 | 17,70 | | | | | | |
| | молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 92,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 364 | | | 9,39 | 10,43 | 42,86 | 308,77 | 1,45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| | (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | | | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | | 40 | | | 0,55 | 2,46 | 3,37 | 37,92 | 4,10 | №46 сб дошк 2016 |
| | картофель | | 13,70 | 10,00 | | | | | | |
| | свекла | | 12,80 | 10,00 | | | | | | |
| | морковь | | 8,82 | 7,00 | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | | 6,68 | 4,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 7,28 | 4,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 4,02 | 3,35 | | | | | | |
| | масса бланшированного | | | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки | | 150 | | | 1,54 | 3,33 | 6,97 | 69,45 | 0,30 | №94 сб дошк 2016 |
| | мука пшеничная | | 11,30 | 11,30 | | | | | | |
| | яйцо | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | масса подсушенной лапши | | | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | бульон | | 143,00 | 143,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| Гуляш из отварной индейки | | 30/30 | | | 9,56 | 5,30 | 2,04 | 92,63 | 2,38 | №293 сб рецептов 2017 |
| | филе индейки (филе грудок или бедра) | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса отварного филе индейки | | | 30,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | морковь | | 13,13 | 10,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,36 | 5,30 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | | 110/2 | | | 6,45 | 3,13 | 29,16 | 170,14 | 0,00 | №179 сб дошк 2016 |
| | гречневая крупа | | 52,40 | 52,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 78,10 | 78,10 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,5 | 63 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, |
| Итого: | | 547 | | | 20,86 | 14,71 | 68,89 | 502,07 | 7,61 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Булочка сладкая | | 35 | | | 2,95 | 3,36 | 14,64 | 123,90 | | Сборник рациональных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 Сб Казань 1997 |
| | мука пшеничная | | 21,70 | 21,70 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | сахар | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | яйцо | | 2,10 | 1,75 | | | | | | |
| | молоко | | 8,75 | 8,75 | | | | | | |
| | масса теста | | | 35,00 | | | | | | |
| | сахар | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | масса пф | | | 40,25 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Котлеты рыбные | | 50 | | | 6,41 | 3,41 | 5,58 | 72,63 | 0,33 | №234 сб шк 2017 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | молоко | | 13,00 | 13,00 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 58,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Картофель запеченный | | 120 | | | 3,26 | 7,07 | 25,31 | 182,4 | 17,4 | №147 сб шк 2017 |
| | картофель | | 231,60 | 174,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 535 | | | 18,60 | 17,77 | 66,85 | 523,71 | 20,42 | |
| ВСЕГО: | | 1 546 | | | 49,75 | 43,11 | 186,70 | 1377,56 | 89,48 | |

День 10 - 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 | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | 140/3 | | | 6,02 | 4,84 | 30,97 | 191,96 | 0,67 | ТТК №9Д |
| | Крупа пшеничная | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | Вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром, с яблоком | | 170/6/10 | | | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,70 | 1,03 | №412 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | яблоки | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | Вода | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|
| | Батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | | 359 | | | 8,05 | 9,26 | 50,88 | 319,16 | 1,70 |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Сок в инд. упаковке | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дети 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из зеленого горошка к/с | 30 | | | 0,89 | 1,55 | 1,88 | 25,08 | | №10 Сб дошколь. 2016 |
| | зеленый горошек к/с | | 48,10 | 28,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками | 150/10 | | | 2,61 | 2,89 | 8,06 | 71,65 | 5,16 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупя рисовая | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | цыплята-бройлеры погр. с/м | | 17,56 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода для фарша | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| | Капуста тушеная с мясом | 150 | | | 7,18 | 9,00 | 13,39 | 169,20 | 20,50 | ТТК №647 от 24.08.2022 |
| | капуста свежая | | 138,00 | 110,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 24,00 | 24,00 | | | | | | |
| | масса тушеной капусты | | | 100,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,80 | 9,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса пассерованного лука | | | 4,50 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 39,50 | 37,50 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 39,50 | 37,50 | | | | | | |
| | масса готового фарша | | | 30,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | масса соуса: | | | 15,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | морковь | | 1,25 | 1,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,36 | 0,30 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | | | 0,17 | 0,09 | 7,44 | 32,89 | 6,16 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 22,80 | 20,00 | | | | | | |
| | апельсин | | 7,50 | 5,00 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144. |
| Итого: | | 525 | | | 13,15 | 13,95 | 44,62 | 368,05 | 31,82 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,07 | 1,65 | 26,25 | 128,10 | 0,00 | табл 6 стр 136, Дети + 2012 №229, сб дошк 2016 |
| | пряники | | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | |
| | Омлет натуральный | 130 | | | | | | | | |
| | яйцо | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | молоко | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дети +, 2012 |
| | Напиток из шиповника | 150/5 | | | 0,50 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 сб дошк |
| | шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | | 490 | | | 20,52 | 27,29 | 51,95 | 535,28 | 76,30 | |
| ВСЕГО: | | 1574 | | | 42,71 | 50,49 | 167,65 | 1307,29 | 113,82 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 15457 | | | 486,60 | 463,69 | 1839,66 | 13527,48 | 561,05 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | | 1546 | | | 48,66 | 46,37 | 183,97 | 1352,75 | 56,10 | |

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 (ДООУ) 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 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%