

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

День 1-ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,36 | 9,85 | 29,49 | 229,05 | 0,85 | ТТК №7Д |
| Крупа рисовая | | 13,50 | 13,50 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| 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 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 400 | | | 10,50 | 16,76 | 59,34 | 431,19 | 2,02 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови припущенной с яблоками | 60 | | | 0,63 | 1,05 | 5,18 | 24,24 | 2,63 | ТТК от 25.01.2023 |
| морковь | | 61,31 | 49,05 | | | | | | |
| масса припущенной моркови | | | 45,00 | | | | | | |
| яблоки | | 17,10 | 15,00 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками | 180/15 | | | 4,28 | 3,90 | 12,60 | 111,34 | 6,18 | №88 СБ дошк 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| Яйно | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 21,5 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| Картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| Вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Вода | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 70 | | | 11,79 | 13,09 | 11,51 | 211,06 | 0,84 | ТТК от 25.01.2023 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 51,16 | 49 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 51,45 | 49 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 14,64 | 12,3 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| Вода | | 14,7 | 14,7 | | | | | | |
| Сушари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 75,3 | | | | | | |
| масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 130 | | | 2,65 | 4,78 | 10,26 | 100,10 | 22,20 | № 303 сб шк 2017 |
| капуста свежая | | 186,30 | 149,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 4,55 | 4,55 | | | | | | |
| морковь | | 3,25 | 2,60 | | | | | | |
| лук репчатый | | 6,19 | 5,20 | | | | | | |
| томатная паста | | 3,12 | 3,12 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,56 | 1,56 | | | | | | |
| сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 120 | 0,65 | №394 СБ дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 680 | | | 22,92 | 23,44 | 86,19 | 655,36 | 32,50 | |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | | 180/3 | | | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток сахар | | 185,00 3,00 | 180,00 3,00 | | | | | | |
| Пудинг рыбный | | 60/20 | | | 11,97 | 3,91 | 5,87 | 106,67 | 0,16 | №286 СБ дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 68,34 | 50,25 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 39,75 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 8,25 | 8,25 | | | | | | |
| | яйцо | | 6,3 | 5,25 | | | | | | |
| | молоко | | 12 | 12 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масса пудинга | | | 60 | | | | | | |
| | Соус молочный | | | | | | | | | |
| | молоко | | 10 | 10 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,1 | 1,1 | | | | | | |
| Вода | | 10 | 10 | | | | | | | |
| Сахар | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,13 | 0,13 | | | | | | | |
| масса соуса | | | 20 | | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 10 стр 202, Ддели +,2012 табл 6 стр 134, Ддели + 2012 |
| | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | |
| Итого: | | 639 | | | 23,23 | 19,32 | 65,54 | 529,37 | 18,42 | |
| ВСЕГО: | | 1899,00 | | | 57,55 | 59,52 | 229,25 | 1692,24 | 56,54 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|------------------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------------|
| | | брутто (в гр) | нетто (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 | | 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 | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 4,93 | 7,16 | 15,49 | 146,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| | Батон нарезной | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Сыр | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 408 | | | 13,41 | 18,20 | 60,69 | 460,16 | 1,54 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | | | 0,73 | 4,71 | 5,38 | 66,84 | 3,62 | №23 сб дошк2016 |
| | огурцы соленые | 32,76 | 18,00 | | | | | | |
| | картофель | 32,90 | 24,00 | | | | | | |
| | морковь | 15,36 | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,11 | 87,64 | 7,66 | №63 сб дошк2016 |
| | масло растительное | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | Капуста свежая | 18,75 | 15,00 | | | | | | |
| | Картофель | 19,95 | 15,00 | | | | | | |
| | Морковь | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | Свекла | 38,40 | 30,00 | | | | | | |
| | Сахар | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Бульон | 144,00 | 144,00 | | | | | | |
| Сметана | 7,00 | 7,00 | | | | | | | |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе | 50/25 | | | 7,49 | 8,92 | 6,45 | 136,30 | 0,59 | № 325 сб дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | 57,00 | 37,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | или фарш куриный | | | 37,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | Вода | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 57,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Соус молочный: | | | 25,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 12,50 | 12,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| | Вода | | 12,50 | 12,5 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,30 | 0,3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,91 | 3,13 | 27,60 | 158,16 | 0,00 | №219 СБ дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45,5 | 45,50 | | | | | | |
| | вола | | 275,0 | 275,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Кисель | Масло сливочное | 180 | 3,0 | 3,0 | 0,54 | 0,09 | 28,18 | 115,24 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 50 | | | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,50 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 30,50 | 30,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | вода | | 15,30 | 15,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 57,00 | | | | | | |
| | для крошки: | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 755 | | | 23,44 | 29,33 | 126,90 | 872,53 | 12,86 | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) Занеканка творожная с ягодным соусом | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| | | 130/20 | | | 9,36 | 10,09 | 25,31 | 273,51 | 0,70 | №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 иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | соус ягодный | | | 20,00 | | | | | | |
| кисель концентрат | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| крахмал | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| вода | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | | 523 | | | 14,70 | 14,62 | 39,10 | 391,79 | 4,07 | |
| ВСЕГО: | | 1786,00 | | | 51,95 | 62,54 | 236,49 | 1771,48 | 28,47 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|-----------------|-------|------------------|------|--------|---------------------------------|--------------|--------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 6,84 | 7,10 | 45,66 | 274,20 | 0,86 | ТТК №2Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 406 | | | 11,80 | 13,86 | 71,49 | 458,50 | 2,06 | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк 2016 |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне | | 180 | | | 1,42 | 1,95 | 8,72 | 61,74 | 5,94 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупка пшеничная | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| Плов из отварной говядины | | 200 | | | 20,40 | 19,11 | 32,51 | 396,00 | 0,35 | №443, сбшк 2004 |
| | говядина б/к (лопатка) | | 51,20 | 51,2 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 32,0 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| | вода | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | масса гарнира | | | 168,0 | | | | | | |
| Напиток из вишни | | 180 | | | 0,29 | 0,07 | 25,38 | 104,94 | 2,43 | тгк |
| | вишня с/м | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 705 | | | 25,48 | 22,07 | 94,23 | 698,78 | 18,72 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189 | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| Фрикадельки рыбные отварные | | 80 | | | 13,41 | 2,82 | 1,14 | 88,00 | 1,33 | №279 сб дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 81,60 | 60,00 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 63,00 | 60,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 0,12 | 0,12 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| Картофель тушёный с овощами в соусе | | 140 | | | 3,05 | 11,75 | 21,15 | 201,60 | 18,64 | №144 сбшк 2016 |
| | Картофель | | 173,00 | 130,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,40 | 7,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соус | | | 25,00 | | | | | | |
| | сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,88 | 1,88 | | | | | | |
| | вода | | 18,75 | 18,75 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/13,5 | | | 0,07 | 0,02 | 10,74 | 43,34 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 603,5 | | | 24,02 | 19,33 | 56,43 | 499,74 | 22,33 | |
| ВСЕГО: | | 1894,5 | | | 62,20 | 55,26 | 240,32 | 1733,34 | 46,71 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|------|--------|------------------------------|-----------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 3,91 | 7,24 | 25,02 | 180,86 | | ТТК №10Д |
| | | 22,5 | 22,5 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| | | 68 | 68 | | | | | | |
| | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели 2010 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом | 30/5/10 | | | 2,35 | 4,52 | 17,39 | 119,80 | 0,16 | |
| Батон нарезной масло сливочное повидло | | 30,00 5,00 10,00 | 30,00 5,00 10,00 | | | | | | |
| Итого: | 408 | | | 9,11 | 14,17 | 56,76 | 391,20 | 1,33 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | стр 184 табл 9 Дели-2012 |
| Итого: | 150 | | | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с яблоками | 60 | | | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 3,86 | №36, сб дошк 2016 |
| свекла | | 64,00 | 50,00 | | | | | | |
| яблоки свежие | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | | | 4,39 | 4,21 | 13,23 | 118,60 | 4,66 | №87, сб дошк 2016 |
| Картофель | | 53,2 | 40 | | | | | | |
| Горох | | 16,2 | 16 | | | | | | |
| Морковь | | 12,8 | 10,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,6 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| Бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | | | 17,79 | 13,83 | 17,20 | 264,00 | 11,61 | №319 Сб дошк 2016 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 97,5 | 92,0 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | 40,0 | | | | | | |
| соус сметанный : | | | | | | | | | №372 Сб дошк 2016 |
| Вода или отвар сметана | | 15 | 15,0 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 5 | 5,0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| масса соуса | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| картофель | | 20,0 | 20,0 | | | | | | |
| морковь | | 137 | 103,0 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 37,5 | 30,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 28 | 23,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| масса овощей с соусом | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | | 160,0 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,3 | 15,0 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6,0 | | | | | | |
| вода | | 183 | 183,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 710 | | | 28,30 | 22,51 | 96,08 | 712,31 | 20,78 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | 180/3 | | | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Омлет с сыром | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,25 | №229, сб дошк 2016 |
| яйцо | | 120 | 100 | | | | | | |
| молоко | | 57 | 57 | | | | | | |
| сыр | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Булочка с сахаром | 50 | | | 3,80 | 2,60 | 24,46 | 136,67 | 0,15 | №442 СБ шк 2017 |
| Мука пшеничная | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Сахарный песок | | 3,90 | 3,90 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| Яйцо | | 2,88 | 2,40 | | | | | | |
| Дрожжи сухие | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| Молоко | | 13,00 | 13,00 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| Вода | | 11,80 | 11,80 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 59,00 | | | | | | |
| Яйцо (на смазку изделий) | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| Масло растительное на смазку листов | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | 616 | | | 25,39 | 32,26 | 55,20 | 612,42 | 1,71 | |
| ВСЕГО: | 1884 | | | 64,15 | 69,24 | 220,19 | 1780,43 | 113,82 | |

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | | | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 120,00 | 0,66 | №100, сбшк2016 |
| | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | | 1,10 | 1,10 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 4,93 | 7,16 | 15,49 | 146,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 425 | | | 12,98 | 14,15 | 45,67 | 372,84 | 2,20 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 51,00 | 50,00 | 0,60 | 2,37 | 3,85 | 38,75 | 3,75 | № 57 сб дошк 2016 |
| Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 180/7 | | | 1,32 | 4,64 | 6,84 | 79,91 | 7,50 | ТТК 535 23,12,2020 |
| | | 77,14 | 58 | | | | | | |
| | | 31,25 | 25 | | | | | | |
| | | 12,5 | 10 | | | | | | |
| | | 12 | 10,08 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | 130 | 130 | | | | | | |
| | | 7 | 7 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | 40/40 | | | 10,69 | 11,26 | 2,62 | 131,20 | 0,96 | 293 сб дошк 2016 |
| | | 64,00 | 64,00 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | | 40,00 | | | | | | |
| | | 17,50 | 14,00 | | | | | | |
| | | 8,50 | 7,10 | | | | | | |
| | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый | 130 | | | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | | №332 сб дошк 2016 |
| | | 46,40 | 46,40 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | 280,00 | 280,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Компот из яблок | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2016 |
| | | 31,92 | 28,0 | | | | | | |
| | | 183,0 | 183,0 | | | | | | |
| | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 672 | | | 18,89 | 23,61 | 88,01 | 623,84 | 13,02 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| | | 189,00 | 180,00 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом | 150/30 | | | 17,88 | 18,84 | 21,55 | 317,99 | 5,12 | №308 СБ дошк 2016 |
| | | 57,75 | 37,50 | | | | | | |
| | | 39,38 | 37,50 | | | | | | |
| | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| | | 190,70 | 143,45 | | | | | | |
| | | | 136,60 | | | | | | |
| | | 12,72 | 10,60 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | | 7,70 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | 3,20 | 3,20 | | | | | | |
| | | | 175,00 | | | | | | |
| | | | 150,00 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|--|
| лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | | |
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Итого: | 603 | | | 25,51 | 23,60 | 51,18 | 511,27 | 10,29 | | |
| ВСЕГО: | 1880,00 | | | 58,28 | 61,36 | 203,04 | 1584,27 | 29,11 | | |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 5,04 | 8,18 | 28,77 | 208,76 | | ТТК № 6Д |
| крупка пшеничная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 404 | | | 10,01 | 14,95 | 54,60 | 393,06 | 1,20 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | | | 1,02 | 3,00 | 5,37 | 52,68 | 10,69 | №47 СБ дошк 2016 |
| капуста квашеная | | 77,22 | 54,00 | | | | | | |
| сахарный песок | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной | 180/15/7 | | | 3,73 | 6,69 | 10,58 | 124,61 | 9,63 | №81 СБ дошк 2016 |
| капуста свежая | | 18 | 14,4 | | | | | | |
| картофель | | 71,82 | 54 | | | | | | |
| морковь | | 9 | 7,2 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,64 | 7,2 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 19,66 | 10,8 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| вода питьевая | | 126 | 126 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 26,33 | 17,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 17,96 | 17,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| сметана | | 7 | 7 | | | | | | |
| Жаркое из птицы по-домашнему | 180 | | | 16,66 | 18,61 | 17,05 | 303,43 | 6,95 | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 97,50 | 92,00 | | | | | | |
| масса готовой мякоти птицы | | | 40,00 | | | | | | |
| картофель | | 173,70 | 130,60 | | | | | | |
| лук репчатый | | 13,60 | 11,30 | | | | | | |
| морковь | | 7,10 | 5,60 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4,60 | 4,60 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| вода питьевая | | 22,60 | 22,60 | | | | | | |
| Кисель | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 28,18 | 115,24 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 667 | | | 24,93 | 28,94 | 79,01 | 685,06 | 28,26 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, каггык) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,20 | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметанным соусом | 130/20 | | | 19,51 | 10,40 | 21,00 | 255,32 | 0,26 | №251, сб дошк 2016 |
| творог | | 103,40 | 101,30 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 14,20 | 14,20 | | | | | | |
| сахар | | 7,40 | 7,40 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 8,88 | 7,40 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 123,50 | | | | | | |
| соус | | | 20,00 | | | | | | |
| сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| вода питьевая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| Напиток из шиповника | шиповник | 180/6 | 18,4 | 18 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 90 | №399 сб дошк 2016 |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 9 стр 130, дошк +,2012 |
| Итого: | | 556 | | | 28,34 | 19,07 | 77,00 | 592,70 | 90,80 | |
| ВСЕГО: | | 1727 | | | 63,67 | 63,35 | 220,41 | 1717,82 | 130,26 | |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 5,35 | 5,42 | 38,58 | 225,00 | 0,86 | ТТК №8Д |
| крупя рисовая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 4,93 | 7,16 | 15,49 | 146,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Сыр | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 413 | | | #ЗНАЧ! | 14,99 | 68,42 | 461,64 | 2,14 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 50 | | | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | 6,00 | №10 СБ дошк 2016 |
| зеленый горошек к/с | | 80,16 | 48,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками | 180/15 | | | 5,55 | 5,06 | 13,64 | 133,26 | 4,21 | №91,128 сб дошк 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 21,5 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| картофель | | 79,8 | 60 | | | | | | |
| Морковь | | 9 | 7,20 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,6 | 7,20 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| бульон | | 135 | 135 | | | | | | |
| клецки: | | | 18 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 5,50 | 5,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| яйцо | | 1,92 | 1,60 | | | | | | |
| вода | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| масса теста | | | 16,20 | | | | | | |
| масса готовых клецек | | | 18,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясным фаршем | 150/50 | | | 14,23 | 24,98 | 12,46 | 333,86 | 19,05 | №148 ,сб дошк 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 65,60 | 62,50 | | | | | | |
| фарш говяжий | | 65,60 | 62,50 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| масса готового мясного фарша | | | 50,00 | | | | | | |
| картофель | | 63,44 | 47,70 | | | | | | |
| морковь | | 31,92 | 24,00 | | | | | | |
| масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| масса приушенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| капуста свежая | | 43,75 | 35,00 | | | | | | |
| масса приушенной капусты | | | 31,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---------------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | вода | 40,00 | 40,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | Морковь | 3,20 | 2,40 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 1,44 | 1,20 | | | | | | | |
| | томатная паста | 2,40 | 2,40 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | сахар | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | масса соуса | | 40,00 | | | | | | | |
| | масса рагу с фаршем | | 200,00 | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | | 75 | | | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 0,04 | №410,468 шк 2017 |
| | мука пшеничная | | 39,75 | 39,75 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | творог | | 30,00 | 29,25 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,62 | 1,35 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1,65 | 1,65 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,35 | 1,35 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,8 | 1,5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 120 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 745 | | | 34,06 | 38,74 | 105,04 | 919,54 | 29,95 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток | 180/3 | 185,00 | 180,00 | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | №420 СБ дошк 2016 |
| | сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 70 | | | 8,54 | 5,43 | 10,28 | 124,60 | 0,22 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 71,4 | 52,5 | | | | | | |
| | крупа манная | | 55,1 | 52,5 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12,6 | 10,5 | | | | | | |
| | вода | | 15,5 | 13,0 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 5,3 | 5,3 | | | | | | |
| | сахар | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,3 | 5,3 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | | | | 83,0 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 130/3 | | | 3,80 | 2,37 | 26,43 | 141,96 | 0,48 | №180, сб дошк 2016 |
| | крупа гречневая | | 54,70 | 54,70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 82,00 | 82,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,33 | 0,33 | | | | | | |
| | масса каши | | | 115,00 | | | | | | |
| | морковь | | 22,00 | 17,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2,40 | 1,50 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 130,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/13,5 | | | 0,07 | 0,02 | 10,74 | 43,34 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 589,5 | | | 20,00 | 12,63 | 69,53 | 471,90 | 2,00 | |
| ВСЕГО: | | 1927,5 | | | #ЗНАЧ! | 66,36 | 261,17 | 1929,39 | 37,69 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------------------------|---------------------------|------------------|------|--------|---------------------------------|-----------|------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------------|--|
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 | |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| Итого: | 400 | | | 11,43 | 14,44 | 60,41 | 417,84 | 2,48 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | №386 СБ | |
| (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | дошк.2016 | |
| Итого: | 150 | | | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | 60 | | | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | №46,сб дошк 2016 | |
| Картофель | | 20,64 | 15,00 | | | | | | | |
| Свекла | | 15,30 | 12,00 | | | | | | | |
| Морковь | | 11,40 | 9,00 | | | | | | | |
| Огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,71 | 9,00 | | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной | 180/15/7 | | | 3,49 | 6,59 | 7,13 | 106,79 | 11,54 | №73,сб дошк 2016 | |
| цыплята - бройлеры с/м | | 26,33 | 17,1 | | | | | | | |
| или фарш куриный | | 17,96 | 17,1 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | | |
| вода питьевая | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| Капуста свежая | | 50,00 | 40,00 | | | | | | | |
| Картофель | | 31,92 | 24,00 | | | | | | | |
| Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | | |
| Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | |
| Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | 50/25 | | | 7,26 | 7,86 | 5,74 | 123,03 | 0,84 | ТТК 698 от 09.04.2021 | |
| цыплята - бройлеры с/м | | 48,80 | 31,70 | | | | | | | |
| или фарш куриный | | 33,30 | 31,70 | | | | | | | |
| вода | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| рис | | 4,20 | 4,20 | | | | | | | |
| масса отварного рассыпчатого риса | | | 12,50 | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,80 | 9,00 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | | |
| масса припущенного лука | | | 7,50 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | |
| мука пшеничная | | 3,50 | 3,50 | | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 60,00 | | | | | | | |
| соус сметанно- томатный: | | | 25,00 | | | | | | | |
| сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,90 | 1,90 | | | | | | | |
| вода | | 18,80 | 18,80 | | | | | | | |
| томатная паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом сливочным | 130/3 | | | 4,93 | 2,75 | 27,70 | 155,22 | | №219, сб дошк2016 | |
| вермишель | | 45,50 | 45,50 | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 1,30 | 1,30 | | | | | | | |
| Вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | | |
| Напиток из цитрусов | 180 | | | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 127,08 | 10,80 | №392 СБ дошк 2016 | |
| мандарины | | 29,70 | 22,00 | | | | | | | |
| или апельсины | | 32,80 | 22,00 | | | | | | | |
| лимон | | 3,33 | 3,00 | | | | | | | |
| Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 | |
| Итого: | 695 | | | 19,90 | 23,85 | 93,36 | 676,28 | 28,96 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 | |
| Молоко | | 189,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,26 | №229,сб дошк2016 | |
| яйцо | | 96 | 80 | | | | | | | |
| молоко | | 75 | 75 | | | | | | | |
| масса омлетной смеси | | | 155 | | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | | |
| масса готового омлета | | | 150 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 | |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 136,Ддел +,2012 | |
| печенье | | | | | | | | | | |
| Хлеб овсяный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| Итого: | 586 | | | 24,50 | 33,51 | 61,82 | 647,36 | 2,63 | |
| ВСЕГО: | 1831 | | | 57,18 | 72,10 | 227,73 | 1805,98 | 124,07 | |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| 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 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Булочка с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 4,93 | 7,16 | 15,49 | 146,10 | 0,11 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Сыр | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 414 | | | 15,33 | 15,03 | 65,64 | 459,96 | 2,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно | 50 | | | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,00 | 1,75 | №70, сб шк2017 |
| Огурцы соленые | | 90,90 | 50,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы | 180/10 | | | 6,02 | 5,70 | 11,65 | 122,14 | 4,42 | №87 сб дошк2016 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 24,3 | 23 | | | | | | |
| масса отварной птицы | | | 10 | | | | | | |
| картофель | | 47,88 | 36 | | | | | | |
| фасоль | | 14,58 | 14,4 | | | | | | |
| лук репчатый | | 8,64 | 7,2 | | | | | | |
| морковь | | 11,25 | 9 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| бульон | | 126 | 126 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с рыбой | 200 | | | 22,56 | 15,91 | 28,19 | 334,14 | 6,18 | ТТК |
| рыба (минтай ПБГ) | | 68,00 | 50,00 | | | | | | |
| или фарш рыбный | | 52,50 | 50,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3,70 | 3,70 | | | | | | |
| масса готового рыбного фарша | | | 40,00 | | | | | | |
| картофель | | 254,43 | 191,3 | | | | | | |
| масса отварного протертого картофеля | | | 182,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 16,92 | 14,10 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | | 7,05 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| сулари панировочные | | 4,27 | 4,27 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 233,3 | | | | | | |
| Кисель | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 28,2 | 115 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 136, Дели +2012 |
| печенье | | | | | | | | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | |
| Итого: | 705 | | | 35,50 | 26,21 | 116,45 | 832,42 | 13,34 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | 180 | 185,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| Королевская ватрушка | 150 | | | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404,00 | 0,08 | ТТК 810 от 15.02.2023 |
| посыпка низ: | | | 41,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 10,70 | 10,70 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| сахарный песок | | 10,70 | 10,70 | | | | | | |
| творожная начинка | | | 110,00 | | | | | | |
| Творог | | 78,50 | 78,50 | | | | | | |
| Сахарный песок | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| посыпка низ: | | | 16,30 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| сахарный песок | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 167,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 553 | | | 26,07 | 15,73 | 86,91 | 592,78 | 3,45 | |
| ВСЕГО: | | 1852 | | | 77,80 | 56,96 | 287,18 | 1961,49 | 22,56 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| Крупа геркулесовая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| 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 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 400 | | | 12,60 | 16,43 | 63,67 | 454,05 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 50 | | | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | СБ дошк 2016 №12 |
| кукуруза кс | | 77,65 | 46,50 | | | | | | |
| сахарный песок | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы | 180/10 | | | 4,19 | 5,85 | 8,40 | 109,54 | 0,60 | №94 сб дошк2016 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 24,30 | 23,00 | | | | | | |
| масса отварной птицы | | | 10,00 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| вода | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Масса лапши | | | 16,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| бульон | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 70 | | | 10,65 | 15,50 | 10,72 | 225,40 | 0,73 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 83,25 | 55,13 | | | | | | |
| или фарш куриный | | 57,9 | 55,13 | | | | | | |
| морковь | | 16,4 | 13,12 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 12,6 | 10,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,57 | 0,57 | | | | | | |
| яйцо | | 0,84 | 0,7 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | | | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148 ,сб дошк 2016 |
| картофель | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| морковь | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| масса приушенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| капуста свежая | | 41,00 | 32,75 | | | | | | |
| масса приушенной капусты | | | 30,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соус: | | | | | | | | | |
| вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Морковь | | 3,00 | 2,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса соуса | | | 40,00 | | | | | | |
| масса рагу | | | 150,00 | | | | | | |
| Компот из яблок | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2010 |
| яблоки свежие | | 31,92 | 28,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|--|-----------------------------|
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 685 | | | 21,92 | 40,82 | 78,34 | 779,69 | 24,66 | | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189,00 | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 2,34 | | №419 СБ дошк 2016 |
| Слойка спадкая | | 50 | | | 3,19 | 5,89 | 25,36 | 166,67 | | | стр 150 СБ Казань 1997 |
| | мука пшеничная | | 31,00 | 31,00 | | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| | яйцо | | 3,00 | 2,50 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | молоко | | 12,50 | 12,50 | | | | | | | |
| | сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | масса теста | | | 50,00 | | | | | | | |
| | прослойка: | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 57,50 | | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделий | | 0,90 | 0,75 | | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,13 | 0,13 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 150 | | | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,17 | | №204 СБ шк 2017 |
| | макаронные изделия | | 49,00 | 49,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 294,00 | 294,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | сыр голландский | | 10,20 | 10,00 | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 90,00 | | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 18,40 | 18,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 596 | | | 21,45 | 22,82 | 93,02 | 663,65 | 92,51 | | |
| ВСЕГО: | | 1781 | | | 56,37 | 80,47 | 244,83 | 1944,38 | 129,20 | | |
| ИТОГО за 10 дней | | 18462,00 | | | 633,50 | 647,18 | 2370,61 | 17920,81 | 718,43 | | |
| В среднем на 1 ребенка в день | | 1846,20 | | | 63,35 | 64,72 | 237,06 | 1792,08 | 71,84 | | |

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%