

Утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Светлана Р.Р.



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

Согласовано  
Руководитель подопытной образовательной  
организации



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,80</b>	<b>16,64</b>	<b>55,30</b>	<b>419,20</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток сахар		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо		1,19	1,00						
Вода для фарша		0,96	0,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масса полуфабриката		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			14,30						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,00	11,51	211,06	0,84	СБ дошк ошк. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
вода питьевая		11,00	11,00						
сладкий папировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,70	0,70						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			150,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№594 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
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
<b>Итого:</b>	<b>703</b>			<b>27,07</b>	<b>23,74</b>	<b>96,02</b>	<b>709,18</b>	<b>11,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

1

	рыба (минтай с м.ы.)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96		№ 339 СБ должк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,05		№410,411 Дельк2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№286 СБ должк 2016
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или малина)										
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:		1851			62,42	60,03	229,54	1715,09	42,78		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кавказ с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дельк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дельк2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ должк 2016
Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, обложк 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Суп с свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, обложк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,20	0,20						
		2,00	2,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Пюре из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 обложк 2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,00	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						

9



наименование	количество	183,00	183,00							табл 6 стр 134, Дели-2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 144, Дели-2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели-2012
<b>Итого:</b>	<b>697</b>			<b>18,86</b>	<b>19,55</b>	<b>101,02</b>	<b>676,12</b>	<b>9,74</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сухим	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54		№251, сб.пож 2016
Творог		121,55	119,20							
Крупа манная		7,80	7,80							
Яйцо		6,50	5,42							
Сахар		10,00	10,40							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сухари пшеничные		5,20	5,20							
соль иодированная		0,65	0,65							
молоко сухое		20,00	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№112 Дели-2016
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00			№453 сб.пож 2016
Мука пшеничная		40,50	30,00							
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
Сахар		4,00	6,00							
Масло сливочное		6,50	6,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
вода		15,30	15,30							
масса полуфабриката для булочки			57,00							
мука пшеничная		1,20	1,20							
масло сливочное		1,00	1,00							
масса булочки			2,00							
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Сте (шпатель) разъемной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	7,60		№418 Дели-2016
<b>Итого:</b>	<b>573</b>			<b>28,52</b>	<b>27,07</b>	<b>83,26</b>	<b>691,68</b>	<b>6,97</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1854</b>			<b>63,36</b>	<b>66,66</b>	<b>247,58</b>	<b>1869,58</b>	<b>19,45</b>		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Масса творожная 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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб.пож 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Панкек с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели-2010
Батон мясной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>11,36</b>	<b>12,44</b>	<b>56,01</b>	<b>402,24</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисло-молочный напиток (Кисломолочный напиток)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ.пож 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	32,44	2,79	№21 сб.пож 2016
капуста свежая		69,78	55,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса приготовленной капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сезар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с гшешеной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб.пож 2016
крупя пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Гулетт из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№240 сб.пож 2017
филе индейки		56,00	56,00						
Соль иодированная		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							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доик 2016
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
Каша	Масло сливочное	3,00	3,00		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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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
Штос		698			25,75	17,00	88,33	620,13	10,46	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.202
распущенные в томатном соусе с овощами										
	рыба (молотый с/м БГ) или фарш рыбный	31,80	37,5							
	хлеб пшеничный	3,40	5,00							
	вода питьевая	8,10	8,10							
	Лук репчатый	11,40	9,50							
	масло растительное	0,75	0,75							
	масла припущенного лука		4,75							
	яйцо куриное	0,90	0,75							
	соль йодированная	0,42	0,42							
	сукри панировочные	5,00	5,00							
	Масса полуфабриката		59,0							
	Масло растительное	1,00	1,00							
	масса готовых котлет		50,0							
мас томатный с овощами			25,0							
	лук репчатый	3,0	2,50							
	морковь	6,25	5,00							
	масло растительное	0,75	0,75							
	бульон или вода	25,0	25,0							
	Масло сливочное	1,125	1,125							
	мука пшеничная	1,125	1,125							
	морковь	1,875	1,5							
	лук репчатый	0,90	0,75							
	томатная паста	1,50	1,50							
	Масло сливочное	0,40	0,40							
	сахар	0,25	0,25							
	соль йодированная	0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса		22,50							
	масса томатного соуса с овощами		25,00							
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							
салат из помидорки		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб доик 2016
	помидорки	18,4	18							
	сахар	6	6							
	вода	180	180							
макаронное изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
супы сливочные		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,60	№386 СБ доик 2016
Биточки из вездски, или бинаи, или мандари)		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15	
Штос		1833			57,76	50,92	238,63	1684,43	87,44	

наименование блюда и порция	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Макаронное изделие отварное с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		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						
Батон вагешной Сыр Масло сливочное	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб доик 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
Макаронное изделие отварное	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ доик 2016

4

наименование (категория)	кисломолочным напитком	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>										
из моркови с маслом растительным		60	71,25 3,00	57,00 3,00	0,81	3,92	4,44	56,96		ТТК согласно акту проработки
гороховый с картофелем на мясном бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,2	49						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	Бульон		140	140						
из птицы		80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
	Цыпленок - бройлеры с/м		90,50	59,00						
	Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		18,00	18,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			92,00						
из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,40	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови		24,00	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						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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						
из укропа		180			0,10	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	укроп		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6, стр 144, Дели + 2012
разной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>23,80</b>	<b>34,24</b>	<b>82,41</b>	<b>746,70</b>	<b>24,82</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
из мясных фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо 5/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль йодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
из сахаром		1806			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						
разной		180	180	180	6,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>466</b>			<b>12,06</b>	<b>6,37</b>	<b>62,10</b>	<b>368,10</b>	<b>3,63</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1775</b>			<b>54,99</b>	<b>61,42</b>	<b>211,71</b>	<b>1648,86</b>	<b>31,00</b>	

наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>	200								
суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
Сахар		1,60	1,60						



Молоко	Молоко	140,00	140,00								
	Вода	60,00	60,00								
	Масло сливочное	2,00	2,00								
	соль иодированная	1,00	1,00								
180/6				3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010		
Какао-порошок	Какао-порошок	2,00	2,00								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010		
Батон нарезной	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
421				11,71	12,90	48,14	350,82	2,19			
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	185,00	180,00								
	сахар	3,00	3,00								
180/3				5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ доик 2016		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла	72,06	57,00								
	масло растительное	3,60	3,60								
60				0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб доик 2016		
Различные домашней, с мясными ингредиентами и со сметаной	Картофель	1,82	54,00								
	капуста свежая	18,00	14,40								
	Морковь	9,00	7,20								
	Лук репчатый	8,64	7,20								
	Масло растительное	3,60	3,60								
	отуры солёные	19,56	10,80								
	соль иодированная	0,70	0,70								
	Бульон	126,00	126,00								
	Сметана	5,00	5,00								
	Говядина (попатка б/к) 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								
	180/105				3,65	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб доик 2016	
	Пюре из картофеля с мясом и сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	39,00	37,50							
		Масло растительное	39,40	37,50							
масла готового мясного фарша		2,80	2,80								
Картофель		30,00	30,00								
картофель		190,70	143,45								
картофель		136,60	136,60								
Лук репчатый		12,72	10,60								
масло растительное		1,80	1,80								
масла приущенного лука		7,70	7,70								
Масло сливочное		1,80	1,80								
соль иодированная		0,60	0,60								
сушари панарочные		3,20	3,20								
масла полуфабриката		175,00	175,00								
выход готовой запеканки		150,00	150,00								
Соус сметанный:		30,00	30,00								
Сметана		7,50	7,50								
Мука пшеничная		2,00	2,00								
вода	22,50	22,50									
150/30				17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№508 СБ доик 2016		
Салат из яблок и яблок	яблоки свежие	16,53	14,50								
	яблоком	9,18	9,00								
	масса отварных сухофруктов	14,40	14,40								
	Вода	183,00	183,00								
	сахар	6,00	6,00								
45				2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144_Дели + 2012		
660				25,70	28,75	79,98	681,67	20,09			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
яйцо	яйцо	114,00	95,00								
	молоко	60,00	60,00								
	масса омлетной смеси	155,00	155,00								
	масло сливочное	2,50	2,50								
	соль иодированная	0,40	0,40								
	масса готового омлета	150,00	150,00								
180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016		
чай весовой	чай весовой	0,45	0,45								
	Сахар	6,00	6,00								
	лимон	8,00	7,00								
	Вода	180,00	180,00								
30				2,28	0,24	14,77	70,57	0,90	табл 6 стр 134_Дели + 2012		
100				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№390 СБ Дели2016		
473				16,75	25,50	33,44	433,71	13,11			
1737				59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65			

наименование блюда и его состав	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Зеленая молочная с маслом	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупя пишенная		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	3						
чай листовый	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доик 2016
Сахар		6	6						
Молоко		92	92						
Вода		90	90						
Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб доик 2016
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,81</b>	<b>13,56</b>	<b>50,89</b>	<b>388,77</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб доик 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сб доик 2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек и/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Картофель на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,50	8,12	85,97	7,71	№63 сб доик 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						
Пирог с начинкой из овощей в сметанно-томатном соусе	60/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цельнозерновая мука		50,00	32,50						
или фарш крупный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса припущенного лука			7,50						
Мука пшеничная		3,90	3,50						
Масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			50,00						
сметанно-томатный соус:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
вермишель	130	45,50	45,50	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб доик 2016
соль иодированная		0,25	0,25						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№304 Сб доик 2016
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>16,17</b>	<b>16,08</b>	<b>83,63</b>	<b>557,46</b>	<b>9,78</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>									
рыба (многой с/м БГ)	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
или фарш рыбный		63,00	60,00						
крупя манная		2,10	2,10						
яйцо		1,44	1,20						
Лук репчатый		18,00	15,00						
вода		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахар		0,16	0,16						
сухари панировочные		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса полуфабриката			94,40						
Крупа рисовая	130/3	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб доик 2017

Чай с мармеладом	соль иодированная		0,00	0,00							
	Вода питьевая		98,00	98,00							
	Масло сливочное	160/10	3,00	3,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016	
Миндальное изделие	чай ванильный		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							табл 6 стр 136, Дели +, 2012
См (мешар) равной	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 134 Дели + 201
		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016	
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87		
Итого О:		1879			50,68	48,01	253,53	1675,50	15,55		

Наименование блюд и напитков	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Крупяные молочная с маслом	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		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						
		168,00	168,00						
Мучный бранд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Сладкий (кефир, ряженка, катык)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
		0,30	0,30						
		50,00	50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,00	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,95	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Говядина котлетная из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошк №209, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Мясной блок	180			0,14	0,14	25,09	183,14	0,81	342 сб дошк 2017
		34,00	28,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

8



	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	688			23,17	25,78	92,55	707,40	25,59	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
пшеничный запаренный с маслом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ доик 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	0,40						
Сухари пшеничные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
шпательник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ доик 2016
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
100	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ доик.2016
30	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 201
486				20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
1755				59,57	59,13	226,32	1709,61	127,55	

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
3,67				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
2,29				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
404				11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска)	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ доик 2016
кисломолочный напиток сахар		3,00	3,00						
183				5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
<b>ОБЕД</b>									
салат из овощей с яблоками	60	61,50	48,00	0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ доик. 2016
овекта		11,40	10,00						
яблоки свежие		3,00	3,00						
масло растительное									
салат из овощей с картофелем за курином бульоне, картофель	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№75, сБ доик 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		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
10,38				10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цукаты - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		16,53	13,12						
Лук репчатый		18	15						
Масло растительное		1,5	1,5						
масса припущенного лука			8						
соль йодированная		0,57	0,57						
айда		0,54	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масса полуфабриката			82,6						
масло растительное		2,6	2,6						
4,09				4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№187, сБ доик.2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
0,40				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ доик 2016
180		18,40	18,00						

Состав	Кол-во	0,000	0,000						
Сметана	45	183,00	183,00						
Вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого</b>	<b>675</b>			<b>19,85</b>	<b>22,32</b>	<b>78,35</b>	<b>600,48</b>	<b>15,73</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб доник 2016
молоко		60,00	60,00						
масса омлетной смеси			155,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса готового омлета			150,00						
<b>Итого</b>	<b>180/6</b>			<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>6,02</b>	<b>24,10</b>	<b>0,03</b>	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,40	6,00						
Вода		180,00	180,00						
<b>Итого</b>	<b>50</b>			<b>4,22</b>	<b>4,81</b>	<b>25,22</b>	<b>151,00</b>		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Стр. 124+С. Книга 1997
Мука пшеничная		31,00	31,00						
Мука пшеничная		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль иодированная		1,00	1,00						
Сахар		2,50	2,50						
Масло сливочное		3,00	2,50						
Яйцо		12,50	12,50						
молоко			50,00						
масса теста		5,00	5,00						
Сахар		2,50	2,50						
Масло сливочное		0,90	0,75						
масса пф		0,13	0,13						
Масло растительное									
<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,77</b>	<b>70,57</b>	<b>0,00</b>	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сметана (разной)	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого</b>	<b>596</b>			<b>21,31</b>	<b>29,90</b>	<b>66,83</b>	<b>611,33</b>	<b>3,91</b>	
<b>Итого</b>	<b>1858</b>			<b>57,79</b>	<b>69,71</b>	<b>210,81</b>	<b>1702,57</b>	<b>23,38</b>	

Наименование блюда и порция	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белок	жир	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Крупа пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		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						
<b>Итого</b>	<b>180/6</b>			<b>3,03</b>	<b>2,40</b>	<b>10,48</b>	<b>75,76</b>	<b>1,38</b>	№ 413 сб доник 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
<b>Итого</b>	<b>50/5/5</b>			<b>3,61</b>	<b>5,83</b>	<b>15,49</b>	<b>128,77</b>	<b>0,04</b>	№3 сб доник 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
молоко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 сб доник 2016
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>189,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
морковь	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб доник 2016
сахар		0,6	0,6						
<b>Итого</b>	<b>180/7</b>			<b>2,99</b>	<b>8,01</b>	<b>25,60</b>	<b>198,54</b>	<b>6,11</b>	№52 сб доник 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
<b>Итого</b>	<b>40/30</b>			<b>10,76</b>	<b>10,11</b>	<b>4,01</b>	<b>150,93</b>	<b>5,03</b>	ТТК №53 от 20.06.2012
индейка филе		56	56,0						
соль иодированная		0,4	0,40						
масса отварной говядины			40,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						

Мука пшеничная	130	10,00	10,00	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ донк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное	180	2,00	2,00	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						
<b>Итого:</b>	<b>45</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,97</b>	<b>0,54</b>	<b>17,84</b>	<b>89,19</b>		табл 6 стр 144 Дели 2012
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>21,98</b>	<b>22,17</b>	<b>95,82</b>	<b>680,76</b>	<b>15,01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб донк 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 вёсовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>10,90</b>	№186 СБ
бананы или яблоки, или (банан, или мандарин)									донк 2016
<b>Итого:</b>	<b>463</b>			<b>24,81</b>	<b>20,57</b>	<b>50,77</b>	<b>491,08</b>	<b>13,37</b>	
<b>Итого Д:</b>	<b>1724</b>			<b>66,64</b>	<b>61,45</b>	<b>221,44</b>	<b>1719,53</b>	<b>33,00</b>	

День 10 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		составные вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	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	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Батон нарезной с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>12,58</b>	<b>14,98</b>	<b>59,65</b>	<b>424,97</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ донк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб донк 2016
капуста свежая		60,38	55,80						
масса прогретой капусты			30,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Мука пшеничная	180	15,00	15,00	1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб донк 2016
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
цыплята - бройлеры с/м	200	107,3	101,2	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06 2020
масса готовой мякоти птицы			44						
картофель		195	145,1						
лук репчатый		15	12,5						
морковь		7,9	6,3						
Масло сливочное		5,1	5,1						
соль иодированная		0,8	0,8						
вода питьевая		25,1	25,1						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>16,53</b>	<b>14,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,12</b>	<b>26,2</b>	<b>108,00</b>	<b>1,44</b>	ТТК
яблоки свежие		9,18	9,00						
яблоко									



