



#### Примерное 10-дневное меню

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

## День 1 - й

| Наименование блока и продукта                                   | Ингредиенты   | Масса порции | Кол-во   | Кол-во (в г)  | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур             |
|---|---|--------------|--|---|------------------|-------|-------|-------------------------|---------|------------------------------|
|   |   |              | (в г)  | брутто  | нетто            | белки | жиры  | угл-ды                  | Ккал    | С                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |              |  |   |                  |       |       |                         |         |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                   | Молоко<br>Сахар<br>соль подсоленная<br>Масло сливочное  | 180/3        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 7,44             | 8,07  | 33,80 | 238,71                  | 0,86    | ТТК №5Д                      |
| Кофейный напиток с молоком                                      | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода   | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00  | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00   | 2,85             | 2,41  | 10,35 | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016               |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                             | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное  | 30/5/5       | 30,00<br>5,10<br>5,00  | 30,00<br>5,00<br>5,00   | 3,61             | 5,83  | 15,49 | 128,77                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016              |
| <b>Итого:</b>   |   | 409          |  |   | 13,90            | 16,31 | 59,64 | 442,06                  | 2,10    |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |   |              |  |   |                  |       |       |                         |         |                              |
| Кисломолочный напиток (кэтик, кефир, ряженка)                   | кисломолочный напиток   | 180          |  | 185,00  | 180,00           | 5,22  | 4,50  | 7,56                    | 92,00   | 0,54                         |
| <b>Итого:</b>   |   | 180          |  |   | 5,22             | 4,50  | 7,56  | 92,00                   | 0,54    |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |   |              |  |   |                  |       |       |                         |         |                              |
| Икра кабачковая   | икра кабачковая   | 50           | 51,00  | 50,00   | 0,45             | 2,35  | 2,97  | 34,80                   |         | №54 дошк. Сб 2016            |
| Суп картофельный с клещками на курином бульоне                  | картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль подсоленная<br>бульон<br>клещки:<br>мука пшеничная<br>Масло сливочное<br>яйцо<br>вода<br>соль подсоленная<br>масса теста<br>масса готовых клещек   | 180          | 79,80<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,92<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>5,50<br>5,50<br>1,60<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00                           | 3,10             | 3,44  | 13,53 | 107,24                  | 4,14    | №91сб дошк 2016              |
| Плов из отварной птицы  | цыплята-бройлеры с/м<br>масса отварной птицы<br>масло сливочное<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>Крупа рисовая<br>вода<br>соль подсоленная<br>масса гарнира  | 200          | 78,00<br>32,00<br>8,00<br>8,00<br>11,90<br>16,25<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00                               | 73,60<br>32,00<br>8,00<br>8,00<br>10,00<br>13,00<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00  | 11,19            | 10,93 | 31,80 | 282,55                  | 0,18    | №321 сб дошк 2016            |
| Напиток из сухофруктов  | сухофрукты<br>Сахар<br>вода   | 180          | 15,30<br>6,00<br>183,00  | 15,00<br>6,00<br>183,00   | 0,60             | 0,08  | 16,81 | 72                      | 0,65    | №394 Сб дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  |   | 25           | 25,00  | 25,00   | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75                   | 0,03    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |   | 45           | 45,00  | 45,00   | 2,97             | 0,54  | 17,84 | 89,19                   |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |   | 680          |  |   | 20,21            | 17,55 | 95,25 | 644,05                  | 5,00    |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                      |   |              |  |   |                  |       |       |                         |         |                              |
| 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           |
| Пудинг рыбный   | рыба (минтай с/м ВГ)<br>масса отварной рыбы<br>хлеб пшеничный<br>яйцо<br>молоко<br>масло сливочное<br>соль подсоленная<br>масло растительное<br>масса пудинга<br>соус молочный<br>молоко<br>масло сливочное<br>мука пшеничная<br>вода<br>сахар<br>соль подсоленная<br>масса соуса | 60/20        | 68,34  | 50,25<br>39,75<br>8,25<br>8,25<br>12,00<br>2,25<br>0,40<br>1,00<br>60,00<br>10,00<br>1,10<br>1,10<br>10,00<br>0,20<br>0,13<br>20,00 | 11,97            | 3,91  | 5,87  | 106,67                  | 0,46    | №286 Сб дошк 2016            |
| Пюре картофельное   | картофель<br>молоко<br>масло сливочное<br>соль подсоленная  | 140          | 159,60<br>22,12<br>5,00<br>0,52  | 119,70<br>21,00<br>5,00<br>0,52   | 2,86             | 4,48  | 19,08 | 128,10                  | 16,96   | №339 Сб дошк 2016            |
| Чай с сахаром   | чай весовой<br>сахар<br>вода  | 180/6        | 0,45<br>6,00<br>180,00   | 0,45<br>6,00<br>180,00  | 0,06             | 0,02  | 6,01  | 23,94                   | 0,03    | №410, 411 Дели 2016          |
| Хлеб пшеничный  |   | 30           | 30,00  | 30,00   | 2,28             | 0,24  | 14,76 | 70,50                   | 0,03    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |

|               |      |  |       |       |        |         |       |  |
|---------------|------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| <b>ИТОГО:</b> | 536  |  | 17,57 | 9,05  | 55,52  | 376,21  | 27,48 |  |
| <b>ВСЕГО:</b> | 1805 |  | 56,90 | 47,41 | 217,97 | 1554,31 | 35,12 |  |

## День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов   | Ингредиенты   | Масса порции | Кол-во (в г)   |  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С    | Сборник рецептур             |
|---|---|--------------|--|--|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
|   |   |              | брутто   | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды        |                         |              |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |              |  |  |                  |              |               |                         |              |                              |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                             | крупа полбяная<br>молоко<br>вода<br>сахар<br>соль йодированная<br>масло сливочное   | 180/3        | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00  | 4,81             | 7,85         | 29,38         | 207,32                  | 0,86         | ТТК №1Д                      |
| Какао с молоком   | какао-порошок<br>сахар<br>молоко<br>вода  | 180/6        | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00  | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00  | 3,67             | 3,19         | 10,87         | 90,78                   | 1,43         | №416 Дели 2016               |
| Бутерброд с маслом сливочным  | батон нарезной<br>масло сливочное   | 30/5         | 30,00<br>5,00  | 30,00<br>5,00  | 2,29             | 4,50         | 15,49         | 111,68                  |              | №1 Дели 2010                 |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>404</b>   |  |  | <b>10,77</b>     | <b>15,54</b> | <b>55,74</b>  | <b>409,78</b>           | <b>2,29</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |   |              |  |  |                  |              |               |                         |              |                              |
| Кисломолочный напиток (киски, кефир, ряженка)                         | кисломолочный напиток   | 180          | 185,00   | 180,00   | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92,00                   | 0,45         | №420 СБ дешк 2016            |
| Печенье   |   | 20           | 20,00  | 20,00  | 2,96             | 3,76         | 29,24         | 162,80                  | 0,05         | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>200</b>   |  |  | <b>8,18</b>      | <b>8,26</b>  | <b>36,80</b>  | <b>254,80</b>           | <b>0,50</b>  |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |   |              |  |  |                  |              |               |                         |              |                              |
| Салат из моркови с сахаром  | морковь<br>сахар  | 60           | 72,00<br>3,00  | 57,60<br>3,00  | 0,75             | 0,06         | 6,97          | 31,38                   | 2,88         | №42, сб шк 2017              |
| Борщ со свеклой капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | Капуста свежая<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Свекла<br>Сахар<br>Томат-паста<br>Масло растительное<br>соль йодированная<br>Бульон<br>Сметана  | 180/7        | 18,75<br>19,95<br>12,50<br>9,60<br>38,40<br>2,16<br>1,00<br>3,60<br>0,60<br>140,00<br>7,00 | 15,00<br>15,00<br>10,00<br>8,00<br>30,00<br>2,16<br>1,00<br>3,60<br>0,60<br>140,00<br>7,00 | 1,48             | 4,59         | 8,12          | 85,97                   | 7,71         | №63 сб дешк 2016             |
| Гуляш из отварной говядины  | говядина лопатка б/к<br>соль йодированная<br>масса отварной говядины<br>морковь<br>лук репчатый<br>вода питьевая<br>томатная паста<br>мука пшеничная в/с<br>масло растительное<br>соль йодированная | 40/40        | 64,00<br>0,40<br>40,00<br>17,50<br>8,50<br>30,00<br>1,20<br>2,00<br>2,70<br>0,20           | 64,00<br>0,40<br>40,00<br>14,00<br>7,10<br>30,00<br>1,20<br>2,00<br>2,70<br>0,20           | 11,64            | 13,43        | 2,31          | 176,80                  | 0,74         | №260 сб рецентур 2017        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                         | гречневая крупа<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>масло сливочное  | 130/3        | 61,90<br>92,30<br>0,40<br>3,00   | 61,90<br>92,30<br>0,40<br>3,00   | 7,62             | 4,16         | 34,47         | 205,27                  | 0,00         | №179 сб дешк 2016            |
| Компот из свежих яблок  | яблоки свежие<br>сахар<br>вода  | 180          | 34,00<br>6,00<br>183,00  | 30,00<br>6,00<br>183,00  | 0,14             | 0,14         | 25,09         | 103,14                  | 0,81         | №342 сб шк 2017              |
| Хлеб пшеничный  |   | 25           | 25,00  | 25,00  | 1,90             | 0,20         | 12,30         | 58,75                   | 0,03         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной   |   | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97             | 0,54         | 17,84         | 89,19                   |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>710</b>   |  |  | <b>26,51</b>     | <b>23,12</b> | <b>107,09</b> | <b>750,49</b>           | <b>12,17</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |   |              |  |  |                  |              |               |                         |              |                              |
| Сок разливной   |   | 180          | 180,00   | 180,00   | 0,90             | 0,00         | 18,18         | 76,32                   | 0,02         | №418 Дели 2016               |
| Королевская запрушка  | посыпка низ:<br>Масло сливочное<br>Мука пшеничная<br>Сахарный песок   | 150          |  | 18,44  | 10,96            | 58,36        | 404,00        |                         |              | ТТК                          |
|   | творожная начинка:<br>Творог<br>Сахарный песок<br>Яйцо куриное  |              | 10,70<br>21,00<br>10,70  | 10,70<br>21,00<br>10,70  |                  |              |               |                         |              |                              |
|   | посыпка низ:<br>Масло сливочное<br>Мука пшеничная<br>Сахарный песок   |              | 4,25<br>7,80<br>4,25   | 4,25<br>7,80<br>4,25   |                  |              |               |                         |              |                              |
| Чай с сахаром и лимоном   | чай весовой<br>Сахар<br>лимон<br>Вода   | 180/6/7      | 0,45<br>6,00<br>8,00<br>180,00   | 0,45<br>6,00<br>7,00<br>180,00   | 0,13             | 0,03         | 6,23          | 26,48                   | 2,83         | №412 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>523</b>   |  |  | <b>19,47</b>     | <b>10,99</b> | <b>82,77</b>  | <b>506,80</b>           | <b>2,85</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |   | <b>1837</b>  |  |  | <b>64,93</b>     | <b>57,91</b> | <b>282,40</b> | <b>1921,87</b>          | <b>17,81</b> |                              |

### День 3 - ий

|  |             |                                |        |              |              |               |                |              |                                   |
|--|-------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                            | 180/3       |                                |        | 5,34         | 8,40         | 29,46         | 215,85         | 0,86         | ТТК №7Д                           |
|  |             | Крупа рисовая                  | 13,50  | 13,50        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Крупа пшеничная                | 10,00  | 10,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Молоко                         | 90,00  | 90,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Вода                           | 68,00  | 68,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Сахар                          | 2,50   | 2,50         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,50   | 0,50         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Масло сливочное                | 3,00   | 3,00         |              |               |                |              |                                   |
| Чай с молоком, сахаром   | 180/6       |                                |        | 3,03         | 2,40         | 10,48         | 75,76          | 1,38         | №413 сб дошк 2016                 |
|  |             | чай весовой                    | 0,45   | 0,45         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Сахар                          | 6,00   | 6,00         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Молоко                         | 92,00  | 90,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Вода                           | 90,00  | 90,00        |              |               |                |              |                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30/5        |                                |        | 2,29         | 4,50         | 15,49         | 111,60         | 0,03         | №3 сб дошк 2016                   |
|  |             | Батон нарезной                 | 30,00  | 30,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Масло сливочное                | 5,00   | 5,00         |              |               |                |              |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>404</b>  |                                |        | <b>10,66</b> | <b>15,30</b> | <b>55,43</b>  | <b>403,21</b>  | <b>2,27</b>  |                                   |
|  |             | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>          |        |              |              |               |                |              |                                   |
| Кисломолочный напиток<br>(киски, кефир, ряженка)                     | 180         |                                |        | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 90,00          | 1,26         | №420 СБ дошк 2016                 |
| Кондитерское изделие<br>вафли  | 20          | 185,00                         | 180,00 | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         | 2012         |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>  |                                |        | <b>5,97</b>  | <b>10,60</b> | <b>19,70</b>  | <b>198,50</b>  | <b>1,26</b>  |                                   |
|  |             | <b>ОБЕД</b>                    |        |              |              |               |                |              |                                   |
| Салат из свежей капусты с морковью                                   | 60          |                                |        | 0,84         | 3,05         | 5,41          | 52,44          | 19,47        | №21 сб дошк Дели 2016             |
|  |             | капуста свежая б/к             | 62,50  | 50,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса прогретой капусты        |        | 45,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | морковь                        | 12,50  | 10,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,60   | 0,60         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | сахарный песок                 | 3,00   | 3,00         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масло растительное             | 3,00   | 3,00         |              |               |                |              |                                   |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                             | 180/20      |                                |        | 5,04         | 2,74         | 12,43         | 104,08         | 8,97         | №106,107 сб дошк 2017             |
|  |             | картофель                      | 95,76  | 72,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | морковь                        | 9,00   | 7,20         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | лук репчатый                   | 8,60   | 7,20         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | томатная паста                 | 0,72   | 0,72         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масло растительное             | 1,80   | 1,80         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Булочки                        | 126,00 | 126,00       |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,60   | 0,60         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | фрикадельки рыбные:            |        | 20           |              |               |                |              |                                   |
|  |             | многотай 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 подсоленная               | 0,24   | 0,24         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | вода питьевая                  | 3,00   | 3,00         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса полуфабриката фрикаделек |        | 25,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса готовых фрикаделек       |        | 20,00        |              |               |                |              |                                   |
| Биточки "Домашние"   | 70          |                                |        | 10,38        | 8,10         | 14,95         | 154,75         | 0,07         | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|  |             | цыплята - бройлеры с/м         | 84,9   | 55,13        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | или фарш куриный               | 57,89  | 55,13        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | морковь                        | 16,53  | 13,12        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Лук репчатый                   | 18     | 15           |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Масло растительное             | 1,5    | 1,5          |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса припущеного лука         |        | 8            |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,57   | 0,57         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | яйцо                           | 0,84   | 0,7          |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Мука пшеничная                 | 5,25   | 5,25         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса полуфабриката            |        | 82,6         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масло растительное             | 2,6    | 2,6          |              |               |                |              |                                   |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным                      | 130/3       |                                |        | 4,81         | 6,09         | 22,96         | 165,79         | 0,00         | №219 СБ дошк 2016                 |
|  |             | макаронные изделия             | 45,50  | 45,50        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | вода                           | 275,00 | 275,00       |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,50   | 0,50         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Масло сливочное                | 3,00   | 3,00         |              |               |                |              |                                   |
| Кисель   | 180         |                                |        | 0,54         | 0,09         | 16,18         | 75,24          | 0,99         | ТТК                               |
|  |             | Кисель-концентрат              | 21,00  | 21,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | Сахар                          | 6,00   | 6,00         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | вода                           | 180,00 | 180,00       |              |               |                |              |                                   |
| Хлеб ржаной  | 45          | 45,00                          | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          | 29,50        | табл 6 стр 144, Дели +, 2012      |
| <b>Итого:</b>  | <b>688</b>  |                                |        | <b>24,58</b> | <b>20,61</b> | <b>89,77</b>  | <b>641,49</b>  | <b>29,50</b> |                                   |
|  |             | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>     |        |              |              |               |                |              |                                   |
| Фрукты свежие<br>(абланки, или апельсины, или бананы, или мандарины) | 100         | 100,00                         | 100,00 | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 96,00          | 10,00        | табл 9 стр 186, Дели +, 2012      |
| Омлет натуральный  | 150         |                                |        | 13,94        | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,28         | №229, сб дошк 2016                |
|  |             | яйцо                           | 114,00 | 95,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | молоко                         | 60,00  | 60,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса омлетной смеси           |        | 155,00       |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масло сливочное                | 2,50   | 2,50         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | соль подсоленная               | 0,40   | 0,40         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | масса готового омлета          |        | 150,00       |              |               |                |              |                                   |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 30,00                          | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012      |
| Напиток из шиповника   | 180/6       |                                |        | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        | №399 сб дошк 2016                 |
|  |             | шиповник                       | 18,40  | 18,00        |              |               |                |              |                                   |
|  |             | сахар                          | 6,00   | 6,00         |              |               |                |              |                                   |
|  |             | вода                           | 180,00 | 180,00       |              |               |                |              |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>466</b>  |                                |        | <b>18,33</b> | <b>25,82</b> | <b>45,08</b>  | <b>487,54</b>  | <b>54,20</b> |                                   |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1758</b> |                                |        | <b>59,54</b> | <b>72,33</b> | <b>209,98</b> | <b>1730,74</b> | <b>87,23</b> |                                   |

|   |             |   |   |   |              |               |                |              |                              |                              |
|---|-------------|---|---|---|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|------------------------------|
| Каша манная молочная с маслом сливочным                   | 180/3       | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00   | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00                   | 5,45  | 5,30         | 29,08         | 186,30         | 1,05         | ТТК №4Д                      |                              |
| Кофейный напиток с молоком                                | 180/6       | 2,50<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода   | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                           | 2,85  | 2,41         | 10,35         | 74,58          | 1,17         | №414 Дели 2016               |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/5        | Батон нарезной<br>Масло сливочное   | 30,00<br>5,00   | 30,00<br>5,00   | 2,29         | 4,50          | 15,49          | 111,68       | №1 Дели 2010                 |                              |
| <b>Итого:</b>   | <b>404</b>  |   |   | <b>10,59</b>  | <b>12,21</b> | <b>54,92</b>  | <b>372,56</b>  | <b>2,22</b>  |                              |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                     |             |   |   |   |              |               |                |              |                              |                              |
| Кисломолочный напиток (кэлтик, кефир, риженка)            | 180         | кисломолочный напиток   | 185,00  | 180,00  | 5,22         | 4,50          | 7,56           | 92,00        | 0,54                         | №420 СБ дошк 2016            |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>  |   |   | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,54</b>  |                              |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |             |   |   |   |              |               |                |              |                              |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                | 60          | свекла<br>яблоки<br>масло растительное  | 61,50<br>11,40<br>3,00                                    | 48,00<br>10,00<br>3,00                                    | 0,65         | 3,1           | 3,86           | 46,02        | №36 сб дошк. 2016            |                              |
| Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки | 180         | крупа гречневая<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>соль подированная<br>бульон или вода     | 6,00<br>80,00<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>126,00   | 6,00<br>60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>126,00   | 1,42         | 1,95          | 8,72           | 61,74        | 5,94                         | №86 сб дошк 2016             |
| Индейка тушеная с овощами по-татарски                     | 40/30       | индейка филе<br>соль подированная<br>масса отварного филе индейки<br>лук репчатый<br>морковь<br>масло сливочное<br>бульон | 56,00<br>0,40<br>40,00<br>26,40<br>12,50<br>2,50<br>10,00 | 56,00<br>0,40<br>40,00<br>22,00<br>12,00<br>2,50<br>10,00 | 10,76        | 10,11         | 4,01           | 150,93       | 5,03                         | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| Пюре картофельное   | 140         | картофель<br>молоко<br>масло сливочное<br>соль подированная   | 159,60<br>22,12<br>5,00<br>0,52                           | 119,70<br>21,00<br>5,00<br>0,52                           | 2,86         | 4,48          | 19,08          | 128,10       | 16,96                        | №339 СБ дошк 2016            |
| Компот из урюка   | 180         | урюк<br>сахар<br>вода   | 18,40<br>6,00<br>183,00                                   | 18,00<br>6,00<br>183,00                                   | 0,40         | 0,02          | 16,60          | 68,20        | 2,44                         | №394 сб дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный  | 25          |   | 25,00   | 25,00   | 1,90         | 0,20          | 12,30          | 58,75        | 0,00                         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб рожаной  | 45          |   | 45,00   | 45,00   | 2,97         | 0,54          | 17,84          | 89,19        |                              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>700</b>  |   |   | <b>20,96</b>  | <b>20,40</b> | <b>82,41</b>  | <b>602,93</b>  | <b>30,37</b> |                              |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                |             |   |   |   |              |               |                |              |                              |                              |
| Сок разливной   | 180         | 180,00  | 180,00  | 0,90  | 0,00         | 18,18         | 76,32          | 0,02         | №418 Дели 2016               |                              |
| Плов с сухофруктами                                       | 150         | крупа рисовая<br>вода питьевая<br>соль подированная<br>масло сливочное<br>курага<br>морковь<br>изюм                       | 39,00<br>82,50<br>0,60<br>15,00<br>15,30<br>37,50<br>7,70 | 39,00<br>82,50<br>0,60<br>15,00<br>15,00<br>30,00<br>7,50 | 4,14         | 10,185        | 43,2           | 283,5        | 0,84                         | №195 СБ шк 2017              |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 30,00   | 30,00   | 2,28  | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |                              |
| Чай с сахаром   | 180/6       | чай весовой<br>сахар<br>Вода  | 0,45<br>6,00<br>180,00                                    | 0,45<br>6,00<br>180,00                                    | 0,06         | 0,02          | 6,02           | 24,10        | 0,03                         | №392 Дели 2010               |
| <b>Итого:</b>   | <b>546</b>  |   |   | <b>7,38</b>   | <b>10,44</b> | <b>82,16</b>  | <b>454,42</b>  | <b>0,89</b>  |                              |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1830</b> |   |   | <b>44,16</b>  | <b>47,56</b> | <b>227,05</b> | <b>1521,91</b> | <b>34,02</b> |                              |                              |

##### День 5 - й

| Наименование блюда и продуктов       | Ингредиенты                               | Масса порции                             | Кол - во                | Кол - во (в г)          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С   | Сборник рецептур   |
|--------------------------------------|---|--|-------------------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------------|
|                                      |   |  | (в г)                   | брutto                  | нетто            | белки        | жиры         |                              |             |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |   |  |                         |                         |                  |              |              |                              |             |                    |
| Суп молочный с макаронными изделиями |   | 200                                      |                         |                         | 5,75             | 5,21         | 16,83        | 132,40                       | 0,76        | №100, сб дошк 2016 |
|                                      | суповая засыпка (звездочки) или вермишель |  | 16,00                   | 16,00                   |                  |              |              |                              |             |                    |
|                                      | Сахар                                     |  | 1,60                    | 1,60                    |                  |              |              |                              |             |                    |
|                                      | Молоко                                    |  | 140,00                  | 140,00                  |                  |              |              |                              |             |                    |
|                                      | Вода                                      |  | 60,00                   | 60,00                   |                  |              |              |                              |             |                    |
|                                      | Масло сливочное                           |  | 2,00                    | 2,00                    |                  |              |              |                              |             |                    |
|                                      | соль подированная                         |  | 1,00                    | 1,00                    |                  |              |              |                              |             |                    |
| Чай без сахара, с мармеладом         | 180/20                                    | чай весовой<br>вода питьевая<br>мармелад | 0,45<br>180,00<br>30,00 | 0,45<br>180,00<br>30,00 | 0,09             | 0,02         | 23,84        | 96,30                        | 0,03        | ТТК                |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным  | 30/5/5                                    | Батон нарезной<br>Сыр<br>Масло сливочное | 30,00<br>5,10<br>5,00   | 30,00<br>5,00<br>5,00   | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                       | 0,07        | №3 сб дошк 2016    |
| <b>Итого:</b>                        | <b>440</b>                                |  |                         |                         | <b>9,45</b>      | <b>11,06</b> | <b>56,16</b> | <b>357,47</b>                | <b>0,86</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                |   |  |                         |                         |                  |              |              |                              |             |                    |
| Кисломолочный напиток                | 180                                       |  |                         |                         | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                        | 0,45        | №420 СБ дошк 2016  |

|   |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|---|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| (капык, кефир, рожанка)                             | кисломолочный напиток          |             | 185,00 | 180,00 |              |              |               |                |              | табл 6 стр 138, Дели +,<br>2012 |
| Кондитерское изделие                                | сушки                          | 20          | 20,00  | 20,00  | 2,18         | 0,26         | 13,76         | 66,20          |              |                                 |
| <b>Итого:</b>                                       |                                | <b>200</b>  |        |        | <b>7,40</b>  | <b>4,76</b>  | <b>21,32</b>  | <b>158,20</b>  | <b>0,45</b>  |                                 |
|   | <b>ОБЕД</b>                    |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
| Салат из моркови с сахаром                          |                                | 60          |        |        | 0,75         | 0,06         | 6,97          | 31,38          | 2,88         | №42, сб шк 2017                 |
|   | морковь                        |             | 72,00  | 57,60  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сахар                          |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                                 |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками |                                | 180/10      |        |        | 5,95         | 4,97         | 11,98         | 126,35         | 4,24         | №87, 128 сб дошк 2016           |
|   | Картофель                      |             | 47,88  | 36,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Горох                          |             | 14,58  | 14,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Морковь                        |             | 11,52  | 9,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Лук репчатый                   |             | 9,60   | 7,20   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Масло растительное             |             | 3,60   | 3,60   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соль йодированная              |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Бульон                         |             | 126,00 | 126,00 |              |              |               |                |              |                                 |
|   | 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  |              |              |               |                |              |                                 |
| Тофтели мясные                                      |                                | 70          |        |        | 8,10         | 7,29         | 7,87          | 129,44         | 0,06         | СБ дошкольн. №303,<br>2016      |
|   | говядина (котлетное мясо б/к)  |             | 46,20  | 44,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | или фарш говяжий               |             | 46,20  | 44,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Лук репчатый                   |             | 16,80  | 14,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масло растительное             |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Хлеб пшеничный                 |             | 9,40   | 9,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | вода питьевая                  |             | 14,00  | 14,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соль йодированная              |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Мука пшеничная в/с             |             | 4,80   | 4,80   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса полуфабриката            |             |        | 84,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масло растительное             |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                                 |
| Rагу из овощей                                      |                                | 150         |        |        | 2,53         | 15,70        | 12,29         | 202,86         | 17,87        | №148, сб дошк 2016              |
|   | картофель                      |             | 66,50  | 50,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | морковь                        |             | 30,00  | 24,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса запеченной моркови       |             |        | 22,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Лук репчатый                   |             | 24,00  | 20,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса пропущенного лука        |             |        | 16,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | капуста свежая                 |             | 41,00  | 32,75  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса пропущенной капусты      |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соль йодированная              |             | 0,75   | 0,75   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Масло растительное             |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соус:                          |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|   | вода                           |             | 40,00  | 40,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Масло сливочное                |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Мука пшеничная                 |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Морковь                        |             | 3,00   | 2,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Лук репчатый                   |             | 1,44   | 1,20   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | томатная паста                 |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Масло сливочное                |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сахар                          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соль йодированная              |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса соуса                    |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масса рагу                     |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| Компот из свежих фруктов                            |                                | 180         |        |        | 0,20         | 0,11         | 8,93          | 39,47          | 7,40         | ТТК                             |
|   | яблоки свежие                  |             | 27,40  | 24,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | апельсин                       |             | 9,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | лимон                          |             | 6,66   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | вода                           |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сахар                          |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
| Хлеб пшеничный                                      |                                | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         | табл 6 стр 134, Дели +,<br>2012 |
| Хлеб рожаной  |                                | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели +,<br>2012 |
| <b>Итого:</b>                                       |                                | <b>715</b>  |        |        | <b>22,02</b> | <b>28,83</b> | <b>75,71</b>  | <b>665,69</b>  | <b>32,47</b> |                                 |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>     |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
| Фрукты свежие                                       |                                | 100         | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ<br>дошк. 2016           |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )    |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
| Запеканка творожная с молоком                       |                                | 130/20      |        |        | 24,20        | 20,06        | 32,78         | 408,20         | 0,54         | №251, сб дошк 2016              |
| сгущенным   |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|   | творог                         |             | 121,55 | 119,20 |              |              |               |                |              |                                 |
|   | крупа манная                   |             | 7,80   | 7,80   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | яйцо                           |             | 6,50   | 5,42   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сахар                          |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сметана                        |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | масло сливочное                |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | сухари панировочные            |             | 0,65   | 0,65   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | соль йодированная              |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                                 |
| Чай с сахаром и лимоном                             |                                | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели 2016                  |
|   | чай весовой                    |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Сахар                          |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | лимон                          |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|   | Вода                           |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| <b>Итого:</b>                                       |                                | <b>443</b>  |        |        | <b>24,73</b> | <b>20,49</b> | <b>48,81</b>  | <b>481,68</b>  | <b>13,37</b> |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                       |                                | <b>1798</b> |        |        | <b>63,60</b> | <b>65,14</b> | <b>202,00</b> | <b>1663,04</b> | <b>47,15</b> |                                 |

2 неделя

День 6 -ый

| Наименование блок и продуктов                      | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|-------------|--------------|----------|----------------|------------------|------|---------|-------------------------|---------|------------------|
|  |             |              |          | нетто          | белки            | жиры | угли-ды |                         |         |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |             |              |          |                |                  |      |         |                         |         |                  |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным |             | 180/3        |          |                | 8,13             | 7,34 | 31,58   | 225,90                  | 1,48    | №183, сб шк 2017 |

|  |          |   |        |        |        |        |        |         |        |                              |  |
|--|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------------------------|--|
|  |          | крупа гречневая                         | 36,00  | 36,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | сахар                                   | 3,80   | 3,80   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | молоко                                  | 126,00 | 126,00 |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | вода питьевая                           | 27,00  | 27,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масло сливочное                         | 3,00   | 3,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | соль йодированная                       | 0,50   | 0,50   |        |        |        |         |        |                              |  |
| Чай с молоком, сахаром   | 180/6    |   |        |        | 3,03   | 2,40   | 10,48  | 75,76   | 1,38   | №413 сб дошк 2016            |  |
|  |          | чай весовой                             | 0,45   | 0,45   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сахар                                   | 6,00   | 6,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Молоко                                  | 92,00  | 90,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Вода                                    | 90,00  | 90,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным                                   | 30/5/5   |   |        |        | 3,61   | 5,83   | 15,49  | 128,77  | 0,04   | №63 сб дошк 2016             |  |
|  |          | Батон нарезной                          | 30,00  | 30,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сыр                                     | 5,10   | 5,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Масло сливочное                         | 5,00   | 5,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
| Итого:   | 409      |   |        |        | 14,78  | 15,56  | 57,55  | 430,43  | 2,90   |                              |  |
|  |          | 2 - ой ЗАВТРАК                          |        |        |        |        |        |         |        |                              |  |
| Кисломолочный напиток (кислик, кефир, ряженка)                         | 180      |   |        |        | 5,22   | 4,50   | 7,56   | 92,00   | 0,45   | №420 Сб дошк 2016            |  |
| Итого:   | 180      |   |        |        | 5,22   | 4,50   | 7,56   | 92,00   | 0,45   |                              |  |
|  |          | ОБЕД                                    |        |        |        |        |        |         |        |                              |  |
| Салат из кукурузы к/с  | 50       |   |        |        | 1,4415 | 3,09   | 4,0205 | 49,65   | 4,65   | №10, сб дошк 2016            |  |
|  |          | кукуруза к/с                            | 77,60  | 46,50  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | сахар                                   | 1,00   | 1,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Масло растительное                      | 3,00   | 3,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
| Борщ со свеклой капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7    |   |        |        | 1,48   | 4,59   | 8,12   | 85,97   | 7,71   | №63, сб дошк 2016            |  |
|  |          | Капуста свекла                          | 20,00  | 16,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Картофель                               | 21,28  | 16,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Морковь                                 | 12,50  | 10,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Лук репчатый                            | 9,52   | 8,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Свекла                                  | 41,00  | 32,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сахар                                   | 0,20   | 0,20   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Томат-паста                             | 2,00   | 2,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Масло растительное                      | 4,00   | 4,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | соль йодированная                       | 0,70   | 0,70   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Бульон                                  | 140,00 | 140,00 |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сметана                                 | 7,00   | 7,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                                  | 200      |   |        |        | 15,67  | 10,64  | 19,60  | 236,20  | 0,72   | ТТК 580/а от 24.06.2020      |  |
|  |          | шыплята - бройлеры с/м                  | 107,30 | 101,20 |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масса готовой мякоти птицы              |        | 44,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | картофель                               | 193,00 | 145,10 |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | лук репчатый                            | 15,00  | 12,50  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | морковь                                 | 7,90   | 6,30   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Масло сливочное                         | 5,10   | 5,10   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | соль йодированная                       | 0,80   | 0,80   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | вода питьевая                           | 25,10  | 25,10  |        |        |        |         |        |                              |  |
| Напиток из сухофруктов   | 180      |   |        |        | 0,60   | 0,08   | 16,81  | 71,52   | 0,65   | №394 Сб дошк 2016            |  |
|  |          | сухофрукты                              | 15,30  | 15,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сахар                                   | 6,00   | 6,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | вода                                    | 183,00 | 183,00 |        |        |        |         |        |                              |  |
| Хлеб пшеничный   | 20       |   |        |        | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 47,00   | 0,02   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Хлеб ржаной  | 45       |   |        |        | 2,97   | 0,54   | 17,84  | 89,19   | 0,02   | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| Итого:   | 682      |   |        |        | 23,68  | 19,10  | 76,23  | 579,53  | 13,75  |                              |  |
|  |          | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                     |        |        |        |        |        |         |        |                              |  |
| Сок разливной  | 180      |   |        |        | 180,00 | 180,00 | 0,90   | 0,00    | 18,18  | 76,32                        | 0,02   |
| Вак балиш с рисом и мясом  | 90       |   |        |        |        | 7,02   | 10,35  | 28,62   | 234,63 |                              | №418 Дели 2016<br>Согласно обзору рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997 |
|  |          | мука пшеничная в/с                      | 31,00  | 31,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | мука пшеничная в/с                      | 1,00   | 1,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | яйцо куриное                            | 3,10   | 2,60   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масло сливочное                         | 2,60   | 2,60   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | сахарный песок                          | 1,00   | 1,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | молоко                                  | 12,50  | 12,50  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | дрожжи сухие                            | 0,30   | 0,30   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | соль йодированная                       | 0,40   | 0,40   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масса теста                             |        | 50,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | говядина (котлетное мясо б/к)           | 23,50  | 22,50  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | или фарш говяжий                        | 23,50  | 22,50  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | крупа рисовая                           | 6,00   | 6,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масса сваренного риса до полуготовности |        | 15,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | лук репчатый                            | 7,80   | 6,50   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масло сливочное                         | 7,50   | 7,50   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | соль йодированная                       | 0,50   | 0,50   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | выход фарша                             |        | 50,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | яйцо куриное                            | 1,20   | 1,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масло сливочное                         | 1,00   | 1,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | масло растительное                      | 0,25   | 0,25   |        |        |        |         |        |                              |  |
| Чай с сахаром, с яблоком   | 180/6/10 |   |        |        | 0,11   | 0,06   | 6,99   | 28,70   | 1,03   | №412 Дели 2016               |  |
|  |          | чай весовой                             | 0,45   | 0,45   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Сахар                                   | 6,00   | 6,00   |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | яблоки                                  | 11,40  | 10,00  |        |        |        |         |        |                              |  |
|  |          | Вода                                    | 180,00 | 180,00 |        |        |        |         |        |                              |  |
| Итого:   | 466      |   |        |        | 8,03   | 10,41  | 53,79  | 339,65  | 1,05   |                              |  |
| ВСЕГО:   | 1737     |   |        |        | 51,70  | 49,57  | 195,12 | 1441,61 | 18,15  |                              |  |

День 7-ой

| Наименование блюд и продуктов           | Ингредиенты | Масса порции | Кол-во (в г) | Кол-во (в г) | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамин<br>С | Сборник рецептур |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------|---------|---------------------------------|--------------|------------------|
|   |             |              | брutto       | нетто        | белки            | жиры | углы-ды |                                 |              |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |              |              |              |                  |      |         |                                 |              |                  |
| Каша яичная молочная с маслом сливочным |             | 180/3        |              |              | 6,04             | 5,54 | 30,04   | 214,80                          |              | ТТК №10Д         |

|   |                                |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
|---|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|------------------------------|-------------------------------|
| Кофейный напиток с молоком  | Крупа яичная                   | 22,50  | 22,50  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Молоко                         | 90,00  | 90,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      | Вода                           | 68,00  | 68,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Сахар                          | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Итого:  | соль подсолнечная              | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Масло сливочное                | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Батон нарзанной   | 180/6                          |        |        | 2,85  | 2,41  | 10,35 | 74,58  | 1,17    | №414 Дели 2016               |                               |
|   | Кофейный напиток               | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Батон нарзанной   | Сахар                          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Молоко                         | 90,00  | 90,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Батон нарзанной   | Вода                           | 108,00 | 108,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Масло сливочное                | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Батон нарзанной   | 5,00                           | 5,00   |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | 404                            |        |        | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 | 1,17    |                              |                               |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                                |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Молоко кийяченое<br>(молоко)                                      | 180                            | 189,00 | 180,00 | 5,48  | 4,88  | 9,07  | 102,00 | 2,34    | №419 СБ дошк 2016            |                               |
|   | молоко                         | 40     | 40,00  | 40,00 | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,80  |                              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012. |
| <b>Итого:</b>   |                                | 220    |        |       | 8,48  | 8,80  | 38,83  | 268,80  | 2,34                         |                               |
| <b>ОБЕД</b>   |                                |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Салат из квашенной капусты  | 50                             |        |        | 0,85  | 2,50  | 4,23  | 42,85  | 9,91    | №47 Дели 2017                |                               |
|   | капуста квашеная               | 57,90  | 40,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Суп картофельный с пшенной<br>крупой, с куриными<br>фрикадельками | лук репчатый                   | 6,00   | 5,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | масло растительное             | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Биточки рубленые из рыбы  | сахар                          | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | 180/10                         |        |        | 2,84  | 3,21  | 9,52  | 81,94  | 6,15    | №86 сб дошк 2016             |                               |
| Пюре картофельное   | крупа пшеничная                | 11,00  | 11,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | картофель                      | 80,00  | 60,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Компот из свежих яблок  | морковь                        | 9,00   | 7,20   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | лук репчатый                   | 8,60   | 7,20   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Хлеб ржаной   | масло растительное             | 1,80   | 1,80   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | соль подсолнечная              | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | бульон или вода                | 126,00 | 126,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | фрикадельки куриные:           |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Хлеб ржаной   | цыплята-бройлеры потр с/м      | 17,56  | 11,40  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | или фарш куриный               | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | лук репчатый                   | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | яйцо куриное                   | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | вода питьевая                  | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | соль подсолнечная              | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | масса полуфабриката фрикаделек |        | 14,30  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | масса готовых фрикаделек       |        | 10,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | рыба (минтай с/м БГ)           | 82,20  | 60,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | или фарш рыбный                | 63,00  | 60,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | крупа макарная                 | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | яйцо                           | 1,44   | 1,20   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | Лук репчатый                   | 18,00  | 15,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | вода                           | 11,20  | 11,20  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | соль подсолнечная              | 0,65   | 0,65   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | сахар                          | 0,16   | 0,16   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | сухари панировочные            | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | Масло растительное             | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | Масса полуфабриката            |        | 94,40  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | картофель                      | 159,50 | 119,70 |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | молоко                         | 22,12  | 21,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | масло сливочное                | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | соль подсолнечная              | 0,52   | 0,52   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | 140                            |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08 | 128,10 | 16,96   | №339 СБ дошк 2016            |                               |
| Пюре картофельное   | яблоки свежие                  | 34,00  | 28,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | сахар                          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Пюре картофельное   | вода                           | 183,00 | 183,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | 45                             | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84 | 89,19  |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |                               |
| <b>Итого:</b>   |                                | 685    |        |       | 19,43 | 17,09 | 87,49  | 587,62  | 34,08                        |                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                                |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Фрукты свежие<br>(абланги, или ананасы, или банан, или мандарины) | 120                            | 100,00 | 100,00 | 0,48  | 0,48  | 11,76 | 56,40  | 0,04    | №386 СБ<br>дошк. 2016        |                               |
|   | 150                            |        |        | 13,94 | 24,83 | 2,64  | 289,66 | 0,28    | №229, сб дошк 2016           |                               |
| Омлет натуральный   | яйцо                           | 114,00 | 95,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | молоко                         | 60,00  | 60,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Хлеб пшеничный  | масса омлетной смеси           |        | 155,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | масло сливочное                | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Напиток из шиповника  | соль подсолнечная              | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | масса готового омлета          |        | 150,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Хлеб пшеничный  | 30                             | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77 | 70,57  | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |                               |
|   | 180/6                          |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68  | 31,38  | 90,00   | №399 сб дошк 2016            |                               |
| Напиток из шиповника  | шиповник                       | 18,40  | 18,00  |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | сахар                          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |         |                              |                               |
| Напиток из шиповника  | вода                           | 180,00 | 180,00 |       |       |       |        |         |                              |                               |
|   | 486                            |        |        | 17,31 | 25,80 | 35,85 | 448,01 | 90,32   |                              |                               |
| <b>Итого:</b>   |                                | 1795   |        |       | 56,41 | 64,14 | 218,06 | 1705,49 | 127,91                       |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                                |        |        |       |       |       |        |         |                              |                               |

День 8 - ой

| 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 | 180/3        | 22,50    | 22,50    | 7,44             | 8,07 | 33,80  | 238,71                  | 0,86    | ТТК №5Д          |
|   | Молоко             |              | 158,00   | 158,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Сахар              |              | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | соль подсолнечная  |              | 0,50     | 0,50     |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Масло сливочное    |              | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                         |         |                  |
| Какао с молоком                               | Какао-порошок      | 180/6        | 2,00     | 2,00     | 3,67             | 3,19 | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели 2016   |

|  |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
|--|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------------------|
| Сахар  | 6,00            | 6,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| Молоко   | 110,00          | 110,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| Вода   | 80,00           | 80,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>  | <b>30/5</b>     |               | <b>2,29</b>   | <b>4,50</b>  | <b>15,49</b>  | <b>111,68</b>  |              | <b>№1 Дели 2010</b>                 |
| Батон нарезной   | 30,00           | 30,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| Масло сливочное  | 5,00            | 5,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Итого:</b>  | <b>404</b>      |               | <b>13,40</b>  | <b>15,76</b> | <b>60,16</b>  | <b>441,17</b>  | <b>2,29</b>  |                                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Кисломолочный напиток</b>   | <b>180</b>      |               | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,54</b>  | <b>№420 СБ дошк 2016</b>            |
| (яблык, кефир, ряженка)  | 185,00          | 180,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Итого:</b>  | <b>180</b>      |               | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,54</b>  |                                     |
| <b>ОБЕД</b>  |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Салат из моркови с сахаром</b>  | <b>60</b>       |               | <b>0,75</b>   | <b>0,06</b>  | <b>6,97</b>   | <b>31,38</b>   | <b>2,88</b>  | <b>№42, Сб дошк 2016</b>            |
| морковь  | 72,00           | 57,60         |               |              |               |                |              |                                     |
| сахар  | 3,00            | 3,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</b> | <b>180/10/7</b> |               | <b>3,24</b>   | <b>5,19</b>  | <b>5,07</b>   | <b>84,80</b>   | <b>9,54</b>  | <b>№73, сб дошк 2016</b>            |
| капуста свежая   | 45,00           | 36,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| картофель  | 28,73           | 21,60         |               |              |               |                |              |                                     |
| морковь  | 9,00            | 7,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| лук репчатый   | 8,57            | 7,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| Масло растительное   | 3,60            | 3,60          |               |              |               |                |              |                                     |
| соль юнированная   | 0,60            | 0,60          |               |              |               |                |              |                                     |
| вода питьевая  | 140,00          | 140,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| говядина (котлетное мясо б/к)  | 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 юнированная   | 0,10            | 0,10          |               |              |               |                |              |                                     |
| масса полуфабриката  |                 | 14,30         |               |              |               |                |              |                                     |
| масса готовых фрикаделек   |                 | 10,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| Сметана  | 7,00            | 7,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>   | <b>60/20</b>    |               | <b>7,18</b>   | <b>7,09</b>  | <b>8,34</b>   | <b>125,85</b>  | <b>0,53</b>  | <b>СБ дошкольн, №303, 366, 2016</b> |
| говядина (котлетное мясо б/к)  | 39,90           | 38,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| или фарш говяжий   | 39,90           | 38,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| лук репчатый   | 24,00           | 20,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| масло растительное   | 2,00            | 2,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| масса пассерованного лука  |                 | 10,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| репчатого  |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
| хлеб пшеничный   | 8,00            | 8,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| вода питьевая  | 12,00           | 12,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| соль юнированная   | 0,60            | 0,60          |               |              |               |                |              |                                     |
| мука пшеничная в/с   | 4,00            | 4,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| масса полуфабриката  |                 | 72,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| масло растительное   | 2,00            | 2,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| масса готовых тефтелей   |                 | 60,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| соус томатный:   |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
| вода питьевая  | 20,00           | 20,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| масло сливочное  | 0,90            | 0,90          |               |              |               |                |              |                                     |
| мука пшеничная в/с   | 0,90            | 0,90          |               |              |               |                |              |                                     |
| морковь  | 1,50            | 1,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| лук репчатый   | 0,72            | 0,60          |               |              |               |                |              |                                     |
| томатная паста   | 1,25            | 1,25          |               |              |               |                |              |                                     |
| масло растительное   | 0,30            | 0,30          |               |              |               |                |              |                                     |
| соль юнированная   | 0,20            | 0,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| сахар  | 0,20            | 0,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| масса готового соуса   |                 | 20,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Гороховое пюре</b>  | <b>130</b>      |               | <b>11,79</b>  | <b>2,96</b>  | <b>30,29</b>  | <b>196,94</b>  |              | <b>№199 сб шк 2017</b>              |
| горох  | 66,30           | 65,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| соль юнированная   | 0,50            | 0,50          |               |              |               |                |              |                                     |
| вода питьевая  | 163,00          | 163,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| масло сливочное  | 2,40            | 2,40          |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Компот из урюка</b>   | <b>180</b>      |               | <b>0,40</b>   | <b>0,02</b>  | <b>16,60</b>  | <b>68,20</b>   | <b>2,44</b>  | <b>№394 сб дошк 2016</b>            |
| урюк   | 18,40           | 18,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| масса отварных сухофруктов   |                 | 28,80         |               |              |               |                |              |                                     |
| сахар  | 6,00            | 6,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| вода   | 183,00          | 183,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>20</b>       | <b>20,00</b>  | <b>20,00</b>  | <b>1,52</b>  | <b>0,16</b>   | <b>9,84</b>    | <b>47,00</b> | <b>0,02</b>                         |
| <b>Хлеб ржаной</b>   | <b>45</b>       | <b>45,00</b>  | <b>45,00</b>  | <b>2,97</b>  | <b>0,54</b>   | <b>17,84</b>   | <b>89,19</b> | <b>табл 6 стр 144, Дели +, 2012</b> |
| <b>Итого:</b>  | <b>712</b>      |               | <b>27,85</b>  | <b>16,02</b> | <b>94,95</b>  | <b>643,36</b>  | <b>15,41</b> | <b>табл 6 стр 144, Дели +, 2012</b> |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |                 |               |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Сок различной</b>   | <b>180</b>      | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>   | <b>18,18</b>   | <b>76,32</b> | <b>0,02</b>                         |
| <b>Пудинг творожный запеченный с повидлом</b>                                    | <b>130/20</b>   |               | <b>16,71</b>  | <b>15,51</b> | <b>39,07</b>  | <b>360,20</b>  | <b>0,34</b>  | <b>№222 Сб дошк 2016</b>            |
| творог   | 121,20          | 120,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| манная крупа   | 10,40           | 10,40         |               |              |               |                |              |                                     |
| сахар  | 10,40           | 10,40         |               |              |               |                |              |                                     |
| яйца куриные   | 6,24            | 5,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| масло сливочное  | 5,00            | 5,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| соль юнированная   | 0,50            | 0,50          |               |              |               |                |              |                                     |
| сухари панировочные  | 5,20            | 5,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| сметана  | 5,20            | 5,20          |               |              |               |                |              |                                     |
| пюйидло  | 20,40           | 20,00         |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Чай с сахаром</b>   | <b>180/6</b>    |               | <b>0,06</b>   | <b>0,02</b>  | <b>6,02</b>   | <b>24,10</b>   | <b>0,03</b>  | <b>№411 сб дошк Дели 2016</b>       |
| чай весовой  | 0,45            | 0,45          |               |              |               |                |              |                                     |
| сахар  | 6,00            | 6,00          |               |              |               |                |              |                                     |
| вода   | 180,00          | 180,00        |               |              |               |                |              |                                     |
| <b>Итого:</b>  | <b>516</b>      |               | <b>17,67</b>  | <b>15,53</b> | <b>63,27</b>  | <b>460,62</b>  | <b>0,39</b>  |                                     |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1812</b>     |               | <b>64,15</b>  | <b>51,81</b> | <b>225,94</b> | <b>1637,15</b> | <b>18,63</b> |                                     |

| День 9-ый                                  |                 |              |          |                 |                  |      |        |                         |           |                  |
|--|-----------------|--------------|----------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов              | Ингредиенты     | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в г.) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|  |                 |              | брутто   | нетто           | белки            | жиры | угл-ды |                         |           |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                 |              |          |                 |                  |      |        |                         |           |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |                 | 180/3        |          |                 | 7,73             | 5,60 | 39,81  | 241,16                  | 0,86      | ТТК № 9Д         |
|  | Конва пшеничная |              | 22,50    | 22,50           |                  |      |        |                         |           |                  |

|   |  |             |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|---|--|-------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------------------------|--------------------|
|   | Молоко   | 90,00       | 90,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Вода   | 68,00       | 68,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Сахар  | 2,50        | 2,50   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,50        | 0,50   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Масло сливочное                                  | 3,00        | 3,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Чай с молоком, сахаром  |  | 180/6       |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | чай весовой                                      | 0,45        | 0,45   | 3,03         | 2,40         | 10,48         | 75,76          | 1,38        | №413 сб дошк 2016            |                    |
|   | Сахар  | 6,00        | 6,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Молоко   | 92,00       | 90,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Вода   | 90,00       | 90,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      |  | 30/5        |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Батон нарезной                                   | 30,00       | 30,00  | 2,29         | 4,50         | 15,49         | 111,68         |             | №1 Дели 2010                 |                    |
|   | Масло сливочное                                  | 5,00        | 5,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>404</b>  |        | <b>13,05</b> | <b>12,50</b> | <b>65,78</b>  | <b>428,60</b>  | <b>2,24</b> |                              |                    |
|   | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                            |             |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Кисломолочный напиток (кагык, кефир, ряженка)                     | кисломолочный напиток                            | 180         | 185,00 | 180,00       | 5,22         | 4,50          | 7,56           | 92,00       | 0,54                         | №420 СБ дошк 2016  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>180</b>  |        | <b>5,22</b>  | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>   | <b>92,00</b>   | <b>0,54</b> |                              |                    |
|   | <b>ОБЕД</b>                                      |             |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Винегрет овощной  |  | 60          |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | картофель  | 20,64       | 15,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | свекла   | 15,30       | 12,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | морковь  | 11,40       | 9,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | капуста кашенная                                 | 17,25       | 12,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | лук репчатый                                     | 10,71       | 9,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло растительное                               | 3,60        | 3,60   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки                          |  | 180/10      |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м) | 14,00       | 14,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масса отварного филе индейки                     |             | 10,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Мука пшеничная                                   | 15,00       | 15,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Яйцо   | 4,80        | 4,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | вода   | 2,80        | 2,80   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,20        | 0,20   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Масса подсушенней лапши                          |             | 16,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Морковь  | 10,00       | 8,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Лук репчатый                                     | 9,52        | 8,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Масло растительное                               | 4,00        | 4,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | бульон   | 170,00      | 170,00 |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,80        | 0,80   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Котлеты рыбные  |  | 70          |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | рыба (минтай с/м БГ)                             | 63,30       | 46,20  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,70        | 0,70   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | хлеб пшеничный                                   | 12,60       | 12,60  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | молоко   | 18,20       | 18,20  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | сухари панировочные                              | 7,00        | 7,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масса полуфабриката                              |             | 81,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло растительное                               | 3,00        | 3,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                       |  | 130/2       |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | крупа рисовая                                    | 46,80       | 46,80  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,60        | 0,60   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | вода питьевая                                    | 281,70      | 281,70 |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло сливочное                                  | 2,00        | 2,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Кисель  |  | 180         |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Кисель-концентрат                                | 21,00       | 21,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Сахар  | 6,00        | 6,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | вода   | 180,00      | 180,00 |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Хлеб ржаной   |  | 45          | 45,00  | 45,00        | 2,97         | 0,54          | 17,84          | 89,19       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |                    |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>677</b>  |        | <b>20,91</b> | <b>23,12</b> | <b>86,43</b>  | <b>648,89</b>  | <b>2,14</b> |                              |                    |
|   | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                       |             |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Фрукты свежие (абланги, или апельсины, или бананы, или мандарины) |  | 120         | 120,00 | 120,00       | 0,48         | 0,48          | 11,76          | 56,40       | 0,04                         | №386 СБ дошк. 2016 |
| Эчпочмак с мясным фаршем  |  | 100         |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | мука пшеничная                                   | 31,00       | 31,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | мука пшеничная на подсыпку                       | 1,00        | 1,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | яйцо куриное                                     | 3,12        | 2,60   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло сливочное                                  | 2,60        | 2,60   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | сахарный песок                                   | 1,00        | 1,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | молоко   | 12,50       | 12,50  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | дрожжи сухие                                     | 0,30        | 0,30   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,40        | 0,40   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масса теста                                      |             | 50,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | говядина (котлетное мясо б/к)                    | 24,15       | 23,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | или фарш говяжий                                 | 24,15       | 23,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | картофель  | 37,50       | 30,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | лук репчатый                                     | 10,38       | 8,65   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло сливочное                                  | 4,50        | 4,50   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | соль подсолнечная                                | 0,53        | 0,53   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масса фарша                                      |             | 65,00  |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | яйцо куриное                                     | 1,92        | 1,60   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло растительное для смазки изделий            | 0,30        | 0,30   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | масло растительное для смазки листа              | 1,00        | 1,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
| Чай с сахаром и лимоном   |  | 180/6/7     |        |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | чай весовой                                      | 0,45        | 0,45   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Сахар  | 6,00        | 6,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | лимон  | 8,00        | 7,00   |              |              |               |                |             |                              |                    |
|   | Вода   | 180,00      | 180,00 |              |              |               |                |             |                              |                    |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>413</b>  |        | <b>11,81</b> | <b>6,86</b>  | <b>55,89</b>  | <b>350,88</b>  | <b>2,87</b> |                              |                    |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>1674</b> |        | <b>50,99</b> | <b>46,98</b> | <b>215,66</b> | <b>1520,37</b> | <b>7,79</b> |                              |                    |

День 10 - й

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты          | Масса порции | Kол - во (в г) | Kол - во (в г) | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур   |
|-------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|---------|-------------------------|---------|--------------------|
|                               |                      |              | Брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угли-ды |                         |         |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                      |              |                |                |                  |       |         |                         |         |                    |
| Омлет натуральный             | яйцо                 | 180          | 136,80         | 114,00         | 16,73            | 29,80 | 3,17    | 347,59                  | 0,34    | №229, сб дошк 2016 |
|                               | молоко               |              | 72,00          | 72,00          |                  |       |         |                         |         |                    |
|                               | масса омлетной смеси |              | 186,00         |                |                  |       |         |                         |         |                    |

|  |   |          |   |  |        |         |          |        |                |                              |
|--|---|----------|---|--|--------|---------|----------|--------|----------------|------------------------------|
| Чай с сахаром, с яблоком   | масло сливочное<br>соль иодированная<br>масса готового омлета   | 180/6/10 | 3,00<br>0,50<br>180,00  | 0,11   | 0,06   | 6,99    | 28,70    | 1,03   | №412 Дели 2016 |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным   | чай весовой<br>Сахар<br>яблочный<br>Вода  | 30/5     | 0,45<br>6,00<br>11,40<br>180,00   | 0,45<br>6,00<br>10,00<br>180,00  | 2,29   | 4,50    | 15,49    | 111,68 | №1 Дели 2010   |                              |
| Итого:   |   | 411      |   | 19,13  | 34,36  | 25,65   | 487,97   | 1,37   |                |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК   |   |          |   |  |        |         |          |        |                |                              |
| Кисломолочный напиток (кисель, кефир, ряженка)                                     | кисломолочный напиток   | 180      | 185,00  | 180,00   | 5,22   | 4,50    | 7,20     | 90,00  | 1,26           | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие пряники   | прянки  | 35       | 35,00   | 35,00  | 2,07   | 1,65    | 26,25    | 128,10 | 0,00           | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого:   |   | 215      |   | 7,29   | 6,15   | 33,45   | 218,10   | 1,26   |                |                              |
| ОБЕД   |   |          |   |  |        |         |          |        |                |                              |
| Салат из зеленого горошка к/с  |   | 50       |   |  | 1,49   | 2,59    | 3,13     | 41,80  |                | №10 Сб дошк. 2016            |
|  | зеленый горошек к/с<br>масло растительное   |          | 80,16<br>2,50   | 48,00<br>2,50  |        |         |          |        |                |                              |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной |   | 180/10/7 |   | 3,00   | 6,94   | 9,67    | 109,16   | 6,16   |                | №86 сб дошк 2016             |
|  | картофель<br>крупа перловая<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>огурцы соленые<br>соль иодированная<br>бульон   |          | 79,80<br>8,00<br>10,00<br>4,76<br>3,00<br>21,84<br>0,60<br>132,00   | 60,00<br>8,00<br>8,00<br>4,00<br>3,00<br>12,00<br>0,60<br>132,00   |        |         |          |        |                |                              |
|  | цыпленка-бройлеры потр. с/м<br>или фарш куриный<br>лук репчатый<br>яйцо<br>вода для фарша<br>соль иодированная<br>масса полужижикини<br>масса готовых фрикаделек<br>сметана   |          | 17,56<br>11,97<br>1,19<br>0,96<br>1,00<br>0,10<br>14,30<br>10,00<br>7,00  | 11,40<br>11,40<br>1,00<br>0,80<br>1,00<br>0,10<br>14,30<br>10,00<br>7,00   |        |         |          |        |                |                              |
| Капуста тушеная с мясом  |   | 185      |   |  | 8,58   | 10,87   | 16,41    | 205,10 | 25,62          | ТТК №647 от 24.08.2022       |
|  | капуста свежая<br>вода питьевая<br>масса тушеной капусты<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>масса пассированных луков<br>говядина (котлетное мясо б/к)<br>или фарш говяжий<br>масса готового фарша<br>мука пшеничная в/с<br>масса соуса:<br>вода питьевая<br>масло сливочное<br>мука пшеничная в/с<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>масло растительное<br>соль иодированная<br>сахар |          | 165,60<br>30,00<br>30,00<br>120,00<br>13,20<br>1,20<br>5,50<br>45,70<br>45,70<br>35,00<br>3,60<br>3,60<br>18,00<br>0,840<br>0,840<br>0,840<br>1,500<br>0,43<br>0,36<br>1,08<br>0,24<br>0,18<br>0,18 | 132,00<br>30,00<br>30,00<br>11,00<br>1,20<br>1,20<br>35,00<br>43,75<br>43,75<br>35,00<br>18,00<br>18,00<br>0,840<br>0,840<br>0,840<br>1,20<br>0,43<br>0,36<br>1,08<br>0,24<br>0,18<br>0,18 |        |         |          |        |                |                              |
| Компот из свежих фруктов   |   | 180      |   |  | 0,20   | 0,11    | 8,93     | 39,47  | 7,40           | ТТК                          |
|  | яблоки свежие<br>апельсин<br>лимон<br>вода<br>сахар   |          | 27,40<br>9,00<br>6,66<br>183,00<br>6,00   | 24,00<br>6,00<br>6,00<br>183,00<br>6,00  |        |         |          |        |                |                              |
| Хлеб ржаной  |   | 45       | 45,00   | 45,00  | 2,97   | 0,54    | 17,84    | 89,19  |                | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:   |   | 657      |   | 16,24  | 20,15  | 55,98   | 484,72   | 39,18  |                |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК  |   |          |   |  |        |         |          |        |                |                              |
| Сок разливной  |   | 180      | 180,00  | 180,00   | 0,90   | 0,00    | 18,18    | 76,32  | 0,02           | №418 Дели 2016               |
| Макаронные изделия отварные с сыром  |   | 150      |   |  | 10,38  | 8,89    | 21,29    | 206,33 | 0,18           | №204 Сб дошк 2016            |
|  | макаронные изделия<br>вода<br>соль иодированная<br>сыр голландский<br>Масло сливочное   |          | 49,00<br>294,00<br>0,50<br>25,50<br>2,50  | 49,00<br>294,00<br>0,50<br>25,00<br>2,50   |        |         |          |        |                |                              |
| Хлеб пшеничный   |   | 30       | 30,00   | 30,00  | 2,28   | 0,24    | 14,77    | 70,57  | 0,00           | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника   |   | 180/6    |   |  | 0,61   | 0,25    | 6,68     | 31,38  | 43,92          | №399 сб дошк 2016            |
|  | Шиповник<br>сахар<br>Вода питьевая  |          | 18,40<br>6,00<br>180,00   | 18,00<br>6,00<br>180,00  |        |         |          |        |                |                              |
| Итого:   |   | 546      |   | 14,17  | 9,38   | 60,92   | 384,60   | 44,12  |                |                              |
| ВСЕГО:   |   | 1 829    |   | 56,82  | 70,03  | 176,00  | 1575,39  | 85,93  |                |                              |
| ИТОГО за 10 дней   |   | 17875    |   | 569,20   | 572,88 | 2170,18 | 16271,88 | 479,74 |                |                              |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день   |   | 1788     |   | 56,92  | 57,29  | 217,02  | 1627,19  | 47,97  |                |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденный СанПиН применимы 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 учреждениях. Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 блоков для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блоков 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 на закладку 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%