

Утверждаю  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
Харламова Э.В.



**Примерное 12-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной организации



День 1

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты                                                                                                                                                                                                                                                                         | Масса порции | Кол - во (в г)                                                                                                                       |                                                                                                                                      | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|
|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | брутто                                                                                                                               | нетто                                                                                                                                | белки            | жиры  | угледы |                         |          |                              |
| ЗАВТРАК                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                  |       |        |                         |          |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                 | крупка геркулесовая<br>молоко<br>сахар<br>соль йодированная<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              |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 409          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      | 13,90            | 16,31 | 59,64  | 442,06                  | 2,10     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                  |       |        |                         |          |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)                 | кисломолочный напиток<br>сахар                                                                                                                                                                                                                                                      | 180/3        | 185,00<br>3,00                                                                                                                       | 180,00<br>3,00                                                                                                                       | 5,22             | 4,50  | 10,19  | 102,00                  | 1,26     | №420 СБ дошк 2016            |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 183          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      | 5,22             | 4,50  | 10,19  | 102,00                  | 1,26     |                              |
| ОБЕД                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                  |       |        |                         |          |                              |
| Икра кабачковая                                               | икра кабачковая                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50           | 51,00                                                                                                                                | 50,00                                                                                                                                | 0,45             | 2,35  | 2,97   | 34,80                   |          | №54 дошк. СБ 2016            |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы | цыплята-бройлеры потр с/м<br>масса отварной мякоти птицы<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>соль йодированная<br>бульон<br>клецки<br>мука пшеничная<br>масло сливочное<br>яйцо<br>вода<br>соль йодированная<br>масса теста<br>масса готовых клецек    | 180/10       | 24,30<br>10,00<br>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 | 23,00<br>10,00<br>60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,60<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 5,44             | 5,30  | 13,53  | 133,43                  | 4,38     | №91сб дошк 2016              |
| Пудинг рыбный                                                 | рыба (минтай с/м БГ)<br>масса отварной рыбы<br>хлеб пшеничный<br>яйцо<br>молоко<br>масло сливочное<br>соль йодированная<br>масло растительное<br>масса пудинга<br>соус молочный<br>молоко<br>масло сливочное<br>мука пшеничная<br>вода<br>сахар<br>соль йодированная<br>масса соуса | 60/20        | 68,34<br>39,75<br>8,25<br>6,30<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  | 50,25<br>39,75<br>8,25<br>5,25<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 йодированная                                                                                                                                                                                                                         | 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            |
| 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                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30           | 30,00                                                                                                                                | 30,00                                                                                                                                | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                   | 0,00     | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35           | 35,00                                                                                                                                | 35,00                                                                                                                                | 2,31             | 0,42  | 13,87  | 69,37                   | 0,00     | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |

|                                                                   |  |        |        |        |       |       |        |         |       |                     |
|-------------------------------------------------------------------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------|
| Итого:                                                            |  | 705    |        |        | 25,91 | 16,78 | 86,89  | 614,39  | 22,45 |                     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                    |  |        |        |        |       |       |        |         |       |                     |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                           |  | 130/20 |        |        | 24,20 | 20,06 | 32,78  | 408,20  | 0,54  | №251, сб дошк 2016  |
| 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                                               |  |        | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                     |
| соль йодированная                                                 |  |        | 0,65   | 0,65   |       |       |        |         |       |                     |
| молоко сгущенное                                                  |  |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                     |
| Чай с сахаром                                                     |  | 180/6  |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,01   | 23,94   | 0,03  | №410, 411 Дели 2016 |
| чай весовой                                                       |  |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                     |
| сахар                                                             |  |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                     |
| вода                                                              |  |        | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                     |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |  | 100    | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016  |
| Итого:                                                            |  | 436    |        |        | 24,66 | 20,48 | 48,60  | 479,14  | 10,57 |                     |
| ВСЕГО:                                                            |  | 1733   |        |        | 69,69 | 58,08 | 205,33 | 1637,58 | 36,38 |                     |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингредиенты                | Масса порции    | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |                   |                       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------|-------------------|-----------------------|
|                                                                      |                            |                 | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                  |                   |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                            |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                            |                            | 180/3           |          |          | 4,81             | 7,85  | 29,38  | 207,32         | 0,86    | ТТК №1Д          |                   |                       |
|                                                                      | крупа полбяная             |                 | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | молоко                     |                 | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | вода                       |                 | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | сахар                      |                 | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | соль иодированная          |                 | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Какао с молоком                                                      | масло сливочное            |                 | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         | №416 Дели 2016   |                   |                       |
|                                                                      |                            | 180/6           |          |          | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78          | 1,43    |                  |                   |                       |
|                                                                      | какао-порошок              |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | сахар                      |                 | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         | молоко                     |                 | 110,00   | 110,00   |                  |       |        |                |         | №1 Дели 2010     |                   |                       |
|                                                                      | вода                       |                 | 80,00    | 80,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | батон нарезной             | 30/5            | 30,00    | 30,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | масло сливочное            |                 | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Итого:                                                               |                            | 404             |          |          | 10,77            | 15,54 | 55,74  | 409,78         | 2,29    |                  |                   |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                            |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Сок разливной                                                        |                            | 200             | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016   |                   |                       |
| Итого:                                                               |                            | 200             |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                  |                   |                       |
| ОБЕД                                                                 |                            |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Салат из моркови с сахаром                                           |                            | 60              |          |          | 0,75             | 0,06  | 6,97   | 31,38          | 2,88    | №42, сб шк 2017  |                   |                       |
|                                                                      | морковь                    |                 | 72,00    | 57,60    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | сахар                      |                 | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         | №63 сб дошк 2016 |                   |                       |
|                                                                      |                            | 180/7           |          |          | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97          | 7,71    |                  |                   |                       |
|                                                                      | капуста свежая             |                 | 20,00    | 16,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | картофель                  |                 | 21,28    | 16,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | морковь                    |                 | 12,50    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | лук репчатый               |                 | 9,52     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | свекла                     |                 | 41,00    | 32,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | сахар                      |                 | 0,20     | 0,20     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | томат-паста                |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | масло растительное         |                 | 4,00     | 4,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | соль иодированная          |                 | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | бульон                     |                 | 140,00   | 140,00   |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | сметана                    |                 | 7,00     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | Гуляш из отварной говядины |                 | 40/40    |          |                  | 11,64 | 13,43  | 2,31           | 176,80  |                  | 0,74              | №260 сб рецептов 2017 |
| говядина лопатка б/к                                                 |                            |                 | 64,00    | 64,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| соль йодированная                                                    |                            |                 | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| масса отварной говядины                                              |                            |                 |          | 40,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| морковь                                                              |                            |                 | 17,50    | 14,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| лук репчатый                                                         |                            |                 | 8,50     | 7,10     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| вода питьевая                                                        |                            |                 | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| томатная паста                                                       |                            |                 | 1,20     | 1,20     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| мука пшеничная в/с                                                   |                            |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| масло растительное                                                   |                            |                 | 2,70     | 2,70     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| соль йодированная                                                    |                            |                 | 0,20     | 0,20     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        |                            |                 | 130/3    |          |                  | 7,62  | 4,16   | 34,47          | 205,27  | 0,00             | №179 сб дошк 2016 |                       |
|                                                                      |                            | гречневая крупа |          | 61,90    | 61,90            |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | вода питьевая              |                 | 92,30    | 92,30    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | соль йодированная          |                 | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | масло сливочное            |                 | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
| Компот из свежих яблок                                               |                            | 180             |          |          | 0,14             | 0,14  | 25,09  | 103,14         | 0,81    | №342 сб шк 2017  |                   |                       |
|                                                                      | яблоки свежие              |                 | 34,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | сахар                      |                 | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |
|                                                                      | вода                       |                 | 183,00   | 183,00   |                  |       |        |                |         |                  |                   |                       |

|                                                 |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Хлеб пшеничный                                  | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                     | 40      | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,86  | 79,28   | 0,00  | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| Итого:                                          | 710     |        |        | 26,56 | 23,10 | 107,57 | 752,33  | 12,14 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Элеш с птицей                                   | 100     |        |        | 10,90 | 14,00 | 22,30  | 245,00  |       | рецептур блонд и             |
| мука пшеничная                                  |         | 30,80  | 30,80  |       |       |        |         |       |                              |
| в том числе на подпыл                           |         | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
| сахарный песок                                  |         | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
| масло сливочное                                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| яйцо куриное                                    |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| сметана                                         |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                              |
| соль йодированная                               |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
| масса теста                                     |         |        | 52,00  |       |       |        |         |       |                              |
| цыплята - бройлеры с/м                          |         | 51,60  | 36,00  |       |       |        |         |       |                              |
| картофель                                       |         | 34,58  | 26,00  |       |       |        |         |       |                              |
| лук репчатый                                    |         | 7,20   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| масло сливочное                                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| - соль                                          |         | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
| масса фарша                                     |         |        | 72,00  |       |       |        |         |       |                              |
| яйцо куриное для смазки изделия                 |         | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
| масло растительное                              |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
| 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 |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие                                   | 100     | 100,00 | 100,00 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00   | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                          | 393     |        |        | 12,53 | 14,53 | 49,53  | 367,48  | 12,83 |                              |
| ВСЕГО:                                          | 1707    |        |        | 50,86 | 53,17 | 233,04 | 1614,39 | 31,26 |                              |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов                 | Ингридиенты               | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин           | Сборник рецептов     |
|-----------------------------------------------|---------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|-------------------|----------------------|
|                                               |                           |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С                 |                      |
| ЗАВТРАК                                       |                           |              |          |          |                  |       |        |                |                   |                      |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным     |                           | 180/3        |          |          | 5,34             | 8,40  | 29,46  | 215,85         | 0,86              | ТТК №7Д              |
|                                               | крупа рисовая             |              | 13,50    | 13,50    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | крупа пшеничная           |              | 10,00    | 10,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | молоко                    |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | вода                      |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | сахар                     |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | соль иодированная         |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |                   |                      |
| Чай с молоком, сахаром                        | масло сливочное           | 3,00         | 3,00     | 3,03     | 2,40             | 10,48 | 75,76  | 1,38           | №413 сб дошк 2016 |                      |
|                                               | чай весовой               | 0,45         | 0,45     |          |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | сахар                     | 6,00         | 6,00     |          |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | молоко                    | 92,00        | 90,00    |          |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | вода                      | 90,00        | 90,00    |          |                  |       |        |                |                   |                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           |                           | 30/5/5       |          |          | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77         | 0,07              | №3 сб дошк 2016      |
|                                               | батон нарезной            |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | сыр                       |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | масло сливочное           |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               |                           |              |          |          |                  |       |        |                |                   |                      |
| Итого:                                        |                           | 409          |          |          | 14,37            | 13,83 | 65,78  | 445,69         | 2,31              |                      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                           |              |          |          |                  |       |        |                |                   |                      |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) |                           | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00          | 0,45              | №420 СБ дошк 2016    |
|                                               | кисломолочный напиток     |              | 185,00   | 180,00   |                  |       |        |                |                   |                      |
| Итого:                                        |                           | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00          | 0,45              |                      |
| ОБЕД                                          |                           |              |          |          |                  |       |        |                |                   |                      |
| Салат из свежей капусты с морковью            |                           | 60           |          |          | 0,84             | 3,05  | 5,41   | 52,44          | 19,47             | №21 сб дошк Дели2016 |
|                                               | капуста свежая б/к        |              | 62,50    | 50,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | масса прогретой капусты   |              |          | 45,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | морковь                   |              | 12,50    | 10,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | соль иодированная         |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | сахарный песок            |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | масло растительное        |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
| Суп картофельный с куриными фрикадельками     |                           | 180/10       |          |          | 3,11             | 3,30  | 12,94  | 102,28         | 8,85              | №83 сб дошк 2016     |
|                                               | картофель                 |              | 106,40   | 80,00    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | морковь                   |              | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | лук репчатый              |              | 8,56     | 7,20     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | масло растительное        |              | 1,80     | 1,80     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | бульон                    |              | 126,00   | 126,00   |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | соль иодированная         |              | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | фрикадельки куриные:      |              |          |          |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | цыплята-бройлеры потр с/м |              | 17,56    | 11,40    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | или фарш куриный          |              | 11,97    | 11,40    |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | лук репчатый              |              | 1,19     | 1,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | яйцо куриное              |              | 0,96     | 0,80     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | вода питьевая             |              | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                |                   |                      |
|                                               | соль йодированная         |              | 0,10     | 0,10     |                  |       |        |                |                   |                      |

|                                                 |                                |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Птица тушеная с овощами по-татарски             | масса полуфабриката фрикаделек |       |        | 14,30  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | масса готовых фрикаделек       |       |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 |                                | 40/30 |        |        | 10,06 | 10,89 | 3,96   | 154,36  | 2,20  | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|                                                 | цыплята-бройлеры потр с/м      |       | 97,20  | 92,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | соль иодированная              |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | масса отварной мякоти птицы    |       |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | лук репчатый                   |       | 26,40  | 22,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | морковь                        |       | 12,50  | 12,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным | масло сливочное                |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | бульон                         |       | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 |                                | 130/3 |        |        | 4,81  | 6,09  | 22,96  | 165,79  | 0,00  | №219 Сб дошк 2016            |
|                                                 | макаронные изделия             |       | 45,50  | 45,50  |       |       |        |         |       |                              |
| Кисель                                          | вода                           |       | 275,00 | 275,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | соль иодированная              |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | масло сливочное                |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 |                                | 180   |        |        | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75,24   | 0,99  | ТТК                          |
| Хлеб ржаной                                     | кисель-концентрат              |       | 21,00  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | сахар                          |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | вода                           |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 |                                | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,87  | 69,37   | 0,00  | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                          |                                | 668   |        |        | 21,66 | 23,84 | 75,32  | 619,48  | 31,51 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |                                |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Омлет натуральный                               |                                | 150   |        |        | 13,94 | 24,83 | 2,64   | 289,66  | 0,28  | №229, сб дошк 2016           |
|                                                 | яйцо                           |       | 114,00 | 95,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | молоко                         |       | 60,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | масса омлетной смеси           |       |        | 155,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | масло сливочное                |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | соль иодированная              |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                  | масса готового омлета          |       |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 |                                | 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   |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                            | вода                           |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                 | печенье                        | 40    | 40,00  | 40,00  | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,80  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого:                                          |                                | 406   |        |        | 19,83 | 29,24 | 53,84  | 558,34  | 44,20 |                              |
| ВСЕГО:                                          |                                | 1663  |        |        | 61,09 | 71,41 | 202,50 | 1715,51 | 78,47 |                              |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты             | Масса порции         | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |      |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------|------|-----------------|
|                                                                       |                         |                      | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                  |      |                 |
| ЗАВТРАК                                                               |                         |                      |          |          |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                              |                         | 180/3                |          |          | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80         |         | ТТК №10Д         |      |                 |
|                                                                       | крупа ячневая           |                      | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | молоко                  |                      | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | вода                    |                      | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | сахар                   |                      | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | соль иодированная       |                      | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Кофейный напиток с молоком                                            | масло сливочное         | 180/6                | 3,00     | 3,00     | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58          | 1,17    | №414 Дели 2016   |      |                 |
|                                                                       | кофейный напиток        |                      | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | сахар                   |                      | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | молоко                  |                      | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | вода                    |                      | 108,00   | 108,00   |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                         | 30/5                 |          |          | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         | №1 Дели 2010     |      |                 |
|                                                                       | батон нарезной          |                      | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | масло сливочное         |                      | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Итого:                                                                |                         | 404                  |          |          | 11,18            | 12,45 | 55,88  | 401,06         | 1,17    |                  |      |                 |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                         |                      |          |          |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Сок разливной                                                         |                         | 200                  | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016   |      |                 |
| Итого:                                                                |                         | 200                  |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                  |      |                 |
| ОБЕД                                                                  |                         |                      |          |          |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Салат из свеклы с яблоками                                            |                         | 60                   |          |          | 0,65             | 3,1   | 3,86   | 46,02          |         | №36 дошк. 2016   |      |                 |
|                                                                       | свекла                  |                      | 61,50    | 48,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | яблоки свежие           |                      | 11,40    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | масло растительное      |                      | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины |                         | 180/10               |          |          | 4,22             | 2,33  | 8,77   | 76,57          | 5,99    | №86 сб дошк 2016 |      |                 |
|                                                                       | говядина (лопатка б/к)  |                      | 16,00    | 16,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | масса отварной говядины |                      |          | 10,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | крупа пшенная           |                      | 11,00    | 11,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | картофель               |                      | 80,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | морковь                 |                      | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | лук репчатый            |                      | 8,60     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | масло растительное      |                      | 1,80     | 1,80     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | соль иодированная       |                      | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | бульон или вода         |                      | 126,00   | 126,00   |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
|                                                                       | Котлеты рыбные          |                      | 70       |          |                  | 8,99  | 4,26   | 7,82           | 101,72  |                  | 0,46 | №234 сб шк 2017 |
|                                                                       |                         | рыба (минтай с/м БГ) |          | 63,30    | 46,20            |       |        |                |         |                  |      |                 |
| соль иодированная                                                     |                         |                      | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |
| хлеб пшеничный                                                        |                         |                      | 12,60    | 12,60    |                  |       |        |                |         |                  |      |                 |

|                                      |                                         |          |        |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------|
| Пюре картофельное с маслом сливочным | молоко                                  | 18,20    | 18,20  |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | сухари панировочные                     | 7,00     | 7,00   |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | масса полуфабриката                     |          | 81,00  |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | масло растительное                      | 3,00     | 3,00   |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      |                                         | 140/3    |        |        | 2,88  | 6,65  | 19,12  | 147,90  | 16,96 | №339 СБ дошк 2016                                                   |
| Компот из урюка                      | картофель                               |          | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | молоко                                  |          | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | масло сливочное                         |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | соль йодированная                       |          | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | масло сливочное                         |          | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      |                                         | 180      |        |        | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44  | №394 сб дошк 2016                                                   |
| Хлеб пшеничный                       | урюк                                    |          | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | масса отварных сухофруктов              |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | вода                                    |          | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      |                                         | 30       | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                        |
| Хлеб ржаной                          |                                         | 40       | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,86  | 79,28   | 0,00  | табл 6 стр 144, Дели + 2012                                         |
| Итого:                               |                                         | 713      |        |        | 22,06 | 17,08 | 86,79  | 590,19  | 25,85 |                                                                     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                         |          |        |        |       |       |        |         |       |                                                                     |
| Вак балиш с рисом и мясом            |                                         | 90       |        |        | 7,02  | 10,35 | 28,62  | 234,63  |       | Согласно содвинутой рецептурной и кулинарной таблицей теоретической |
|                                      | 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 свежие                           |          | 11,40  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                                                     |
|                                      | вода                                    |          | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                     |
| Итого:                               |                                         | 286      |        |        | 7,13  | 10,41 | 35,61  | 263,33  | 1,03  |                                                                     |
| ВСЕГО:                               |                                         | 1603     |        |        | 41,38 | 39,94 | 198,48 | 1339,38 | 32,05 |                                                                     |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                       | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов      |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|-----------------------|
|                                                     |                       |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                       |
| ЗАВТРАК                                             |                       |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                       |
| Каша манная молочная с маслом сливочным             |                       | 180/3        |                |                | 5,45             | 5,30 | 29,08  | 186,30                  | 1,05    | ТТК №4Д               |
|                                                     | крупа манная          |              | 22,50          | 22,50          |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | молоко                |              | 158,00         | 158,00         |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | сахар                 |              | 2,50           | 2,50           |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | соль йодированная     |              | 0,50           | 0,50           |                  |      |        |                         |         |                       |
| Чай без сахара, с мармеладом                        | масло сливочное       |              | 3,00           | 3,00           |                  |      |        |                         |         | ТТК                   |
|                                                     |                       | 180/20       |                |                | 0,09             | 0,02 | 23,84  | 96,30                   | 0,03    |                       |
|                                                     | чай весовой           |              | 0,45           | 0,45           |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | вода питьевая         |              | 180,00         | 180,00         |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | мармелад              |              | 30,00          | 30,00          |                  |      |        |                         |         |                       |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                 |                       | 30/5/5       |                |                | 3,61             | 5,83 | 15,49  | 128,77                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016       |
|                                                     | батон нарезной        |              | 30,00          | 30,00          |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | сыр                   |              | 5,10           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     | масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                       |
|                                                     |                       |              | 423            |                |                  | 9,15 | 11,15  | 68,41                   | 411,37  |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                      |                       |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                       |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)       | кисломолочный напиток | 180          | 185,00         | 180,00         | 5,22             | 4,50 | 7,56   | 92,00                   | 0,45    | №420 СБ дошк 2016     |
|                                                     |                       | 180          |                |                | 5,22             | 4,50 | 7,56   | 92,00                   | 0,45    |                       |
| ОБЕД                                                |                       |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                       |
| 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             |              | 53,20          | 40,00          |                  |      |        |                         |         |                       |

| День 6 - ой                   |              |                  |                  |                  |      |        |                         |         |                        |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов       |
|                               |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |                  |                  |                  |      |        |                         |         |                        |
| Суп молочный с клецками       | 200          |                  |                  | 4,76             | 5,60 | 10,36  | 110,80                  | 0,91    | №103.128 от 08.06.2016 |
| молоко                        |              | 140,00           | 140,00           |                  |      |        |                         |         |                        |
| вода                          |              | 70,00            | 70,00            |                  |      |        |                         |         |                        |
| масло сливочное               |              | 2,00             | 2,00             |                  |      |        |                         |         |                        |

|                                                 |                                      |       |               |               |       |       |        |        |       |                                   |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------------|---------------|-------|-------|--------|--------|-------|-----------------------------------|
| Какао с молоком                                 | клецки:                              |       |               | 25,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | мука пшеничная                       |       | 7,70          | 7,70          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло сливочное                      |       | 0,90          | 0,90          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | яйцо куриное                         |       | 2,64          | 2,20          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | вода                                 |       | 12,00         | 12,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,23          | 0,23          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса теста                          |       |               | 22,50         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса готовых клецек                 |       |               | 25,00         |       |       |        |        |       |                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 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                                 | 30/5  | 80,00         | 80,00         | 2,29  | 4,50  | 15,49  | 111,68 |       | №1 Дели 2010                      |
|                                                 | батон нарезной<br>масло сливочное    |       | 30,00<br>5,00 | 30,00<br>5,00 |       |       |        |        |       |                                   |
| Итого:                                          |                                      | 421   |               |               | 10,72 | 13,29 | 36,72  | 313,26 | 2,34  |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                  |                                      |       |               |               |       |       |        |        |       |                                   |
| Сок разливной                                   |                                      | 200   | 200,00        | 200,00        | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80  | 4,00  | №418 Дели 2016                    |
| Итого:                                          |                                      | 200   |               |               | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80  | 4,00  |                                   |
| ОБЕД                                            |                                      |       |               |               |       |       |        |        |       |                                   |
| Салат из свежей капусты с морковью              |                                      | 60    |               |               | 0,84  | 3,05  | 5,41   | 52,44  | 19,47 | №21 сб дошк Дели2016              |
|                                                 | капуста свежая б/к                   |       | 62,50         | 50,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса прогретой капусты              |       |               | 45,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | морковь                              |       | 12,50         | 10,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,60          | 0,60          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | сахарный песок                       |       | 3,00          | 3,00          |       |       |        |        |       |                                   |
| Рассольник ленинградский, со сметаной           | масло растительное                   |       | 3,00          | 3,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 |                                      | 180/7 |               |               | 1,61  | 4,56  | 8,84   | 86,94  | 6,05  | №82 сб дошк 2016                  |
|                                                 | картофель                            |       | 79,80         | 60,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | крупа перловая                       |       | 8,00          | 8,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | морковь                              |       | 10,00         | 8,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | лук репчатый                         |       | 4,76          | 4,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло растительное                   |       | 3,00          | 3,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | огурцы соленые                       |       | 21,84         | 12,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,70          | 0,70          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | бульон                               |       | 132,00        | 132,00        |       |       |        |        |       |                                   |
| Биточки "Домашние"                              | сметана                              |       | 7,00          | 7,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 |                                      | 70    |               |               | 10,38 | 8,10  | 14,95  | 154,75 | 0,07  | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|                                                 | цыплята - бройлеры с/м               |       | 84,90         | 55,13         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | или фарш куриный                     |       | 57,89         | 55,13         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | морковь                              |       | 16,53         | 13,12         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | лук репчатый                         |       | 18,00         | 15,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло растительное                   |       | 1,50          | 1,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса припущенного лука              |       |               | 8,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,57          | 0,57          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | яйцо                                 |       | 0,84          | 0,70          |       |       |        |        |       |                                   |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным | мука пшеничная                       |       | 5,25          | 5,25          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса полуфабриката                  |       |               | 82,60         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло растительное                   |       | 2,60          | 2,60          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 |                                      | 130/3 |               |               | 4,81  | 6,09  | 22,96  | 165,79 | 0,00  | №219 Сб дошк 2016                 |
|                                                 | макаронные изделия                   |       | 45,50         | 45,50         |       |       |        |        |       |                                   |
| Компот из свежих яблок                          | вода                                 |       | 275,00        | 275,00        |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,50          | 0,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло сливочное                      |       | 3,00          | 3,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 |                                      | 180   |               |               | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 103,14 | 0,81  | №342 сб шк 2017                   |
| Хлеб пшеничный                                  | яблоки свежие                        |       | 34,00         | 30,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | сахар                                |       | 6,00          | 6,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | вода                                 |       | 183,00        | 183,00        |       |       |        |        |       |                                   |
| Хлеб ржаной                                     |                                      | 30    | 30,00         | 30,00         | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012      |
| Хлеб ржаной                                     |                                      | 35    | 35,00         | 35,00         | 2,31  | 0,42  | 13,87  | 69,37  | 0,00  | табл 6 стр 144, Дели +, 2012      |
| Итого:                                          |                                      | 695   |               |               | 22,37 | 22,61 | 105,89 | 702,93 | 26,40 |                                   |
| ПОЛДНИК                                         |                                      |       |               |               |       |       |        |        |       |                                   |
| Расстегай с рыбой                               |                                      | 100   |               |               | 11,50 | 9,50  | 25,00  | 220,00 | 0,15  | ТТК                               |
|                                                 | мука пшеничная                       |       | 50,00         | 50,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | мука пшеничная на подпыл             |       | 2,00          | 2,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | сахар                                |       | 2,50          | 2,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло сливочное                      |       | 2,50          | 2,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,50          | 0,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | дрожжи сухие                         |       | 0,20          | 0,20          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | вода                                 |       | 21,50         | 21,50         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса теста                          |       |               | 75,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | минтай ПБГ с/м                       |       | 57,00         | 41,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса готовой рыбы                   |       |               | 33,60         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | лук репчатый                         |       | 6,00          | 5,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса пассированного лука            |       |               | 2,52          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | мука пшеничная                       |       | 0,40          | 0,40          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло сливочное                      |       | 4,00          | 4,00          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | соль йодированная                    |       | 0,50          | 0,50          |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса фарша рыбного                  |       |               | 40,00         |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масса полуфабриката                  |       |               | 115,00        |       |       |        |        |       |                                   |
|                                                 | масло растительное для смазки листов |       | 0,40          | 0,40          |       |       |        |        |       |                                   |
| Чай с сахаром                                   |                                      | 180/6 |               |               | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10  | 0,03  | №376 Дели 2016                    |
|                                                 | чай весовой                          |       | 0,45          | 0,45          |       |       |        |        |       |                                   |

|                                                |       |      |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                | сахар |      | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | вода  |      | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие                                  |       | 100  | 100,00 | 100,00 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00   | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) |       |      |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                         |       | 386  |        |        | 13,06 | 10,02 | 52,02  | 340,10  | 10,18 |                              |
| ВСЕГО:                                         |       | 1702 |        |        | 47,15 | 45,91 | 214,83 | 1441,09 | 42,92 |                              |

2 неделя

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты                           | Масса порции           | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|-------------------|-------------------------|
|                                                                       |                                       |                        | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |         |                              |                   |                         |
| ЗАВТРАК                                                               |                                       |                        |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                                       | 180/3                  |                |        | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 184,24                  |         | ТТК № 6Д                     |                   |                         |
|                                                                       | крупка пшеничная                      |                        | 22,50          | 22,50  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | молоко                                |                        | 90,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | вода                                  |                        | 68,00          | 68,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | сахар                                 |                        | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | соль иодированная                     |                        | 0,50           | 0,50   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Кофейный напиток с молоком                                            | масло сливочное                       |                        | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         | №414 Дели 2016               |                   |                         |
|                                                                       | кофейный напиток                      |                        | 2,50           | 2,50   | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17    |                              |                   |                         |
|                                                                       | сахар                                 |                        | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | молоко                                |                        | 90,00          | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | вода                                  |                        | 108,00         | 108,00 |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                                       | 30/5                   |                |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |         | №1 Дели 2016                 |                   |                         |
|                                                                       | батон нарезной                        |                        | 30,00          | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | масло сливочное                       |                        | 5,00           | 5,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Итого:                                                                |                                       | 404                    |                |        | 10,31            | 12,24 | 50,76  | 370,50                  | 1,17    |                              |                   |                         |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                                       |                        |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Сок разливной                                                         |                                       | 200                    | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016               |                   |                         |
| Итого:                                                                |                                       | 200                    |                |        | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                              |                   |                         |
| ОБЕД                                                                  |                                       |                        |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Салат из кукурузы к/с                                                 |                                       | 50                     |                |        | 1,44             | 3,09  | 4,02   | 49,65                   | 4,65    | №10, сб дошк 2016            |                   |                         |
|                                                                       | кукуруза к/с                          |                        | 77,60          | 46,50  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | сахар                                 |                        | 1,00           | 1,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | масло растительное                    |                        | 3,00           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной |                                       | 180/7                  |                |        | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                   | 7,71    | №63, сб дошк 2016            |                   |                         |
|                                                                       | капуста свежая                        |                        | 20,00          | 16,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | картофель                             |                        | 21,28          | 16,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | морковь                               |                        | 12,50          | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | лук репчатый                          |                        | 9,52           | 8,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | свекла                                |                        | 41,00          | 32,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | масло растительное                    |                        | 0,20           | 0,20   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | сахар                                 |                        | 2,00           | 2,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | томатная паста                        |                        | 4,00           | 4,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | соль иодированная                     |                        | 0,70           | 0,70   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | бульон                                |                        | 140,00         | 140,00 |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | сметана                               |                        | 7,00           | 7,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | Жаркое по-домашнему из отварной птицы |                        | 200            |        |                  | 15,67 | 10,64  | 19,60                   | 236,20  |                              | 0,72              | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
|                                                                       |                                       | цыплята - бройлеры с/м |                | 107,30 | 101,20           |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| масса готовой мякоти птицы                                            |                                       |                        |                | 44,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| картофель                                                             |                                       |                        | 193,00         | 145,10 |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| лук репчатый                                                          |                                       |                        | 15,00          | 12,50  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| морковь                                                               |                                       |                        | 7,90           | 6,30   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| масло сливочное                                                       |                                       |                        | 5,10           | 5,10   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| соль йодированная                                                     |                                       |                        | 0,80           | 0,80   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| вода питьевая                                                         |                                       |                        | 25,10          | 25,10  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Напиток из сухофруктов                                                |                                       |                        | 180            |        |                  | 0,60  | 0,08   | 16,81                   | 71,52   | 0,65                         | №394 Сб дошк 2016 |                         |
|                                                                       | сухофрукты                            |                        | 15,30          | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | сахар                                 |                        | 6,00           | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | вода                                  |                        | 183,00         | 183,00 |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Хлеб ржаной                                                           |                                       | 40                     | 40,00          | 40,00  | 2,64             | 0,48  | 15,86  | 79,28                   | 0,00    | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |                   |                         |
| Итого:                                                                |                                       | 657                    |                |        | 21,82            | 18,88 | 64,40  | 522,62                  | 13,73   |                              |                   |                         |
| ПОЛДНИК                                                               |                                       |                        |                |        |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Омлет натуральный                                                     |                                       | 150                    |                |        | 13,94            | 24,83 | 2,64   | 289,66                  | 0,28    | №229, сб дошк 2016           |                   |                         |
|                                                                       | яйцо                                  |                        | 114,00         | 95,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | молоко                                |                        | 60,00          | 60,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | масса омлетной смеси                  |                        |                | 155,00 |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | масло сливочное                       |                        | 2,50           | 2,50   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
|                                                                       | соль иодированная                     |                        | 0,40           | 0,40   |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Хлеб пшеничный                                                        | масса готового омлета                 |                        |                | 150,00 |                  |       |        |                         |         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |                   |                         |
|                                                                       |                                       | 30                     | 30,00          | 30,00  | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                   | 0,00    |                              |                   |                         |
| 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 свежие                         |                        | 11,40          | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                              |                   |                         |
| Кондитерское изделие                                                  | вода                                  |                        | 180,00         | 180,00 |                  |       |        |                         |         | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |                   |                         |
|                                                                       | печенье                               | 20                     | 20,00          | 20,00  | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |         |                              |                   |                         |
| Итого:                                                                |                                       | 396                    |                |        | 17,83            | 27,09 | 39,27  | 472,26                  | 1,31    |                              |                   |                         |
| ВСЕГО:                                                                |                                       | 1657                   |                |        | 50,97            | 58,21 | 174,63 | 1450,18                 | 20,21   |                              |                   |                         |

День 8- ой

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты                    | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------------|
|                                                               |                                |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                       |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                      |                                | 180/3        |          |          | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80         |         | ТТК №10Д                     |
|                                                               | крупа ячневая                  |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | молоко                         |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | вода                           |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сахар                          |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | соль иодированная              |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                              |
| Чай с молоком, сахаром                                        | масло сливочное                | 180/6        | 3,00     | 3,00     | 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    |                  |       |        |                |         |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | вода                           | 30/5         | 90,00    | 90,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         | №1 Дели 2016                 |
|                                                               | батон нарезной                 |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло сливочное                |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                                        |                                | 404          |          |          | 11,36            | 12,44 | 56,01  | 402,24         | 1,38    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)                 | кисломолочный напиток          | 180          | 185,00   | 180,00   | 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 квашенной капусты                                    |                                | 50           |          |          | 0,85             | 2,50  | 4,23   | 42,85          | 9,91    | №47 Дели 2017                |
| Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками | капуста квашенная              | 180/10       | 57,90    | 40,00    | 2,84             | 3,21  | 9,52   | 81,94          | 6,15    | №86 сб дошк 2016             |
|                                                               | лук репчатый                   |              | 6,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло растительное             |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сахар                          |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | крупа гречневая                |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | картофель                      |              | 80,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | морковь                        |              | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | лук репчатый                   |              | 8,60     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло растительное             |              | 1,80     | 1,80     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | соль иодированная              |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | бульон или вода                |              | 126,00   | 126,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | фрикадельки куриные:           |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | цыплята-бройлеры потр с/м      |              | 17,56    | 11,40    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | или фарш куриный               |              | 11,97    | 11,40    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | лук репчатый                   |              | 1,19     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | яйцо куриное                   |              | 0,96     | 0,80     |                  |       |        |                |         |                              |
| вода питьевая                                                 | 1,00                           | 1,00         |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| соль йодированная                                             | 0,10                           | 0,10         |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Биточки рубленые из рыбы                                      | масса полуфабриката фрикаделек | 80           |          | 14,30    | 9,76             | 6,21  | 11,74  | 142,4          | 0,25    | ТТК №3                       |
|                                                               | масса готовых фрикаделек       |              |          | 10,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | рыба (минтай с/м БГ)           |              | 82,20    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | или фарш рыбный                |              | 63,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | крупа манная                   |              | 2,10     | 2,10     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | яйцо                           |              | 1,44     | 1,20     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | лук репчатый                   |              | 18,00    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | вода                           |              | 11,20    | 11,20    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | соль иодированная              |              | 0,65     | 0,65     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сахар                          |              | 0,16     | 0,16     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сухари панировочные            |              | 8,00     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло растительное             |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                          | масса полуфабриката            | 140/3        |          | 94,40    | 2,88             | 6,65  | 19,12  | 147,90         | 16,96   | №339 СБ дошк 2016            |
|                                                               | картофель                      |              | 159,60   | 119,70   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | молоко                         |              | 22,12    | 21,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло сливочное                |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | соль иодированная              |              | 0,52     | 0,52     |                  |       |        |                |         |                              |
| Компот из урюка                                               | масло сливочное                | 180          | 3,00     | 3,00     | 0,40             | 0,02  | 16,60  | 68,20          | 2,44    | №394 сб дошк 2016            |
|                                                               | урюк                           |              | 18,40    | 18,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масса отварных сухофруктов     |              |          | 28,80    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | вода питьевая                  |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сахар                          |              | 183,00   | 183,00   |                  |       |        |                |         |                              |
| Хлеб ржаной                                                   |                                | 35           | 35,00    | 35,00    | 2,31             | 0,42  | 13,87  | 69,37          | 0,00    | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                        |                                | 678          |          |          | 19,05            | 19,01 | 75,08  | 552,66         | 35,71   |                              |
| ПОЛДНИК                                                       |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Макаронные изделия отварные с сыром                           |                                | 150          |          |          | 10,38            | 8,89  | 21,29  | 206,33         | 0,18    | №204 СБ дошк 2016            |
|                                                               | макаронные изделия             |              | 49,00    | 49,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | вода                           |              | 294,00   | 294,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | соль иодированная              |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | сыр голландский                |              | 25,50    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                               | масло сливочное                |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                              |
| Хлеб пшеничный                                                |                                | 30           | 30,00    | 30,00    | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57          | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                                          |                                | 180/6        |          |          | 0,61             | 0,25  | 6,68   | 31,38          | 90,00   | №399 сб дошк 2016            |

|           |      |        |        |       |       |        |         |        |  |
|-----------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| пшеничник |      | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |  |
| сахар     |      | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |  |
| вода      |      | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |  |
| Итого:    | 366  |        |        | 13,27 | 9,38  | 42,74  | 308,28  | 90,18  |  |
| ВСЕГО:    | 1628 |        |        | 48,90 | 45,33 | 181,39 | 1355,18 | 127,72 |  |

День 9 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                             | Ингредиенты                         | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|
|                                                                           |                                     |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                              |
| ЗАВТРАК                                                                   |                                     |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                             |                                     | 180/3        |                |                | 7,44             | 8,07  | 33,80  | 238,71                  | 0,86     | ТТК №5Д                      |
|                                                                           | крупка геркулесовая                 |              | 22,50          | 22,50          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | молоко                              |              | 158,00         | 158,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | сахар                               |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль йодированная                   |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло сливочное                     |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Какао с молоком                                                           |                                     | 180/6        |                |                | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43     | №416 Дели 2016               |
|                                                                           | какао-порошок                       |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | сахар                               |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | молоко                              |              | 110,00         | 110,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода                                |              | 80,00          | 80,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                              |                                     | 30/5         |                |                | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          | №1 Дели 2010                 |
|                                                                           | батон нарезной                      |              | 30,00          | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло сливочное                     |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Итого:                                                                    |                                     | 404          |                |                | 13,40            | 15,76 | 60,16  | 441,17                  | 2,29     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                            |                                     |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Сок разливной                                                             |                                     | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                                    |                                     | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |                              |
| ОБЕД                                                                      |                                     |              |                |                |                  |       |        |                         |          |                              |
| Винегрет овощной                                                          |                                     | 60           |                |                | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,06                   |          | №46 сб дошк 2016             |
|                                                                           | картофель                           |              | 20,64          | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | свекла                              |              | 15,30          | 12,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | морковь                             |              | 11,40          | 9,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | капуста квашенная                   |              | 17,25          | 12,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 10,71          | 9,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 3,60           | 3,60           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                                     | 180/10/7     |                |                | 3,24             | 5,19  | 5,07   | 84,80                   | 9,54     | №73, сб дошк 2016            |
|                                                                           | капуста свежая                      |              | 45,00          | 36,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | картофель                           |              | 28,73          | 21,60          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | морковь                             |              | 9,00           | 7,20           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 8,57           | 7,20           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 4,00           | 4,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль йодированная                   |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода питьевая                       |              | 140,00         | 140,00         |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | говядина (котлетное мясо)           |              | 11,97          | 11,40          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | или фарш говяжий                    |              | 11,97          | 11,40          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 1,19           | 1,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | яйцо                                |              | 0,96           | 0,80           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода для фарша                      |              | 1,00           | 1,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль йодированная                   |              | 0,10           | 0,10           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса полуфабриката                 |              |                | 14,30          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса готовых фрикаделек            |              |                | 10,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | сметана                             |              | 7,00           | 7,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                           |                                     | 60/20        |                |                | 7,18             | 7,09  | 8,34   | 125,85                  | 0,53     | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
|                                                                           | говядина (котлетное мясо б/к)       |              | 39,90          | 38,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | или фарш говяжий                    |              | 39,90          | 38,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | лук репчатый                        |              | 24,00          | 20,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масло растительное                  |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса пассерованного лука репчатого |              |                | 10,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | хлеб пшеничный                      |              | 8,00           | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | вода питьевая                       |              | 12,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | соль йодированная                   |              | 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 йодированная                   |              | 0,20           | 0,20           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | сахар                               |              | 0,20           | 0,20           |                  |       |        |                         |          |                              |
|                                                                           | масса готового соуса                |              |                | 20,00          |                  |       |        |                         |          |                              |
| Гороховое пюре                                                            |                                     | 130          |                |                | 11,79            | 2,96  | 30,29  | 196,94                  |          | №199 сб шк 2017              |
|                                                                           | горох                               |              | 66,30          | 65,00          |                  |       |        |                         |          |                              |



|                                        |                                                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                        | мука пшеничная                                     |         | 5,25   | 5,25   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | масса полуфабриката                                |         |        | 82,60  |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | масло растительное                                 |         | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель запеченный                   |                                                    | 140     |        |        | 3,8   | 8,25  | 29,53  | 212,8   | 20,3  | №147 сб шк 2017              |
|                                        | картофель                                          |         | 270,00 | 203,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | масло растительное                                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Кисель                                 | соль йодированная                                  | 180     | 0,35   | 0,35   | 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                            |                                                    | 35      | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,87  | 69,37   | 0,00  | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                 |                                                    | 665     |        |        | 19,63 | 20,91 | 89,87  | 626,88  | 24,60 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                                                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Пушинг творожный запеченный с повидлом |                                                    | 130/20  |        |        | 16,71 | 15,51 | 39,07  | 360,20  | 0,34  | №222 Сб дошк 2016            |
|                                        | творог                                             |         | 121,20 | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | манная крупа                                       |         | 10,40  | 10,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | сахар                                              |         | 10,40  | 10,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | яйцо куриное                                       |         | 6,24   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | масло сливочное                                    |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | соль йодированная                                  |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | сухари панировочные                                |         | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | сметана                                            |         | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | повидло                                            |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                |                                                    | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №393 Дели 2010               |
|                                        | чай весовой                                        |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | сахар                                              |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | лимон                                              |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                        | вода                                               |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие                          |                                                    | 100     | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
|                                        | (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                 |                                                    | 443     |        |        | 17,24 | 15,94 | 55,10  | 433,68  | 13,17 |                              |
| ВСЕГО:                                 |                                                    | 1697    |        |        | 83,90 | 55,00 | 216,93 | 1580,91 | 40,38 |                              |

День 11 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------|
|                                                                       |                            |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                        |
| ЗАВТРАК                                                               |                            |              |          |          |                  |       |        |                |         |                        |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                            | 180/3        |          |          | 7,73             | 5,60  | 39,81  | 241,16         | 0,86    | ТТК № 9Д               |
|                                                                       | крупа пшеничная            |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | молоко                     |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | вода                       |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | сахар                      |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                        |
| Чай без сахара, с мармеладом                                          | соль иодированная          |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         | ТТК                    |
|                                                                       | масло сливочное            |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       |                            | 180/20       |          |          | 0,09             | 0,02  | 23,84  | 96,30          | 0,03    |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          | чай весовой                |              | 0,45     | 0,45     |                  |       |        |                |         | №1 Дели 2010           |
|                                                                       | вода питьевая              |              | 180,00   | 180,00   |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | мармелад                   |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | батон нарезной             | 30/5         | 30,00    | 30,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         |                        |
|                                                                       | масло сливочное            |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                        |
| Итого:                                                                |                            | 418          |          |          | 10,12            | 10,12 | 79,14  | 449,14         | 0,89    |                        |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                            |              |          |          |                  |       |        |                |         |                        |
| Сок разливной                                                         |                            | 200          | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016         |
| Итого:                                                                |                            | 200          |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                        |
| ОБЕД                                                                  |                            |              |          |          |                  |       |        |                |         |                        |
| Салат из зеленого горошка к/с                                         |                            | 50           |          |          | 1,49             | 2,59  | 3,13   | 41,80          |         | №10 Сб дошколь. 2016   |
|                                                                       | зеленый горошек к/с        |              | 80,16    | 48,00    |                  |       |        |                |         |                        |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками | масло растительное         |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         | №86 сб дошк 2016       |
|                                                                       |                            | 180/10       |          |          | 4,22             | 2,33  | 8,77   | 76,57          | 5,99    |                        |
|                                                                       | крупа рисовая              |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | картофель                  |              | 80,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | морковь                    |              | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | лук репчатый               |              | 9,52     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | масло растительное         |              | 1,80     | 1,80     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | томатная паста             |              | 2,20     | 2,20     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | соль иодированная          |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | бульон                     |              | 120,00   | 120,00   |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | цыплята-бройлеры потр. с/м |              | 17,56    | 11,40    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | или фарш куриный           |              | 11,97    | 11,40    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | лук репчатый               |              | 1,19     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | яйцо                       |              | 0,96     | 0,80     |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | вода для фарша             |              | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                        |
| соль иодированная                                                     |                            | 0,10         | 0,10     |          |                  |       |        |                |         |                        |
| масса полуфабриката                                                   |                            |              | 14,30    |          |                  |       |        |                |         |                        |
| масса готовых фрикаделек                                              |                            |              | 10,00    |          |                  |       |        |                |         |                        |
| Капуста тушеная с мясом                                               |                            | 185          |          |          | 8,58             | 10,87 | 16,41  | 205,10         | 25,62   | ТТК №647 от 24.08.2022 |
|                                                                       | капуста свежая             |              | 165,60   | 132,00   |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | вода питьевая              |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | масса тушеной капусты      |              |          | 120,00   |                  |       |        |                |         |                        |
|                                                                       | лук репчатый               |              | 13,20    | 11,00    |                  |       |        |                |         |                        |

|                           |                                                |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|---------------------------|------------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
| Компот из свежих фруктов  | масло растительное                             | 1,20  | 1,20   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масса пассерованного лука                      |       | 5,50   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | говядина (котлетное мясо б/к)                  | 45,70 | 43,75  |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | или фарш говяжий                               | 45,70 | 43,75  |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масса готового фарша                           |       | 35,00  |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | мука пшеничная в/с                             | 3,60  | 3,60   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масса соуса:                                   |       | 18,00  |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | вода питьевая                                  | 18,00 | 18,00  |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масло сливочное                                | 0,84  | 0,84   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | мука пшеничная в/с                             | 0,84  | 0,84   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | морковь                                        | 1,50  | 1,20   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | лук репчатый                                   | 0,43  | 0,36   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | томатная паста                                 | 1,08  | 1,08   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масло растительное                             | 0,24  | 0,24   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | соль йодированная                              | 0,18  | 0,18   |        |       |       |        |         |        |                              |
|                           | сахар                                          | 0,18  | 0,18   |        |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб пшеничный            | яблоки свежие                                  | 180   | 27,40  | 24,00  | 0,20  | 0,11  | 8,93   | 39,47   | 7,40   | ТТК                          |
|                           | апельсин                                       |       | 9,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | лимон                                          |       | 6,66   | 6,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | вода                                           |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                           | сахар                                          |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб ржаной               |                                                | 40    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +,      |
| Итого:                    |                                                | 40    | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,86  | 79,28   | 0,00   | табл 6 стр 144, Дели +,      |
| 2012                      |                                                |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| ПОЛДНИК                   |                                                |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Эч-почмак с мясным фаршем |                                                | 100   |        |        | 11,20 | 6,35  | 37,90  | 268,00  |        | ТТ по АП от-23.05.2022       |
|                           | Мука пшеничная                                 |       | 31,00  | 31,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                           | Мука пшеничная на подпыл                       |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | яйцо куриное                                   |       | 3,12   | 2,60   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масло сливочное                                |       | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | сахарный песок                                 |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | молоко                                         |       | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                           | дрожжи сухие                                   |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | соль йодированная                              |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масса теста                                    |       |        | 50,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                           | говядина (котлетное мясо 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 йодированная                              |       | 0,53   | 0,53   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масса фарша                                    |       |        | 65,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                           | яйцо куриное                                   |       | 1,92   | 1,60   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масло растительное для смазки изделий          |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |        |                              |
|                           | масло растительное для смазки листа            |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
| 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 питьевая                                  |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Фрукты свежие             |                                                | 100   | 100,00 | 100,00 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   | 60,00  | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
|                           | (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Итого:                    |                                                | 386   |        |        | 12,71 | 6,80  | 52,68  | 342,38  | 103,92 |                              |
| ВСЕГО:                    |                                                | 1 679 |        |        | 43,24 | 33,54 | 219,89 | 1389,11 | 147,82 |                              |

День 12 - ый

| день 12 - вы                                       |                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                      | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов  |
|                                                    |                       |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                            |                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным |                       | 180/3        |          |          | 8,13             | 7,34  | 31,58  | 225,90         | 1,48    | №183, сб шк 2017  |
|                                                    | крупка 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    |                  |       |        |                |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | вода                  |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         | №1 Дели 2010      |
|                                                    | батон нарезной        | 30/5         | 30,00    | 30,00    | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68         |         |                   |
|                                                    | масло сливочное       |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                   |
| Итого:                                             |                       | 398          |          |          | 13,46            | 14,23 | 57,55  | 413,34         | 2,86    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                     |                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)      | кисломолочный напиток | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00          | 0,54    | №420 СБ дошк 2016 |
|                                                    |                       |              | 185,00   | 180,00   |                  |       |        |                |         |                   |
| Итого:                                             |                       | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 92,00          | 0,54    |                   |
| ОБЕД                                               |                       |              |          |          |                  |       |        |                |         |                   |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным     | свекла                | 60           |          |          | 0,86             | 3,66  | 5,01   | 56,34          | 4,01    | №34 сб дошк 2016  |
|                                                    |                       |              | 72,96    | 57,00    |                  |       |        |                |         |                   |

|                                                          |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гренками | масло растительное         | 180/10       | 3,60   | 3,60   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | картофель                  |              | 53,20  | 40,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | горох                      |              | 16,20  | 16,00  | 5,20          | 3,95          | 19,51          | 143,56          | 4,19          | №87 СБ дошк. 2016            |
|                                                          | морковь                    |              | 12,80  | 10,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | лук репчатый               |              | 9,60   | 8,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масло растительное         |              | 4,00   | 4,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | соль иодированная          |              | 0,70   | 0,70   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | бульон                     |              | 140,00 | 140,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | гренки:                    |              |        | 10,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | хлеб пшеничный             |              | 18,75  | 15,75  |               |               |                |                 |               |                              |
| Азу-по-татарски с отварной говядиной                     |                            | 200          |        |        | 18,79         | 20,97         | 19,22          | 342,00          | 5,88          | АКТ проработки<br>25.12.2022 |
|                                                          | говядина (лопатка б/к)     |              | 64,00  | 64,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | соль иодированная          |              | 0,40   | 0,40   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масса отварной говядины    |              |        | 40,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | картофель                  |              | 180,00 | 135,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | лук репчатый               |              | 24,00  | 20,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | огурцы соленые             |              | 45,50  | 25,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | томатная паста             |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масло растительное         |              | 10,00  | 10,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масса овощей               |              |        | 160,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из урюка                                          |                            | 180          |        |        | 0,40          | 0,02          | 16,60          | 68,20           | 2,44          | №394 сб дошк 2016            |
|                                                          | урюк                       |              | 18,40  | 18,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масса отварных сухофруктов |              |        | 28,80  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | вода питьевая              |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный                                           | сахар                      |              | 183,00 | 183,00 |               |               |                |                 |               | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
|                                                          |                            | 30           | 30,00  | 30,00  | 2,28          | 0,24          | 14,77          | 70,57           | 0,00          |                              |
| Хлеб ржаной                                              |                            | 40           | 40,00  | 40,00  | 2,64          | 0,48          | 15,84          | 79,20           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                            |                            | <b>690</b>   |        |        | <b>30,17</b>  | <b>29,32</b>  | <b>90,96</b>   | <b>759,87</b>   | <b>16,52</b>  |                              |
| Королевская ватрушка                                     | <b>ПОЛДНИК</b>             |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          |                            | 150          |        |        | 18,44         | 10,96         | 58,36          | 404,00          |               | ТТК                          |
|                                                          | посыпка низ:               |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масло сливочное            |              | 10,70  | 10,70  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | мука пшеничная             |              | 21,00  | 21,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | сахарный песок             |              | 10,70  | 10,70  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | творожная начинка:         |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | творог                     |              | 78,50  | 78,50  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | сахарный песок             |              | 15,00  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | яйцо куриное               |              | 18,00  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | посыпка низ:               |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масло сливочное            |              | 4,25   | 4,25   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | мука пшеничная             |              | 7,80   | 7,80   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | сахарный песок             |              | 4,25   | 4,25   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | соль иодированная          |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |                              |
| Чай с сахаром, с яблоком                                 | вода питьевая              |              | 240,00 | 240,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | масло сливочное            |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          |                            | 180/6/10     |        |        | 0,11          | 0,06          | 6,99           | 28,70           | 1,03          |                              |
|                                                          | чай весовой                |              | 0,45   | 0,45   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | сахар                      |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                          | яблоки                     |              | 11,40  | 10,00  |               |               |                |                 |               | №412 Дели 2016               |
|                                                          | вода                       |              | 180,00 | 180,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                            |                            | <b>346</b>   |        |        | <b>18,55</b>  | <b>11,02</b>  | <b>65,35</b>   | <b>432,70</b>   | <b>1,03</b>   |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                            |                            | <b>1614</b>  |        |        | <b>67,40</b>  | <b>59,07</b>  | <b>221,42</b>  | <b>1697,91</b>  | <b>20,95</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 12 дней</b>                                  |                            | <b>20096</b> |        |        | <b>621,52</b> | <b>621,22</b> | <b>2496,54</b> | <b>18233,39</b> | <b>653,23</b> |                              |
| <b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>          |                            | <b>1675</b>  |        |        | <b>51,79</b>  | <b>51,77</b>  | <b>208,05</b>  | <b>1519,45</b>  | <b>54,44</b>  |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, - Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности,
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

В настоящем документе  
всего пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

Всего: 16 / пятнадцать

Завещающий Камалиева А.Ш.

