



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | С | |
| День 1 - ый | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,22 | 4,92 | 23,38 | 155,56 | 0,60 | ТТК №7Д |
| | | 10 | 10 | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 75 | 75 | | | | | | |
| Молоко | | 48 | 48 | | | | | | |
| Вода | | 2 | 2 | | | | | | |
| Сахар | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Кофейный напиток | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Сахар | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Молоко | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Вода | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| Батон нарезной | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Сыр | | 5 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 9,60 | 13,02 | 46,65 | 345,81 | 1,84 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150/2 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык) | | 155 | 150 | | | | | | |
| кисломолочный напиток | | 2 | 2 | | | | | | |
| сахар | | | | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 40 | | | 0,53 | 0,04 | 3,03 | 14,53 | 1,92 | №42,сб дошк2016 |
| | | 50 | 40 | | | | | | |
| морковь | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| сахар | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 3,61 | 2,87 | 10,55 | 90,56 | 5,19 | №88 СБ дошк 2016 |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| Яйно | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| соль иодированная | | | | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,3 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10 | | | | | | |
| Картофель | | 59,90 | 45,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| вермишель | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | | СБ дошкольн. №299 2016 |
| | | 36,57 | 35,00 | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо) | | 36,57 | 35,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 10,40 | 8,75 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,13 | 8,13 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 62,00 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| масло растительное | | | | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| Картофель | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| Молоко | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| соль иодированная | | | | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 Сб дошк 2016 |
| | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| сухофрукты | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Сахар | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| вода | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15,00 | 15,00 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 570 | | | 18,96 | 16,71 | 73,38 | 530,13 | 22,18 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|
| Булочка дорожная | | 35 | | | 2,73 | 4,90 | 18,25 | 126,70 | №453 сб дошк 2016 |
| | Мука пшеничная | | 21,35 | 21,00 | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0,70 | 0,70 | | | | | |
| | Сахар | | 4,20 | 4,20 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,55 | 4,55 | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,21 | 0,21 | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,14 | 0,14 | | | | | |
| | вода | | 10,70 | 10,70 | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 39,90 | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,84 | 0,84 | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,70 | 0,70 | | | | | |
| | масса крошки | | | 1,40 | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0,70 | 0,70 | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 №410,411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 №386 СБ дошк.2016 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | | 290 | | | 3,19 | 5,32 | 33,06 | 193,65 | 10,03 |
| ВСЕГО: | | 1376 | | | 36,10 | 38,80 | 161,09 | 1152,59 | 35,10 |

| День 2- ой | | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|----------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов | | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| | | брутто | нетто | 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 | 18 | | | | | | |
| | Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| | вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| | Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели2016 |
| | Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 9,35 | 13,67 | 46,75 | 351,28 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с | | 40 | | | 0,78 | 2,09 | 3,91 | 37,68 | 1,04 | №26, сб дошк 2016 |
| | картофель | | 29,79 | 22,40 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | | 10,02 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | | 150/5 | | | 1,26 | 4,00 | 6,81 | 73,58 | 6,43 | №63, сб дошк 2016 |
| | Капуста свежая | | 15,0 | 12,0 | | | | | | |
| | Картофель | | 15,96 | 12,0 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6,0 | | | | | | |
| | Свекла | | 30,72 | 24,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Бульон | | 120 | 120,0 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Томатная паста | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | | 150 | | | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321 сб дошк 2016 |
| | цыплята-бройлеры с/м | | 58,50 | 55,2 | | | | | | |
| | масса отварной птицы | | | 24,0 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,9 | 7,5 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | 10,0 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 32,0 | 32,0 | | | | | | |
| | вода | | 65,0 | 65,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | масса гарнира | | | 126,0 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 2,85 | №342 сб шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 25,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|--|
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 550 | | | 18,70 | 14,64 | 82,11 | 542,44 | 14,84 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком густенным | | 110/20 | | | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49 | № 251 сб дошк 2016 | |
| | Творог | | 103,2 | 101,2 | | | | | | | |
| | крупа манная | | 6,6 | 6,6 | | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,4 | | | | | | | |
| | Сахар | | 8,8 | 8,8 | | | | | | | |
| | Сметана | | 4,4 | 4,4 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,4 | 4,4 | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,4 | 4,4 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | | |
| | молоко густенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 | |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | | |
| Итого: | | 290 | | | 20,83 | 17,00 | 34,67 | 375,18 | 2,73 | | |
| ВСЕГО: | | 1399 | | | 49,88 | 45,31 | 183,73 | 1353,34 | 23,67 | | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 4,71 | 5,52 | 23,38 | 178,07 | | ТТК №10Д |
| | | 17,5 | 17,5 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 360 | | | 9,66 | 12,27 | 46,78 | 352,33 | 1,38 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 |
| | | 47,25 | 37,80 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины | 150/10 | | | 3,99 | 2,00 | 7,32 | 66,28 | 5,00 | №86 сб дошк 2016 |
| | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | | | 10,00 | | | | | | |
| | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | 40/20 | | | 5,46 | 4,70 | 8,85 | 99,98 | 0,74 | ТТК №784 от 17.11.2023 |
| | | 41,10 | 30,0 | | | | | | |
| | | 31,50 | 30,0 | | | | | | |
| | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| | | 9,00 | 7,50 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | | 3,75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--------------|--|--|--|--|--|--|----------------------------|
| | яйцо куриное | | 0,72 | 0,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 47,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масса готовых котлет | | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| соус томатный с овощами | лук репчатый | | 2,4 | 2,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 5,0 | 4,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,6 | 0,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода | | 20,0 | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 1,5 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,72 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масса готового томатного соуса | | | 18,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масса томатного соуса с овощами | | | 20,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 110/3 | | | | 4,17 | 2,66 | 23,45 | 134,38 | | | | | | | | | №219 Сб дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | | 231,00 | 231,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 150 | 3,00 | 3,00 | | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | | 0,83 | | | | | | | ТТК |
| Кисель | Кисель-концентрат | | 17,5 | 17,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | табл 6 стр 134, Дея + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | 0,00 | | | | | | | табл 6 стр 144, Дея + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 578 | | | | 18,94 | 12,97 | 78,09 | 515,49 | | 8,43 | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эч-почмак с говядиной | | 75 | | | | 8,40 | 4,76 | 28,43 | 201,00 | | | | | | | | | ТТ по АП от 23.05.2022 |
| | Мука пшеничная | | 23,25 | 23,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 2,34 | 1,95 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,95 | 1,95 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 9,40 | 9,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,23 | 0,23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масса теста | | | 37,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | говядина (лопатка б/к) | | 17,00 | 17,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 29,30 | 22,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,80 | 6,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,40 | 3,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масса фарша | | | 49,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 1,44 | 1,20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0,23 | 0,23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листа | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | | 36,60 | | | | | | | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 230 | | | | 8,91 | 4,97 | 34,00 | 227,15 | | 36,60 | | | | | | | |
| ВСЕГО: | | 1318 | | | | 41,85 | 33,96 | 165,18 | 1170,98 | | 46,86 | | | | | | | |

| День 4 - ый | | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|---|--------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов | | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | Квал | | | | 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 | 18 | | | | | | |
| | Молоко | | 123 | 123 | | | | | | |
| | Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дея 2016 |
| | Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вола | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| | Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | | 364 | | | 11,17 | 14,38 | 49,56 | 375,91 | 1,91 | |

| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| Сок (нектар) в инд упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | 0,53 | 0,04 | 3,03 | 14,53 | 1,92 | №42,сб дошк 2016 |
| | морковь | | 50 | 40 | | | | | | |
| | сахар | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | | 150 | | | 3,29 | 3,16 | 9,92 | 88,95 | 3,50 | СБ дошк.2016 №87 |
| | Картофель | | 40,05 | 30 | | | | | | |
| | Горох колотый | | 12,15 | 12 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| | Морковь | | 9,6 | 7,5 | | | | | | |
| | Соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | Бульон | | 105 | 105 | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы | | 60 | | | 8,43 | 7,55 | 5,28 | 123 | 0,24 | №325, СБ дошк 2016 |
| | Цыплята - бройлеры с/м | | 67,60 | 44,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 11,00 | 11,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Вода | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката фрикаделек | | | 69,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей | | 120 | | | 2,02 | 12,56 | 9,83 | 162,29 | 14,30 | №148, сб дошк 2016 |
| | картофель | | 53,20 | 40,00 | | | | | | |
| | морковь | | 24,00 | 19,20 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 18,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 20,40 | 16,80 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 13,20 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 32,75 | 26,20 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 24,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366, сб дошк 2016 |
| | вода | | 35,00 | 35,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,58 | 1,58 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,58 | 1,58 | | | | | | |
| | Морковь | | 2,63 | 2,10 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,26 | 1,05 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,53 | 0,53 | | | | | | |
| | сахар | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 35,00 | | | | | | |
| | масса рагу | | | 120,00 | | | | | | |
| Компот из урожая | | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| | урюк | | 15,3 | 15,0 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 24,0 | | | | | | |
| | Вола | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| 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 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 575 | | | 18,45 | 23,91 | 65,58 | 561,83 | 19,96 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229,сб дошк2016 |
| | 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 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,053 | 0,015 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410,411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вола | | 150 | 150 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 120 | 120 | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 18,00 | табл 9 стр 186, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 430 | | | 15,11 | 21,98 | 29,33 | 381,46 | 18,27 | |
| ВСЕГО: | | 1569 | | | 45,74 | 60,26 | 164,67 | 1403,64 | 44,14 | |

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 180 | | | 5,18 | 4,69 | 15,15 | 119,16 | 0,68 | №100,сб дошк 2016 |
| суповая заправка (звездочки) | | 14,40 | 14,40 | | | | | | |
| Сахар | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| Молоко | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| Вода | | 54,00 | 54,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Соль | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| 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 Дели2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 396 | | | 10,76 | 12,23 | 43,89 | 324,40 | 2,11 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150/2 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир,ряженка,катык) | | | | | | | | | |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 40 | | | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 2,67 | №34 сб дошк 2016 |
| свекла | | 48,64 | 38,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | | | 3,38 | 4,98 | 7,87 | 96,41 | 7,95 | №81 сб дошк 2016 |
| Картофель | | 59,85 | 45,00 | | | | | | |
| капуста свежая | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 16,38 | 9,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| большон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | 130/20 | | | 9,93 | 8,14 | 23,31 | 206,57 | 5,63 | №308 СБ дошк 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 35,50 | 34,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 35,70 | 34,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| масса готового мясного фарша | | | 26,00 | | | | | | |
| Картофель | | 165,60 | 124,50 | | | | | | |
| масса отварного протертого | | | 118,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,80 | 9,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | | 6,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 153,00 | | | | | | |
| Соус : | | | | | | | | | |
| Сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Соус сметанный | | | 20,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| яблоки свежие | | 13,68 | 12,0 | | | | | | |
| изюм | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 12,0 | | | | | | |
| Вода | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 545 | | | 16,81 | 16,14 | 72,13 | 509,70 | 17,45 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Ватрушка королевская | 130 | | | 15,98 | 9,50 | 50,58 | 350,13 | | ТТК №810 от 15.01.2023 |
| посыпка низ: | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 9,00 | 9,0 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 17,0 | 17,0 | | | | | | |
| Сахарный песок | | 9,00 | 9,0 | | | | | | |
| творожная начинка: | | | | | | | | | |
| Творог | | 68,00 | 68,0 | | | | | | |
| сахарный песок | | 13,50 | 13,5 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 16,2 | 13,5 | | | | | | |
| посыпка верх: | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| Чай с сахаром и лимоном | Мука пшеничная | 150/5/5 | 7,2 | 7,2 | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| | Сахарный песок | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| Вода | 150,0 | 150,0 | | | | | | | | |
| Итого: | | 290 | | | 2,00 | 0,22 | 17,48 | 80,53 | 2,24 | |
| ВСЕГО: | | 1383 | | | 33,92 | 32,34 | 141,50 | 997,63 | 22,85 | |

| Наименование блюда и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 3,84 | 3,06 | 19,47 | 123,94 | 0,00 | ТТК №6Д |
| Крупа пшено | | 17,7 | 17,7 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| Вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 365 | | | 9,40 | 11,15 | 42,87 | 315,37 | 1,45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 |
| капуста свежая | | 47,25 | 37,80 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| морковь | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| Сахар | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной | 150/10/5 | | | 3,42 | 5,60 | 5,70 | 91,45 | 6,48 | №99 сб шк 2017 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 24,30 | 23,10 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | 63,84 | 48,00 | | | | | | |
| Картофель | | 26,25 | 21,00 | | | | | | |
| Капуста свежая | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Морковь | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 112,50 | 112,50 | | | | | | |
| Бульон | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Сметана | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные | 50 | | | 6,41 | 3,41 | 5,58 | 72,63 | 0,33 | №234 сб шк 2017 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33,0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 9,0 | 9,0 | | | | | | |
| молоко | | 13,00 | 13,0 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 58,0 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 110/2 | | | 2,65 | 1,77 | 25,86 | 134,03 | | №304 сб шк 2017 |
| Крупа рисовая | | 39,60 | 39,60 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 240,00 | 240,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 Сб дошк 2016 |
| сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 652 | | | 16,74 | 14,61 | 76,08 | 510,26 | 19,21 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | | | 8,80 | 10,35 | 22,17 | 217,36 | | №204 СБ 2017 |
| Макаронные изделия | | 43,0 | 43,0 | | | | | | |
| Вода | | 258,0 | 258,0 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------|--|
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | Сыр голландский | 160/10 | 8,16 | 8,00 | 0 | 0 | 19,32 | 72,89 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 | |
| Чай с мармеладом | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | таол о стр 1-4, Дели | |
| | мармелад | 25 | 10 | 10 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | | |
| Итого: | | 325 | | | 10,70 | 10,35 | 41,49 | 290,25 | 0,02 | | |
| ВСЕГО: | | 1542 | | | 37,84 | 36,11 | 180,64 | 1200,32 | 24,68 | | |

2 неделя

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,71 | 4,80 | 23,38 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 9,48 | 11,57 | 46,65 | 344,55 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 40 | | | 0,42 | 0,07 | 3,41 | 15,96 | | №39 сб дошк. 2016 |
| | | 37,80 | 30,00 | | | | | | |
| | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | | | 2,13 | 2,75 | 11,28 | 86,55 | 3,45 | №91,128 сб дошк 2016 |
| | | 66,6 | 50 | | | | | | |
| | | 7,5 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,2 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 112,5 | 112,5 | | | | | | |
| | | | 15 | | | | | | |
| | | 4,6 | 4,6 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| | | 7,30 | 7,3 | | | | | | |
| | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | | | 13,50 | | | | | | |
| | | | 15,00 | | | | | | |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 40/20 | | | 4,98 | 5,17 | 5,89 | 90,00 | 0,30 | ТТК 1001 от 10.06.2024 |
| | | 40,00 | 26,00 | | | | | | |
| | | 27,30 | 26,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | | 6,00 | | | | | | |
| | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| | | | 48,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | | 40,00 | | | | | | |
| | | | 20,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2 | | | 3,21 | 1,62 | 22,36 | 116,60 | 0,41 | №180, сб дошк 2016 |
| | | 47,6 | 47,6 | | | | | | |
| | | 71,0 | 71,0 | | | | | | |
| | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | | | 100,0 | | | | | | |
| | | 16,5 | 13,2 | | | | | | |
| | | 2,0 | 1,7 | | | | | | |
| | | | 110,0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| Компот из свежих яблок | масло сливочное | 150 | 2,0 | 2,0 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,68 | №342 сб шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 153,00 | 153,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 547 | | | 13,17 | 10,14 | 77,69 | 464,29 | 4,84 | |
| Гребешок с повидлом | ПОЛДНИК | 40 | | | 3,67 | 5,65 | 20,12 | 146,00 | | №445 СБ 2016 |
| | Мука пшеничная в/с | | 25,64 | 25,64 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с на подпыл | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 1,36 | 1,36 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,16 | 1,16 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,63 | 1,36 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 10,32 | 10,32 | | | | | | |
| | Повидло | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| Яйцо для смазки изделия | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 120 | 120 | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 18,00 | табл 9 стр 186, Дели + 2012 |
| Итого: | | 315 | | | 5,26 | 6,10 | 35,41 | 223,75 | 93,00 | |
| ВСЕГО: | | 1371 | | | 32,25 | 31,56 | 166,05 | 1108,59 | 99,46 | |

| День 8 - ой | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|------------------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур | |
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | | |
| | | | | | | | Квал | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 | |
| Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | Молоко | 110,00 | 110,00 | | | | | | | |
| | Вода | 80,00 | 80,00 | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 | |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 9,82 | 12,14 | 46,40 | 338,54 | 2,25 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 | |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 40 | | | 0,56 | 4,02 | 2,92 | 50,04 | 3,85 | №46 дошк 2016 | |
| картофель | | 13,76 | 10,00 | | | | | | | |
| | свекла | 10,20 | 8,00 | | | | | | | |
| | морковь | 7,56 | 6,00 | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 14,56 | 8,00 | | | | | | | |
| | лук репчатый | 7,14 | 6,00 | | | | | | | |
| | масло растительное | 2,40 | 2,40 | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 | | | | | | | |
| Капуста свежая | | 37,5 | 30 | | | | | | | |
| Картофель | | 23,94 | 18 | | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|-----------------------------|
| Биточки рубленые из рыбы | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 50 | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| | Вода | 120 | 120 | | | | | | | |
| | Сметана | 5 | 5 | | | | | | | |
| | рыба (минтай с/м БГ) | 51,0 | 37,5 | | | | | | | |
| | или фарш рыбный | 39,4 | 37,5 | | | | | | | |
| | Крупа манная | 1,30 | 1,3 | | | | | | | |
| | яйцо | 0,90 | 0,75 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 11,10 | 9,30 | | | | | | | |
| | вода | 7,00 | 7,0 | | | | | | | |
| Пюре Картофельное | соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | сахар | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5,0 | 5,0 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 1,3 | 1,3 | | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 59,0 | | | | | | | |
| | Картофель | 136,80 | 102,60 | | | | | | | |
| | Молоко | 18,96 | 18,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,20 | 4,20 | | | | | | | |
| | соль йодированная | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| Компот из урюка | соль йодированная | | | 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 | 5,0 | 5,0 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 560 | | | 14,95 | 17,07 | 59,28 | 456,46 | 28,08 | |
| Омлет натуральный | ПОЛДНИК | | 130 | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, сб дошк2016 | |
| | 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 |
| Чай с сахаром | масса готового омлета | | 130,00 | 150/5 | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | 0,4 | 0,4 | | | | | | | |
| | Сахар | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Вода | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 310 | | | 14,03 | 21,74 | 19,61 | 329,86 | 0,27 | |
| ВСЕГО: | | 1429 | | | 39,81 | 50,94 | 145,49 | 1209,30 | 34,60 | |

| День 9-ый | | | | | | | | | | |
|---|--------------|-----------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|--------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур | |
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 6,02 | 4,84 | 30,97 | 191,96 | 0,67 | ТТК №9Д | |
| | | Крупа пшеничная | 18 | | | | | | | 18 |
| | | Молоко | 70 | | | | | | | 70 |
| | | Вола | 53 | | | | | | | 53 |
| | | Сахар | 2 | | | | | | | 2 |
| | | соль йодированная | 0,4 | | | | | | | 0,4 |
| | | Масло сливочное | 3 | | | | | | | 3 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 | |
| | | чай весовой | 0,45 | | | | | | | 0,45 |
| | | Сахар | 6 | | | | | | | 6 |
| | | Молоко | 92 | | | | | | | 90 |
| | | Вола | 90 | | | | | | | 90 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк2016 | |
| | | Батон нарезной | 25 | | | | | | | 25 |
| | | Сыр | 5,1 | | | | | | | 5 |
| | | Масло сливочное | 5 | | | | | | | 5 |
| Итого: | 364 | | | 11,58 | 12,93 | 54,37 | 383,39 | 2,12 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 | |
| | | кисломолочный напиток | 155,00 | | | | | | | 150,00 |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 | |
| | | капуста свежая | 47,25 | | | | | | | 37,80 |
| | | соль йодированная | 0,20 | | | | | | | 0,20 |
| | | морковь | 5,00 | | | | | | | 4,00 |
| | | Сахар | 0,70 | | | | | | | 0,70 |
| | | Масло растительное | 2,00 | | | | | | | 2,00 |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 150/6 | | | 2,51 | 6,73 | 21,51 | 166,84 | 5,13 | №82 сб дошк2016 |
| Картофель | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| Крупа перловая | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 3,57 | 3,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 18,20 | 10,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Бульон | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| Сметана | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | 30/30 | | | 8,02 | 8,45 | 1,96 | 98,40 | 0,55 | №293 сб рецептур 2016 |
| говядина лопатка б/к | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | | | 3,12 | 3,27 | 23,42 | 101,42 | | №205 сб шк 2017 |
| макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Кисель | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,5 | 63 | 0,83 | ТТК |
| Кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 551 | | | 17,45 | 21,90 | 75,53 | 534,51 | 8,37 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Слойка сладкая | 35 | | | 2,95 | 3,36 | 14,64 | 123,78 | | Сб нац. блюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997 |
| мука пшеничная в/с | | 21,7 | 21,7 | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с на полпыл | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 2,1 | 1,75 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| молоко | | 8,75 | 8,75 | | | | | | |
| сахарный песок | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| масса теста | | | 35,00 | | | | | | |
| сахарный песок | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 40,25 | | | | | | |
| яйцо для смазки изделий | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| масло растительное для смазки листов | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| Вола | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | табл 9 стр 186. Дели + 2012 |
| Итого: | 295 | | | 4,55 | 3,88 | 40,82 | 240,56 | 12,24 | |
| ВСЕГО: | 1360 | | | 37,94 | 42,46 | 177,02 | 1234,46 | 23,18 | |

День 10 - йй

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|------|--------|------------------------------|------------|------------------|
| | | | | 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 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 123 | 123 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |

| Масло сливочное | | 5 | 5 | 10,56 | 13,05 | 49,56 | 358,74 | 1,84 | | |
|--|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|-----------------------------------|
| Итого: | | 359 | | | | | | | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | 0,53 | 0,04 | 3,03 | 14,53 | 1,92 | №42, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 50 | 40 | | | | | | |
| | сахар | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Суп-паша домашняя на курином бульоне | | 150 | | | 1,54 | 3,33 | 6,97 | 69,45 | 0,54 | №94 сб дошк 2016 |
| | Мука пшеничная | | 11,30 | 11,30 | | | | | | |
| | Яйцо | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | Вола | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | Соль | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Масса лапши | | | 12,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | Бульон | | 143,00 | 143,00 | | | | | | |
| | Соль | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 60,68 | 39,40 | | | | | | |
| | ини фарш куриный | | 41,37 | 39,40 | | | | | | |
| | морковь | | 11,85 | 9,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 6,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 59,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 110/3 | | | 2,66 | 4,62 | 27,55 | 162,47 | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 39,30 | 39,30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 82,50 | 82,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 13,68 | 12,0 | | | | | | |
| | изюм | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 12,0 | | | | | | |
| | Вода | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| | сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 538 | | | 14,73 | 14,30 | 83,85 | 516,18 | 3,71 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | | 110/20 | | | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49 | № 251 сб дошк 2016 |
| | Творог | | 103,2 | 101,2 | | | | | | |
| | крупа манная | | 6,6 | 6,6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,8 | 8,8 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,50 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 |
| | печенье | | | | | | | | | |
| Итого: | | 305 | | | 22,73 | 19,15 | 49,94 | 462,95 | 75,49 | |
| ВСЕГО: | | 1402 | | | 49,02 | 46,50 | 203,55 | 1422,31 | 85,04 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 14149 | | | 404,35 | 418,25 | 1688,91 | 12253,16 | 439,58 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | | 1415 | | | 40,44 | 41,83 | 168,89 | 1225,32 | 43,96 | |

Примечание:

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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