

Примерное 10-дневное меню

декомплексации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|---|--------------|--|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | (в г) | (в г) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТПК №5Д |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток Сахар Молоко Вода | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | Батон нарезной Сыр Масло сливочное | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| Итого: | | 364 | | | 11,17 | 14,38 | 49,56 | 375,91 | 1,91 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (квасик, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | кукуруза к/с сахар Масло растительное | 30 | 46,60 0,60 1,80 | 27,90 0,60 1,80 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №10, сб дошк 2016 |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек | 150 | 66,60 7,50 7,20 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00 | 50,00 6,00 6,00 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,32 7,30 0,10 13,50 15,00 | 2,58 | 2,86 | 11,27 | 89,36 | 3,45 | №91 сб дошк 2016 |
| Плов из отварной птицы | цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира | 150 | 58,50 24,00 5,00 8,93 12,50 32,00 65,00 0,50 126,00 | 55,20 5,00 5,00 7,50 10,00 32,00 65,00 0,50 126,00 | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321, сб дошк |
| Напиток из сухофруктов | сухофрукты Сахар вода | 150 | 12,75 5,00 152,00 | 12,50 5,00 152,00 | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 Сб дошк |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 515 | | | 18,96 | 13,05 | 68,33 | 477,38 | 11,30 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №438 СБ дошк. 2016 |
| Пудинг рыбный | рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы | 45/15 | 51,54 30,00 | 37,90 30,00 | 8,98 | 2,93 | 4,40 | 80,00 | 0,32 | №286 СБ дошк 2016 |
| | Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная | | 6,20 4,80 9,00 1,70 0,30 | 6,20 4,00 9,00 1,70 0,30 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|------------------------------|
| Масло растительное | 0,80 | 0,80 | | | | | | | |
| Соус молочный | | 45,00 | | | | | | | |
| 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 йодированная | 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 йодированная | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 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: | 455 | | | 13,41 | 7,35 | 45,40 | 303,75 | 24,90 | |
| ВСЕГО: | 1484 | | | 47,89 | 38,53 | 169,59 | 1233,04 | 38,56 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|-----------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|--------------|-------------------|
| | | | (в г) | (в г) | брutto | нетто | белки | жиры | угл-ды | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | | | 3,76 | 6,13 | 22,96 | 162,00 |
| Крупа полбяная | | | 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 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180/6 | | | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 |
| 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 |
| Батон нарезной | | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | | | 9,35 | 13,67 | 46,75 | 351,28 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (капык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | | | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 |
| Печенье | | 20 | | | 20,00 | 20,00 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 |
| Итого: | | 170 | | | | | 7,31 | 7,51 | 35,54 | 238,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | | | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 |
| морковь | | | 48,00 | 38,40 | | | | | | |
| сахар | | | 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 |
| капуста свежая | | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| картофель | | | 15,96 | 12,00 | | | | | | |
| морковь | | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| свекла | | | 30,72 | 24,00 | | | | | | |
| масло растительное | | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| сахар | | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| томатная паста | | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| соль йодированная | | | 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 |
| 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 |
| гречневая крупа | | | 52,40 | 52,40 | | | | | | |
| вода питьевая | | | 78,10 | 78,10 | | | | | | |
| соль йодированная | | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 0,00 |
| | | | | | | | | | | №179 об дошк 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Компот из свежих яблок | масло сливочное | 150 | 2,00 | 2,00 | 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 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | табл 6 стр 154, п.п. + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 572 | | | 21,44 | 17,64 | 86,87 | 596,15 | 11,78 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в индупаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Королевская ватрушка | | 130 | | | 15,98 | 9,50 | 50,58 | 350,13 | | ТТК №810 от 15.01.2023 |
| | 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: | | 490 | | | 17,08 | 9,52 | 75,96 | 456,71 | 6,24 | |
| ВСЕГО: | | 1591 | | | 55,18 | 48,34 | 245,12 | 1642,94 | 20,62 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол-во | Кол-во | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецепту |
|---|-------------------------|--------------|--------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-----------------------------|
| | | | брutto | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | | 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 иодированная | | 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 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 | | | 9,17 | 11,67 | 46,78 | 329,82 | 1,98 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 |
| (капык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 6 стр 156, Дели + 2012 |
| Итого: | | 170 | | | 5,10 | 9,85 | 18,50 | 183,50 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | | 40 | | | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 12,98 | №21 сб дошк Дели2016 |
| | капуста свежая б/к | | 41,60 | 33,30 | | | | | | |
| | масса прогретой капусты | | | 30,00 | | | | | | |
| | морковь | | 8,75 | 7,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 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 | | | 25,00 | | | | | | |
| фрикаделек | | | 20,00 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки |
| цыпленка - бройлеры с/м | | 60,68 | 39,40 | | | | | | |
| или фарш куриный | | 41,37 | 39,40 | | | | | | |
| морковь | | 11,85 | 9,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| масса припущеного 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 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110/3 | | | 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 ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | 557 | | | 19,55 | 15,49 | 71,46 | 504,56 | 21,39 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 |
| (блоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| Омлет натуральный | 130 | | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 |
| 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 | 9,85 | 47,05 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника | 150/5 | | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 36,60 |
| шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | 405 | | | | 15,61 | 22,39 | 38,71 | 420,23 | 46,85 |
| ВСЕГО: | 1491 | | | | 49,42 | 59,40 | 175,46 | 1438,11 | 71,27 |

День 4 - й

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Салат из свеклы с яблоками | | 40 | | | 0,44 | 3,10 | 2,07 | 30,68 | 2,58 | №36 сб дошк. 2016 |
| | свекла | | 41,00 | 32,00 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки | | 150 | | | 1,18 | 1,63 | 7,27 | 51,45 | 4,95 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупа гречневая | | 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 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 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 индейки | | 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 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| 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 | | | 18,28 | 17,46 | 81,17 | 466,62 | 38,47 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в инд.упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Плов с сухофруктами | | 130 | | | 3,59 | 8,83 | 37,44 | 245,70 | 0,73 | №195 СБ шк 2017 |
| | крупа рисовая | | 34,00 | 34,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 71,50 | 71,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 13,00 | 13,00 | | | | | | |
| | курага | | 13,30 | 13,00 | | | | | | |
| | морковь | | 32,50 | 26,00 | | | | | | |
| | изюм | | 6,60 | 6,50 | | | | | | |
| 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 | | 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: | | 505 | | | 6,16 | 9,00 | 72,50 | 397,58 | 4,75 | |
| ВСЕГО: | | 1589 | | | 37,80 | 41,58 | 205,85 | 1262,54 | 45,66 | |

День 5 - й

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | КОМП-ВО | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | | Витамин | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|---|--------------|---------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------------|------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 180 | | | 5,18 | 4,69 | 15,15 | 119,16 | 0,68 | №100, сб дошк 2016 | |
| | суповая засыпка (звездочки)/или вермишель | | 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 | | | | | | | |
| 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: | | 395 | | | 7,78 | 10,40 | 40,00 | 282,98 | 0,77 | | |

| 2 - ой ЗАВТРАК | | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
|---|-----------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------------|
| Кисломолочный напиток (капык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 150 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| Итого: | ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 | 1,92 | №42, СБ дошк |
| | морковь | | 48,00 | 38,40 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | | 150/10 | | | 5,29 | 4,33 | 10,00 | 108,56 | 3,55 | №87 СБ дошк. 2016 |
| | картофель | | 39,90 | 30,00 | | | | | | |
| | горох копотый | | 12,24 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | морковь | | 9,38 | 7,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | 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 иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 60,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Rагу 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 припущеного лука | | | 13,20 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 32,75 | 26,20 | | | | | | |
| | масса припущеной капусты | | | 24,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | 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 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 пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 154, План + 2017 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 580 | | | 17,93 | 22,87 | 63,21 | 543,31 | 25,97 | |
| 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 |
| 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 | | | | | |
| яйца | | 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 подированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | |
| молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 |
| чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | |
| Вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | |
| Кондитерское изделие | сушки | 20 | 20,00 | 20,00 | 2,18 | 0,26 | 13,76 | 66,20 |
| Итого: | | 410 | | | 23,41 | 17,66 | 58,23 | 488,38 |
| ВСЕГО: | | 1535 | | | 53,48 | 54,68 | 167,73 | 1390,67 |
| | | | | | | | | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |

2 неделя

День 6 - ый

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Сок в инд.упаковке | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Вак балиш с рисом и мясом | 75 | | | 5,85 | 8,63 | 23,85 | 195,53 | | Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
| мука пшеничная в/с | | 24,80 | 24,80 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| сахарный песок | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| молоко | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,32 | 0,32 | | | | | | |
| масса теста | | | 40,00 | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 19,70 | 18,75 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 19,70 | 18,75 | | | | | | |
| крупа рисовая | | 4,80 | 4,80 | | | | | | |
| масса сваренного риса до полуготовности | | | 12,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 6,24 | 5,20 | | | | | | |
| масло сливочное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| выход фарша | | | 40,00 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| масло сливочное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| 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: | 440 | | | 6,94 | 8,69 | 50,04 | 305,03 | 5,02 | |
| ВСЕГО: | 1494 | | | 41,93 | 40,89 | 165,84 | 1206,04 | 18,37 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|----------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|------------------------------|
| | | | брutto | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша яичная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | | | | | | |
| Крупа яичная | | | 17,50 | 17,50 | 4,70 | 4,80 | 23,25 | 171,47 | | |
| Молоко | | | 70,00 | 70,00 | | | | | | ТТК №10Д |
| 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 | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | | | 2,50 | 2,50 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Сахар | | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | | | | | | |
| Батон нарезной | | | 25,00 | 25,00 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| Масло сливочное | | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 4,77 | 6,77 | 23,27 | 173,08 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №419 сб дошк 2016 |
| Кондитерское изделие | печенье (или крекер) | 20 | 158,00 | 150,00 | | | | | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 170 | | | 6,08 | 6,04 | 22,46 | 168,40 | 2,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | | 30 | | | | | | | | |
| капуста квашенная | | | 34,30 | 24,00 | 0,51 | 1,50 | 2,54 | 25,71 | 5,95 | №47 Дели 2017 |
| лук репчатый | | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| масло растительное | | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| сахар | | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеничной крупой, с куриными фрикалельками | | 150/10 | | | | | | | | |
| крупа 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 йодированная | | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| бульон или вода | | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| цыпленка-бройлеры потр. 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 йодированная | | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | | 14,30 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
| Биточки рубленые из рыбы | масса готовых фрикаделек | 50 | | 10,00 | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 51,00 | 37,50 | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |
| | крупа манная | | 1,30 | 1,25 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 11,10 | 9,30 | | | | | | |
| | вода | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | сахар | | 0,14 | 0,14 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 59,00 | | | | | | |
| 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 свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,68 | №342 сб пк 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, Дели +, 201 |
| Итого: | | 545 | | | 14,10 | 12,65 | 69,05 | 451,34 | 26,48 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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: | | 405 | | | 14,51 | 22,29 | 27,50 | 371,18 | 85,25 | |
| ВСЕГО: | | 1479 | | | 39,45 | 47,74 | 142,28 | 1164,00 | 114,95 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур |
|--|-----------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
| | | | брutto | 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 | | | | | | |
| 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 | | | 11,38 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кисель, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 40 | | | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 | 1,92 | №42, Сб дошк |
| | морковь | | 48,00 | 38,40 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| 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 иодированная | | 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 иодированная | | 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 |
| 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 иодированная | | 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 иодированная | | 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 пк 2017 |
| горох | | 56,10 | 55,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| вода питьевая | | 138,00 | 138,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Компот из урюка | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | | 0,00 |
| урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 24,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 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 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | |
| Итого: | 580 | | | 23,21 | 13,33 | 79,06 | 533,83 | | 11,86 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | | 4,00 |
| Пудинг творожный с повидлом | 110/20 | | | 16,73 | 11,84 | 39,76 | 330,50 | | 0,21 |
| 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 |
| чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | 485 | | | 17,78 | 11,86 | 64,98 | 435,38 | | 4,23 |
| ВСЕГО: | 1574 | | | 56,72 | 42,76 | 200,42 | 1420,15 | | 18,64 |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|-------------------------------|-------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|---------------------|-----------|------------------|
| | | | брutto | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с | | 140/3 | | | 6,02 | 4,84 | 30,97 | 191,96 | | 0,67 |
| 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 молоком, сахаром | 180/6 | 0,45 | 0,45 | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | 2016 |
| чай весовой | | | | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 92,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| 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 | | | 10,97 | 11,59 | 54,37 | 366,22 | 2,05 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (капык, кефир, ряженка) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк |
| кисломолочный напиток | | 155,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 40 | | | 0,56 | 4,02 | 2,92 | 50,04 | | №46 сб дошк 2016 |
| картофель | | 13,76 | 10,00 | | | | | | |
| свекла | | 10,20 | 8,00 | | | | | | |
| морковь | | 7,56 | 6,00 | | | | | | |
| капуста квашеная | | 11,50 | 8,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,16 | 6,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки | 150/10 | | | 4,08 | 5,43 | 7,01 | 98,85 | 0,61 | №94 сб дошк 2016 |
| филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м) | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| масса отварного филе индейки | | | 10,00 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 11,30 | 11,30 | | | | | | |
| яйцо | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| масса подсущенной 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 110/2 | | | 2,69 | 5,39 | 26,93 | 166,98 | 0,02 | №304 сб шк 2017 |
| Крупа рисовая | | 39,60 | 39,60 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 240,00 | 240,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| 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 | | | 16,50 | 18,76 | 69,79 | 520,43 | 1,79 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Эч-помчак с мясным фаршем | 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 подсыпку | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 2,34 | 1,95 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,95 | 1,95 | | | | | | |
| сахарный песок | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| молоко | | 9,40 | 9,40 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| масса теста | | | 37,50 | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 17,85 | 17,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 17,85 | 17,00 | | | | | | |
| картофель | | 29,30 | 22,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса фарша | | | 49,00 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| масло растительное для смазки | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| масло растительное для смазки | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| 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: | | 335 | | | 8,90 | 5,18 | 43,41 | 269,78 | 12,24 | |
| ВСЕГО: | | 1 391 | | | 40,72 | 39,28 | 173,87 | 1232,43 | 16,53 | |

День 10 -ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая Ккал | Витамин С | Сборник рецепту |
|--|-----------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|------------------------------|
| | | | брuto | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,28 | №229, сб дошк |
| яйцо | | | 114,00 | 95,00 | | | | | | |
| молоко | | | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| масса омлетной смеси | | | | 155,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса готового омлета | | | | 150,00 | | | | | | |
| 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: | | 366 | | | 15,97 | 29,25 | 22,55 | 416,86 | 1,31 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (капык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №429 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 |
| Итого: | | 185 | | | 6,42 | 5,40 | 34,25 | 211,10 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | | 30 | | | 0,89 | 1,55 | 1,88 | 25,08 | | №10 Сб дошк 2016 |
| зеленый горошек к/с | | | 48,10 | 28,50 | | | | | | |
| масло растительное | | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | | 150/10/5 | | | 2,70 | 5,13 | 8,16 | 93,05 | 5,15 | №82 сб дошк 2016 |
| цыпленка-бройлеры потр с/м | | | 24,30 | 23,40 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | | 10,00 | | | | | | |
| картофель | | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| крупа первая | | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| морковь | | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 3,57 | 3,00 | | | | | | |
| масло растительное | | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| огурцы соленые | | | 18,20 | 10,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| бульон | | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| цыпленка-бройлеры потр. 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 | | | | | | |
| сметана | | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Капуста тушеная с мясом | | 150 | | | 7,18 | 9,00 | 13,39 | 169,20 | 20,50 | 1118 2804 / 01 24.08.2012 |
| 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 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: | 550 | | | 14,77 | 16,35 | 54,56 | 436,45 | 31,81 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в индупаковке | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 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, |
| 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: | 505 | | | 12,02 | 8,07 | 54,06 | 336,77 | 79,15 | |
| ВСЕГО: | 1606 | | | 49,17 | 59,06 | 165,42 | 1401,18 | 113,32 | |
| ИТОГО за 10 дней | 15234 | | | 471,76 | 472,26 | 1811,58 | 13391,11 | 497,85 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | 1523 | | | 47,18 | 47,23 | 181,16 | 1339,11 | 49,78 | |

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели прант 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур 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%