

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет

День 1 - ый

| Прием пищи                    | Выход блюда     | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |                |        |
|-------------------------------|-----------------|------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|----------------|--------|
|                               |                 |                  |                  | брутто               | нетто | белки |                         |             | жиры           | угл-ды |
|                               |                 |                  |                  |                      |       |       |                         |             |                |        |
| Наименование блюд             |                 |                  |                  |                      |       |       |                         |             |                |        |
| Каша манная молочная с маслом | ЗАВТРАК         | 200/5            |                  |                      |       |       |                         |             |                |        |
|                               | Крупа манная    |                  | 20.00            | 20.00                |       |       |                         |             |                |        |
|                               | Молоко          |                  | 100.00           | 100.00               |       |       |                         |             |                |        |
|                               | вода            |                  | 76.00            | 76.00                |       |       |                         |             |                |        |
|                               | сахар           |                  | 3.00             | 3.00                 |       |       |                         |             |                |        |
|                               | Соль            |                  | 1.50             | 1.50                 |       |       |                         |             |                |        |
|                               | Масло сливочное |                  | 5.00             | 5.00                 |       |       |                         |             |                |        |
| Чай с сахаром                 |                 | 180/5            |                  |                      | 0.06  | 0.02  | 4.99                    | 20.38       | № 411 Дели2016 |        |
|                               | Заварка         |                  | 0.3              | 0.3                  |       |       |                         |             |                |        |
|                               | сахар           |                  | 5                | 5                    |       |       |                         |             |                |        |
| Бутерброд с маслом сливочным  | Вода            | 30/5             | 180              | 180                  |       |       |                         |             |                |        |
|                               | Батон нарезной  |                  | 30.00            | 30.00                | 2.30  | 4.50  | 15.40                   | 111.00      | №1 Дели2010    |        |
|                               | Масло сливочное |                  | 5.00             | 5.00                 |       |       |                         |             |                |        |
| Итого:                        | 425             |                  |                  | 12.36                | 14.52 | 44.89 | 359.38                  |             |                |        |
| Сок абрикосовый               |                 | 125              | 125              | 125                  | 0.60  | 0.06  | 22.00                   | 90.90       | №418Дели2016   |        |
| Итого:                        |                 | 125              |                  |                      | 0.60  | 0.06  | 22.00                   | 90.90       |                |        |
|                               |                 | 550              |                  |                      | 12.96 | 14.58 | 66.89                   | 450.28      |                |        |
| Салат из свежей капусты       | ОБЕД            | 50               |                  |                      |       |       |                         |             |                |        |
|                               | капуста свежая  |                  | 50.60            | 40.50                | 0.70  | 2.50  | 4.50                    | 43.50       | №21 Дели2016   |        |
|                               | морковь         |                  | 6.25             | 5.00                 |       |       |                         |             |                |        |

|   |                           |        |            |             |      |      |       |        |  |
|---|---------------------------|--------|------------|-------------|------|------|-------|--------|--|
|   | сахар                     |        | 0.80       | 0.80        |      |      |       |        |  |
|   | Масло растительное        |        | 2.50       | 2.50        |      |      |       |        |  |
|   | соль                      |        | 0.20       | 0.20        |      |      |       |        |  |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей |                           | 200/15 |            |             | 3.86 | 5.80 | 15.24 | 132.60 | №88 Дели 2016                                    |
|   | цыплята                   |        | 33.85      | 22          |      |      |       |        |  |
|   | Картофель                 |        | 79.80      | 60.00       |      |      |       |        |  |
|   | Морковь                   |        | 10.00      | 8.00        |      |      |       |        |  |
|   | Лук репчатый              |        | 9.52       | 8.00        |      |      |       |        |  |
|   | Вермишель                 |        | 8.00       | 8.00        |      |      |       |        |  |
|   | Масло растительное        |        | 2.40       | 2.40        |      |      |       |        |  |
|   | Соль                      |        | 1.00       | 1.00        |      |      |       |        |  |
|   | Вода                      |        | 152.00     | 152.00      |      |      |       |        |  |
| Тефтели из говядины с соусом томатным   |                           | 70/10  |            |             | 6.2  | 6.5  | 5     | 103    | ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С.Петербург 2008 |
|   | фарш из говядины          |        | 48         | 48          |      |      |       |        |  |
|   | Хлеб пшеничный 1с         |        | 6          | 6           |      |      |       |        |  |
|   | Вода                      |        | 6          | 6           |      |      |       |        |  |
|   | Лук репчатый              |        | 14.28      | 12          |      |      |       |        |  |
|   | Крупа манная              |        | 3          | 3           |      |      |       |        |  |
|   | Соль                      |        | 0.5        | 0.5         |      |      |       |        |  |
|   | масса полуфабриката       |        |            | 74          |      |      |       |        |  |
|   | Масло растительное        |        | 2          | 2           |      |      |       |        |  |
|   | <b>соус томатный</b>      |        |            | <b>10.0</b> |      |      |       |        |  |
|   | <b>вода</b>               |        | <b>9.0</b> | <b>9.0</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>Масло растительное</b> |        | <b>0.4</b> | <b>0.4</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>Мука пшеничная</b>     |        | <b>0.4</b> | <b>0.4</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>морковь</b>            |        | <b>0.8</b> | <b>0.6</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>Лук репчатый</b>       |        | <b>0.3</b> | <b>0.2</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>Томат-паста</b>        |        | <b>1.0</b> | <b>1.0</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>Масло растительное</b> |        | <b>0.2</b> | <b>0.2</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>соль</b>               |        | <b>0.1</b> | <b>0.1</b>  |      |      |       |        |  |
|   | <b>сахар</b>              |        | <b>0.2</b> | <b>0.2</b>  |      |      |       |        |  |
| Рис отварной с овощами                  |                           | 130    |            |             | 6.5  | 5    | 38.6  | 225    | №334 Дели2016                                    |
|   | Крупа рисовая             |        | 37.7       | 37.7        |      |      |       |        |  |

|                  |                           |        |        |        |       |       |       |        |                          |
|------------------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|
|                  | Вода                      |        | 80.6   | 80.6   |       |       |       |        |                          |
|                  | Масса каши                |        |        | 107    |       |       |       |        |                          |
|                  | Масло сливочное           |        | 5      | 5      |       |       |       |        |                          |
|                  | Морковь                   |        | 16.25  | 13     |       |       |       |        |                          |
|                  | Масса припущенной моркови |        |        | 11.9   |       |       |       |        |                          |
|                  | Лук репчатый              |        | 15.47  | 13     |       |       |       |        |                          |
|                  | Масса припущенного лука   |        |        | 6.5    |       |       |       |        |                          |
|                  | Соль                      |        | 0.3    | 0.3    |       |       |       |        |                          |
| Кисель           |                           | 180    |        |        |       |       | 10.00 | 40.00  | №284Партнер2014          |
|                  | Кисель-концентрат         |        | 21.60  | 21.60  |       |       |       |        |                          |
|                  | вода                      |        | 172.00 | 172.00 |       |       |       |        |                          |
|                  | Сахар                     |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                          |
| Хлеб сельский    |                           | 37.5   | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                          |
| Итого:           |                           | 698.5  |        |        | 19.06 | 20.20 | 91.34 | 626.60 |                          |
|                  | ПОЛДНИК                   |        |        |        |       |       |       |        |                          |
| Булочка Домашняя |                           | 50     |        |        | 4.90  | 5.00  | 28.00 | 177.00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
|                  | Мука пшеничная            |        | 34.00  | 34.00  |       |       |       |        |                          |
|                  | Сахар                     |        | 7.00   | 7.00   |       |       |       |        |                          |
|                  | вода                      |        | 14.00  | 14.00  |       |       |       |        |                          |
|                  | Масло растительное        |        | 7.00   | 7.00   |       |       |       |        |                          |
|                  | Дрожжи сухие              |        | 0.20   | 0.20   |       |       |       |        |                          |
|                  | Соль                      |        | 0.30   | 0.30   |       |       |       |        |                          |
|                  | Яйцо                      |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                          |
|                  | Масса полуфабриката       |        |        | 60.50  |       |       |       |        |                          |
|                  | Масло растительное        |        | 0.20   | 0.20   |       |       |       |        |                          |
| Катык            |                           | 120    |        |        | 3.77  | 3     | 5     | 62.1   | №401Дели2010             |
|                  | катык                     |        | 123.60 | 120.00 |       |       |       |        |                          |
| Рагу с курицей   |                           | 40/120 |        |        | 6.00  | 9.00  | 26.00 | 209.00 | ТТК №63                  |
|                  | цыплята                   |        | 86.12  | 56.00  |       |       |       |        |                          |
|                  | Картофель                 |        | 117.04 | 88.00  |       |       |       |        |                          |
|                  | Морковь                   |        | 14.00  | 11.20  |       |       |       |        |                          |

|                   |                    |        |       |       |       |       |        |         |          |
|-------------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|
|                   | Соль               |        | 0.50  | 0.50  |       |       |        |         |          |
|                   | вода               |        | 32.00 | 32.00 |       |       |        |         |          |
|                   | Масло растительное |        | 4.00  | 4.00  |       |       |        |         |          |
|                   | Мука пшеничная     |        | 2.00  | 2.00  |       |       |        |         |          |
|                   | сахар              |        | 0.38  | 0.38  |       |       |        |         |          |
| Напиток шиповника |                    | 180/5  |       |       | 0.6   | 0.3   | 6.5    | 31.1    | ТТК № 59 |
|                   | шиповник порошок   |        | 3     | 3     |       |       |        |         |          |
|                   | Сахар              |        | 5     | 5     |       |       |        |         |          |
|                   | Вода               |        | 180   | 180   |       |       |        |         |          |
| Хлеб пшеничный 1с |                    | 23     | 23.00 | 23.00 | 1.80  | 0.23  | 11.30  | 54.50   |          |
| Итого:            |                    | 538    |       |       | 17.07 | 17.53 | 76.80  | 533.70  |          |
| ВСЕГО:            |                    | 1786.5 |       |       | 49.09 | 52.31 | 235.03 | 1610.58 |          |

День 2- ой

| Прием пищи                      | Наименование блюд | Выход блюда | Кол - во |         | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|---------------------------------|-------------------|-------------|----------|---------|----------------------|------|--------|-------------------------|-------------------------|
|                                 |                   |             | (в гр )  | (в гр ) | белки                | жиры | угл-ды |                         |                         |
|                                 |                   |             | брутто   | нетто   |                      |      |        | Ккал                    |                         |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | ЗАВТРАК           | 200/5       |          |         | 5.20                 | 5.80 | 25.20  | 173.80                  | ТТК №7                  |
|                                 | Крупа рисовая     |             | 15.00    | 15.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Крупа пшенная     |             | 11.00    | 11.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Молоко            |             | 86.00    | 86.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Вода              |             | 86.00    | 86.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Сахар             |             | 1.00     | 1.00    |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Соль              |             | 1.00     | 1.00    |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Масло сливочное   |             | 5.00     | 5.00    |                      |      |        |                         |                         |
| Какао с молоком                 |                   | 180         |          |         | 2.42                 | 2.58 | 13.61  | 87.30                   | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
|                                 | Какао-порошок     |             | 1.50     | 1.50    |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Сахар             |             | 8.00     | 8.00    |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Молоко            |             | 90.00    | 90.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Вода              |             | 100.00   | 100.00  |                      |      |        |                         |                         |

|   |                     |        |        |        |       |       |       |        |                      |
|---|---------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|
| Бутерброд с сыром,<br>маслом            |                     | 30/7/3 |        |        | 4.80  | 7.20  | 15.40 | 146.00 | №3 Дели2010          |
|   | Батон нарезной      |        | 30.00  | 30.00  |       |       |       |        |                      |
|   | Сыр                 |        | 7.14   | 7.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Масло сливочное     |        | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                      |
| Итого:                                  |                     | 425    |        |        | 12.42 | 15.58 | 54.21 | 407.10 |                      |
| Фрукты свежие<br>апельсин               |                     | 100    | 114    | 100    | 1.00  | 0.00  | 8.10  | 36.40  | № 368 Дели 2010      |
| Итого:                                  |                     | 100    |        |        | 1.00  | 0.00  | 8.10  | 36.40  |                      |
|   |                     | 525    |        |        | 13.42 | 15.58 | 62.31 | 443.50 |                      |
| Помидоры свежие<br>порционно            | ОБЕД                | 50     |        |        | 0.55  | 0.10  | 1.90  | 12.00  | стр563,сб1996        |
| Суп из овощей с курицей,<br>со сметаной | Помидоры свежие     |        | 52.00  | 50.00  |       |       |       |        | №64<br>"Партнер"2014 |
|   | цыплята             |        | 33.85  | 22     |       |       |       |        |                      |
|   | Капуста свежая      |        | 20.00  | 16.00  |       |       |       |        |                      |
|   | Картофель           |        | 53.20  | 40.00  |       |       |       |        |                      |
|   | Морковь             |        | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Лук репчатый        |        | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Масло растительное  |        | 4.00   | 4.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Соль                |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Бульон или вода     |        | 152.00 | 152.00 |       |       |       |        |                      |
|   | Сметана             |        | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                      |
| Биточки рубленые из<br>рыбы             |                     | 70     |        |        | 8.75  | 6.80  | 8.15  | 129.00 | ТТК №3Д              |
|   | рыба                |        | 69.08  | 52.50  |       |       |       |        |                      |
|   | Яйцо                |        | 10.50  | 10.50  |       |       |       |        |                      |
|   | крупа манная        |        | 1.75   | 1.75   |       |       |       |        |                      |
|   | Лук репчатый        |        | 15.50  | 13.00  |       |       |       |        |                      |
|   | вода                |        | 5.30   | 5.30   |       |       |       |        |                      |
|   | Соль                |        | 0.50   | 0.50   |       |       |       |        |                      |
|   | сухари панировочные |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                      |
|   | Масло растительное  |        | 1.50   | 1.50   |       |       |       |        |                      |
|   | Сахар               |        | 0.20   | 0.20   |       |       |       |        |                      |

|  |                     |         |        |        |       |       |       |        |                   |  |
|--|---------------------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------------------|--|
|  | Масса полуфабриката |         |        | 83.00  |       |       |       |        |                   |  |
| Пюре Картофельное                          |                     | 130     |        |        | 3.70  | 4.44  | 25.00 | 155.00 | №137 Партнер 2014 |  |
|  | Картофель           |         | 186.37 | 111.60 |       |       |       |        |                   |  |
|  | Молоко              |         | 20.50  | 19.50  |       |       |       |        |                   |  |
|  | Масло сливочное     |         | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Соль                |         | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                   |  |
| Компот из свежих яблок                     |                     | 180     |        |        | 0.10  | 0.10  | 11.80 | 48.50  | № 390 Дели 2016   |  |
|  | яблоки              |         | 40.8   | 36.0   |       |       |       |        |                   |  |
|  | вода                |         | 155.0  | 155.0  |       |       |       |        |                   |  |
|  | сахар               |         | 5.0    | 5.0    |       |       |       |        |                   |  |
| Хлеб сельский                              |                     | 37.5    | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                   |  |
| Итого:                                     |                     | 682.5   |        |        | 17.90 | 20.34 | 73.35 | 553.00 |                   |  |
|  | ПОЛДНИК             |         |        |        |       |       |       |        |                   |  |
| Кондитерские изделия<br>печенье КП         |                     | 15      | 15.00  | 15.00  | 1.50  | 4.00  | 27.10 | 150.00 |                   |  |
| Молоко кипяченое                           |                     | 120     |        |        | 3.40  | 3.00  | 5.70  | 63.40  | №419 Дели2016     |  |
|  | молоко              |         | 126.46 | 120.00 |       |       |       |        |                   |  |
| Запеканка творожная с<br>молоком сгущенным |                     | 150/20  |        |        | 9.80  | 10.00 | 28.30 | 241.00 | №237 Дели2010     |  |
|  | Творог              |         | 140.00 | 138.00 |       |       |       |        |                   |  |
|  | Крупа манная        |         | 9.00   | 9.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Яйцо                |         | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Сахар               |         | 12.00  | 12.00  |       |       |       |        |                   |  |
|  | Сметана             |         | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Масло сливочное     |         | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Сухари панировочные |         | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Соль                |         | 0.50   | 0.50   |       |       |       |        |                   |  |
|  | молоко сгущенное    |         | 20.00  | 20.00  |       |       |       |        |                   |  |
| Чай с сахаром и лимоном                    |                     | 180/5/5 |        |        | 0.12  | 0.01  | 10.20 | 41.40  | №393 Дели2010     |  |
|  | Заварка             |         | 0.35   | 0.35   |       |       |       |        |                   |  |
|  | Сахар               |         | 5      | 5      |       |       |       |        |                   |  |
|  | лимон               |         | 5.1    | 5      |       |       |       |        |                   |  |
|  | Вода                |         | 180.0  | 180.0  |       |       |       |        |                   |  |

|                                     |                    |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|
| Хлеб пшеничный 1с                   |                    | 23          | 23.00            | 23.00            | 1.80                 | 0.23  | 11.30  | 54.50                   |                |
| Итого:                              |                    | 518         |                  |                  | 16.62                | 17.24 | 82.60  | 550.30                  |                |
| ВСЕГО:                              |                    | 1725.5      |                  |                  | 47.94                | 53.16 | 218.26 | 1546.80                 |                |
| День 3 - ий                         |                    |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                |
| Прием пищи                          |                    | Выход блюда | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
| Наименование блюд                   |                    |             | брутто           | нетто            | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                    |                |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | ЗАВТРАК            | 200/5       |                  |                  | 6.70                 | 7.50  | 22.00  | 182.30                  | ТТК №5         |
|                                     | Крупа Геркулесовая |             | 25.00            | 25.00            |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Молоко             |             | 100.00           | 100.00           |                      |       |        |                         |                |
|                                     | вода               |             | 76.00            | 76.00            |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Сахар              |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Соль               |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Масло сливочное    |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |        |                         |                |
| Чай с молоком,сахаром               |                    | 180/5       |                  |                  | 2.60                 | 2.30  | 14.30  | 89.00                   | № 394 Дели2010 |
|                                     | Заварка            |             | 0.3              | 0.3              |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Сахар              |             | 5                | 5                |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Молоко             |             | 48               | 48               |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Вода               |             | 130              | 130              |                      |       |        |                         |                |
| Бутерброд с маслом сливочным        |                    | 30/5        |                  |                  | 2.30                 | 4.50  | 15.40  | 111.00                  | №1 Дели2010    |
|                                     | Батон нарезной     |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |        |                         |                |
|                                     | Масло сливочное    |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |        |                         |                |
| Итого:                              |                    | 425         |                  |                  | 11.60                | 14.30 | 51.70  | 382.30                  |                |
| Сок яблочно-абрикосовый             |                    | 125         | 125              | 125              | 1.20                 | 0.00  | 12.00  | 49.60                   | №418Дели2016   |
| Итого:                              |                    | 125         |                  |                  | 1.20                 | 0.00  | 12.00  | 49.60                   |                |
|                                     |                    | 550         |                  |                  | 12.80                | 14.30 | 63.70  | 431.90                  |                |
| Огурцы свежие порционно             | ОБЕД               | 50          |                  |                  | 0.35                 | 0.05  | 0.95   | 6.00                    | стр563,сб1996  |
|                                     | огурцы свежие      |             | 51.00            | 50.00            |                      |       |        |                         |                |

|   |                     |        |        |        |       |       |       |        |                      |  |  |
|---|---------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--|--|
| Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками |                     | 200/15 |        |        | 3.35  | 7.20  | 13.80 | 133.50 | №86 Дели 2016        |  |  |
|   | Фарш из говядины    |        | 17.1   | 17.1   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Лук репчатый        |        | 1.79   | 1.5    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Яйцо                |        | 1.5    | 1.5    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Вода для фарша      |        | 1.7    | 1.7    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Масса полуфабриката |        |        | 20.1   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Картофель           |        | 79.80  | 60.00  |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Морковь             |        | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Лук репчатый        |        | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Крупа гречневая     |        | 12.00  | 12.00  |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Масло растительное  |        | 2.00   | 2.00   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | соль                |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Вода                |        | 144.00 | 144.00 |       |       |       |        |                      |  |  |
| Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.                    |                     | 150/20 |        |        | 12.30 | 14.60 | 38.20 | 333.40 | №160,сб<br>Пермь2001 |  |  |
|   | Капуста свежая      |        | 120.0  | 96.0   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Фарш из говядины    |        | 52.00  | 52.0   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Крупа рисовая       |        | 7.0    | 7.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Лук репчатый        |        | 16.0   | 13.0   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Масло сливочное     |        | 4.0    | 4.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Яйцо                |        | 7.0    | 7.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | масса п/ф           |        |        | 166.0  |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Соус :              |        |        |        |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Мука пшеничная      |        | 1.0    | 1.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Соль                |        | 1.5    | 1.5    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Вода                |        | 18.0   | 18.0   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Масло сливочное     |        | 1.3    | 1.3    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Сметана             |        | 15.5   | 15.5   |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Томат-паста         |        | 1.0    | 1.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Морковь             |        | 1.3    | 1.0    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Лук репчатый        |        | 0.5    | 0.4    |       |       |       |        |                      |  |  |
|   | Сахар               |        | 0.2    | 0.2    |       |       |       |        |                      |  |  |
| Напиток из урюка  |                     | 180    |        |        | 0.6   | 0.0   | 15.0  | 63     | ТТК №68              |  |  |
|   | урюк                |        | 15.30  | 15.00  |       |       |       |        |                      |  |  |



|                     |                    |        |        |        |       |       |        |         |                |
|---------------------|--------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|----------------|
|                     | вода               |        | 180.00 | 180.00 |       |       |        |         |                |
|                     | Сахар              |        | 5.00   | 5.00   |       |       |        |         |                |
| Хлеб сельский       |                    | 37.5   | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18     | 82.5    |                |
| Итого:              |                    | 652.5  |        |        | 18.40 | 22.28 | 85.95  | 617.90  |                |
|                     | ПОЛДНИК            |        |        |        |       |       |        |         |                |
| Ватрушка с повидлом |                    | 50     |        |        | 0.8   | 3.10  | 35.00  | 170     | №441 Дели 2016 |
|                     | Мука пшеничная     |        | 26.60  | 26.60  |       |       |        |         |                |
|                     | Сахар              |        | 1.40   | 1.40   |       |       |        |         |                |
|                     | Масло сливочное    |        | 1.40   | 1.40   |       |       |        |         |                |
|                     | Яйцо               |        | 1.40   | 1.40   |       |       |        |         |                |
|                     | Соль               |        | 0.40   | 0.40   |       |       |        |         |                |
|                     | Дрожжи сухие       |        | 0.20   | 0.20   |       |       |        |         |                |
|                     | Вода               |        | 10.70  | 10.70  |       |       |        |         |                |
|                     | Масса теста        |        |        | 41.00  |       |       |        |         |                |
|                     | Повидло фруктовое  |        | 23.50  | 23.50  |       |       |        |         |                |
|                     | Мука пшеничная     |        | 1.20   | 1.20   |       |       |        |         |                |
|                     | Яйцо               |        | 1.00   | 1.00   |       |       |        |         |                |
|                     | Масло растительное |        | 0.10   | 0.10   |       |       |        |         |                |
| Ряженка             |                    | 120    |        |        | 4.30  | 3.00  | 5.00   | 64.00   | №401 Дели2010  |
|                     | ряженка            |        | 123.6  | 120    |       |       |        |         |                |
| Яйцо вареное        |                    | 48     |        |        | 5.10  | 4.60  | 0.30   | 63.00   | №227 Дели 2016 |
|                     | Яйцо               |        | 48.00  | 48.00  |       |       |        |         |                |
| Макаронны отварные  |                    | 130    |        |        | 4.80  | 3.60  | 29.40  | 169.20  | №218 Дели 2016 |
|                     | макаронные изделия |        | 45.50  | 45.50  |       |       |        |         |                |
|                     | Масло сливочное    |        | 2.60   | 2.60   |       |       |        |         |                |
|                     | Соль               |        | 0.70   | 0.70   |       |       |        |         |                |
| Чай с сахаром       |                    | 180/5  |        |        | 0.06  | 0.02  | 4.99   | 20.38   | № 411 Дели2016 |
|                     | Заварка            |        | 0.3    | 0.3    |       |       |        |         |                |
|                     | сахар              |        | 5      | 5      |       |       |        |         |                |
|                     | Вода               |        | 180    | 180    |       |       |        |         |                |
| Хлеб пшеничный 1с   |                    | 23     | 23.00  | 23.00  | 1.80  | 0.23  | 11.30  | 54.50   |                |
| Итого:              |                    | 560    |        |        | 16.86 | 14.55 | 85.99  | 541.08  |                |
| ВСЕГО:              |                    | 1762.5 |        |        | 48.06 | 51.13 | 235.64 | 1590.88 |                |
| День 4 - ый         |                    |        |        |        |       |       |        |         |                |

| Прием пищи   |                  | Выход блюда | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|--|------------------|-------------|------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------------------------|
| Наименование блюд                                    |                  |             |                  |                  | брутто               | нетто | белки |                         |                          |
| ЗАВТРАК  |                  |             |                  |                  |                      |       |       |                         |                          |
| Каша пшеничная молочная с маслом                     |                  | 200/5       |                  |                  | 8.00                 | 6.60  | 26.00 | 195.40                  | ТТК №6                   |
|  | Крупа пшеничная  |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Молоко           |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Вода             |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Сахар            |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |       |                         |                          |
|  | Соль             |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |       |                         |                          |
|  | Масло сливочное  |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |       |                         |                          |
| Кофейный напиток с молоком                           |                  | 180         |                  |                  | 1.22                 | 1.34  | 11.94 | 65.00                   | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
|  | Кофейный напиток |             | 1.50             | 1.50             |                      |       |       |                         |                          |
|  | Сахар            |             | 8.00             | 8.00             |                      |       |       |                         |                          |
|  | Молоко           |             | 90.00            | 90.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Вода             |             | 108.00           | 108.00           |                      |       |       |                         |                          |
| Бутерброд с сыром, маслом                            |                  | 30/7/3      |                  |                  | 4.80                 | 7.20  | 15.40 | 146.00                  | №3 Дели2010              |
|  | Батон нарезной   |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Сыр              |             | 7.14             | 7.00             |                      |       |       |                         |                          |
|  | Масло сливочное  |             | 3.00             | 3.00             |                      |       |       |                         |                          |
| Итого:   |                  | 425         |                  |                  | 14.02                | 15.14 | 53.34 | 406.40                  |                          |
| Фруктовое пюре яблоко                                |                  | 125         | 125              | 125              | 0.00                 | 0.00  | 11.00 | 44.00                   |                          |
| Итого:   |                  | 125         |                  |                  | 0.00                 | 0.00  | 11.00 | 44.00                   |                          |
|  |                  | 525         |                  |                  | 14.02                | 15.14 | 64.34 | 450.40                  |                          |
| ОБЕД   |                  |             |                  |                  |                      |       |       |                         |                          |
| Помидоры свежие порционно                            |                  | 50          |                  |                  | 0.55                 | 0.10  | 1.90  | 12.00                   | стр563,сб1996            |
|  | Помидоры свежие  |             | 52.00            | 50.00            |                      |       |       |                         |                          |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной |                  | 200/5       |                  |                  | 4.60                 | 8.00  | 17.00 | 158.50                  | №73 Дели 2016            |
|  | Капуста свежая   |             | 50.00            | 40.00            |                      |       |       |                         |                          |
|  | Картофель        |             | 31.92            | 24.00            |                      |       |       |                         |                          |

|  |                      |        |        |        |       |       |       |        |                 |  |
|--|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-----------------|--|
|  | Морковь              |        | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Лук репчатый         |        | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Масло растительное   |        | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Сметана              |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Соль                 |        | 1.20   | 1.20   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Вода                 |        | 160.00 | 160.00 |       |       |       |        |                 |  |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины |                      | 180    |        |        | 11    | 9.5   | 38    | 281.5  | ТТК №29 Д       |  |
|  | говядина             |        | 47     | 47     |       |       |       |        |                 |  |
|  | Масса тушеного мяса  |        |        | 29     |       |       |       |        |                 |  |
|  | Картофель            |        | 160.4  | 120.6  |       |       |       |        |                 |  |
|  | Лук репчатый         |        | 18.2   | 15.3   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Масло растительное   |        | 6      | 6      |       |       |       |        |                 |  |
|  | соль                 |        | 1.5    | 1.5    |       |       |       |        |                 |  |
|  | масса готовых овощей |        |        | 151    |       |       |       |        |                 |  |
| Кисель                                   |                      | 180    |        |        |       |       | 10.00 | 40.00  | №284Партнер2014 |  |
|  | Кисель-концентрат    |        | 21.60  | 21.60  |       |       |       |        |                 |  |
|  | вода                 |        | 172.00 | 172.00 |       |       |       |        |                 |  |
|  | Сахар                |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                 |  |
| Хлеб сельский                            |                      | 37.5   | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                 |  |
| Итого:                                   |                      | 652.5  |        |        | 17.95 | 18.00 | 84.90 | 574.50 |                 |  |
|  | ПОЛДНИК              |        |        |        |       |       |       |        |                 |  |
| Кондитерские изделия                     |                      | 21     |        |        | 1.20  | 2.00  | 34.00 | 160.60 |                 |  |
| вафли                                    |                      |        | 21     | 21     |       |       |       |        |                 |  |
| Катык                                    |                      | 120    |        |        | 3.77  | 3     | 5     | 62.1   | №401Дели2010    |  |
|  | катык                |        | 123.60 | 120.00 |       |       |       |        |                 |  |
| Суфле из творога с молоком сгущенным     |                      | 150/20 |        |        | 9.00  | 12.50 | 24.00 | 244.50 | ТТК №567        |  |
|  | Творог               |        | 109.28 | 107.14 |       |       |       |        |                 |  |
|  | крупа манная         |        | 11.40  | 11.40  |       |       |       |        |                 |  |
|  | Яйцо                 |        | 7.14   | 7.14   |       |       |       |        |                 |  |
|  | Сахар                |        | 11.40  | 11.40  |       |       |       |        |                 |  |
|  | Молоко               |        | 21.40  | 21.40  |       |       |       |        |                 |  |
|  | Сметана              |        | 14.28  | 14.28  |       |       |       |        |                 |  |
|  | соль                 |        | 0.30   | 0.30   |       |       |       |        |                 |  |

|                   |                    |        |       |       |       |       |        |         |          |
|-------------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|
|                   | Масло растительное |        | 0.60  | 0.60  |       |       |        |         |          |
|                   | молоко сгущенное   |        | 20.00 | 20.00 |       |       |        |         |          |
| Напиток шиповника |                    | 180/5  |       |       | 0.6   | 0.3   | 6.5    | 31.1    | ТТК № 59 |
|                   | шиповник порошок   |        | 3     | 3     |       |       |        |         |          |
|                   | Сахар              |        | 5     | 5     |       |       |        |         |          |
|                   | Вода               |        | 180   | 180   |       |       |        |         |          |
| Хлеб пшеничный 1с |                    | 23     | 23.00 | 23.00 | 1.80  | 0.23  | 11.30  | 54.50   |          |
| Итого:            |                    | 519    |       |       | 16.37 | 18.03 | 80.80  | 552.80  |          |
| ВСЕГО:            |                    | 1721.5 |       |       | 48.34 | 51.17 | 230.04 | 1577.70 |          |

День 5 - ый

| Прием пищи                      |                 | Выход блюда | Кол - во |        | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|---------------------------------|-----------------|-------------|----------|--------|----------------------|------|--------|-------------------------|-------------------------|
| Наименование блюд               |                 |             | (в гр)   | (в гр) | белки                | жиры | угл-ды |                         |                         |
|                                 |                 |             | брутто   | нетто  |                      |      |        |                         |                         |
| ЗАВТРАК                         |                 |             |          |        |                      |      |        |                         |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом |                 | 200/5       |          |        | 7.30                 | 7.42 | 22.80  | 187.20                  | ТТК №1                  |
|                                 | Полба           |             | 25.00    | 25.00  |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Молоко          |             | 88.00    | 88.00  |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Вода            |             | 88.00    | 88.00  |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Сахар           |             | 1.00     | 1.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | соль            |             | 1.00     | 1.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Масло сливочное |             | 5.00     | 5.00   |                      |      |        |                         |                         |
| Какао с молоком                 |                 | 180         |          |        | 2.42                 | 2.58 | 13.61  | 87.30                   | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
|                                 | Какао-порошок   |             | 1.50     | 1.50   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Сахар           |             | 8.00     | 8.00   |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Молоко          |             | 90.00    | 90.00  |                      |      |        |                         |                         |
|                                 | Вода            |             | 100.00   | 100.00 |                      |      |        |                         |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным    |                 | 30/5        |          |        | 2.30                 | 4.50 | 15.40  | 111.00                  | №1 Дели2010             |
|                                 | Батон нарезной  |             | 30.00    | 30.00  |                      |      |        |                         |                         |

|  |                     |          |        |        |       |       |       |        |                     |
|--|---------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------|
|  | Масло сливочное     |          | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                     |
| Итого:                                 |                     | 420      |        |        | 12.02 | 14.50 | 51.81 | 385.50 |                     |
| Сок<br>вишневый                        |                     | 125      | 125    | 125    | 0.87  | 0.25  | 20.00 | 85.00  | №418 Дели 2016      |
| Итого:                                 |                     | 125      |        |        | 0.87  | 0.25  | 16.50 | 71.00  |                     |
|  |                     | 545      |        |        | 12.89 | 14.75 | 68.31 | 456.50 |                     |
|  | ОБЕД                |          |        |        |       |       |       |        |                     |
| Салат из свежих<br>помидоров и огурцов |                     | 50       |        |        | 0.50  | 3.00  | 2.00  | 37.00  | № 15 Дели 2016      |
|  | Огурцы свежие       |          | 23.97  | 23.50  |       |       |       |        |                     |
|  | помидоры свежие     |          | 24.48  | 24.00  |       |       |       |        |                     |
|  | Масло растительное  |          | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                     |
|  | Соль                |          | 0.20   | 0.20   |       |       |       |        |                     |
| Свекольник с курицей, со сметаной      |                     | 200/10/6 |        |        | 3.80  | 5.40  | 15.20 | 124.60 | №35,сб<br>Пермь2001 |
|  | цыплята             |          | 22.57  | 14.67  |       |       |       |        |                     |
|  | Свекла              |          | 67.83  | 51.00  |       |       |       |        |                     |
|  | Картофель           |          | 45.89  | 34.50  |       |       |       |        |                     |
|  | Морковь             |          | 11.00  | 8.80   |       |       |       |        |                     |
|  | Лук репчатый        |          | 10.59  | 8.90   |       |       |       |        |                     |
|  | Масло растительное  |          | 4.00   | 4.00   |       |       |       |        |                     |
|  | Томат-паста         |          | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                     |
|  | Сахар               |          | 1.30   | 1.30   |       |       |       |        |                     |
|  | Сметана             |          | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                     |
|  | Соль                |          | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                     |
|  | Вода                |          | 160.00 | 160.00 |       |       |       |        |                     |
| Плов из курицы                         |                     | 160      |        |        | 11.8  | 13.5  | 38.9  | 324    | №321 Дели 2016      |
|  | Цыплята             |          | 104.58 | 68     |       |       |       |        |                     |
|  | Масло растительное  |          | 3      | 3      |       |       |       |        |                     |
|  | масса готового мяса |          |        | 50     |       |       |       |        |                     |
|  | Масло растительное  |          | 3      | 3      |       |       |       |        |                     |
|  | Морковь             |          | 17.88  | 14.3   |       |       |       |        |                     |
|  | Лук репчатый        |          | 7.7    | 7      |       |       |       |        |                     |
|  | крупа рисовая       |          | 38.50  | 38.50  |       |       |       |        |                     |

|                         |                     |       |        |        |       |       |       |        |                                       |
|-------------------------|---------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------------|
|                         | соль                |       | 0.80   | 0.80   |       |       |       |        |                                       |
|                         | масса гарнира       |       |        | 110.00 |       |       |       |        |                                       |
| Компот из свежих яблок  |                     | 180   |        |        | 0.10  | 0.10  | 11.80 | 48.50  | № 390 Дели 2016                       |
|                         | яблоки              |       | 40.8   | 36.0   |       |       |       |        |                                       |
|                         | вода                |       | 155.0  | 155.0  |       |       |       |        |                                       |
|                         | сахар               |       | 5.0    | 5.0    |       |       |       |        |                                       |
| Хлеб сельский           |                     | 37.5  | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                                       |
| Итого:                  |                     | 643.5 |        |        | 18.00 | 22.40 | 85.90 | 616.60 |                                       |
|                         | ПОЛДНИК             |       |        |        |       |       |       |        |                                       |
| Плюшка новомосковская   |                     | 50    |        |        | 2.50  | 4.00  | 24.00 | 142.00 | №184 "Партнер" г. Уфа 2010            |
|                         | мука пшеничная      |       | 35     | 35     |       |       |       |        |                                       |
|                         | дрожжи сухие        |       | 0.25   | 0.25   |       |       |       |        |                                       |
|                         | соль                |       | 0.5    | 0.5    |       |       |       |        |                                       |
|                         | Сахар               |       | 3      | 3      |       |       |       |        |                                       |
|                         | Масло сливочное     |       | 3      | 3      |       |       |       |        |                                       |
|                         | яйцо                |       | 1.08   | 1.08   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Молоко              |       | 3      | 3      |       |       |       |        |                                       |
|                         | Вода                |       | 14.00  | 14.00  |       |       |       |        |                                       |
|                         | масса полуфабриката |       |        | 58.00  |       |       |       |        |                                       |
|                         | Масло растительное  |       | 0.16   | 0.16   |       |       |       |        |                                       |
| Кефир                   |                     | 120   |        |        | 3.50  | 3.00  | 4.80  | 60.20  | №401 Дели 2010                        |
|                         | кефир               |       | 123.60 | 120.00 |       |       |       |        |                                       |
| Капуста тушеная с мясом |                     | 150   |        |        | 9.00  | 11.60 | 35.00 | 280.00 | №54-10М<br>Сборник<br>рецептур Москва |
|                         | Капуста свежая      |       | 143.25 | 114.60 |       |       |       |        |                                       |
|                         | Фарш из говядины    |       | 53.00  | 53.00  |       |       |       |        |                                       |
|                         | Лук репчатый        |       | 11.50  | 9.70   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Морковь             |       | 6.00   | 4.80   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Масло сливочное     |       | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Сахар               |       | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Мука пшеничная      |       | 1.40   | 1.40   |       |       |       |        |                                       |
|                         | Масло растительное  |       | 0.40   | 0.40   |       |       |       |        |                                       |
|                         | соль                |       | 0.60   | 0.60   |       |       |       |        |                                       |
| Чай с сахаром           |                     | 180/5 |        |        | 0.06  | 0.02  | 4.99  | 20.38  | № 411 Дели 2016                       |

|  |                    |        |          |          |                      |       |        |            |                 |
|--|--------------------|--------|----------|----------|----------------------|-------|--------|------------|-----------------|
|  | Заварка            |        | 0.3      | 0.3      |                      |       |        |            |                 |
|  | сахар              |        | 5        | 5        |                      |       |        |            |                 |
|  | Вода               |        | 180      | 180      |                      |       |        |            |                 |
| Хлеб пшеничный 1с                      |                    | 23     | 23.00    | 23.00    | 1.80                 | 0.23  | 11.30  | 54.50      |                 |
| Итого:                                 |                    | 528    |          |          | 16.86                | 18.85 | 80.09  | 557.08     |                 |
| ВСЕГО:                                 |                    | 1716.5 |          |          | 47.75                | 56.00 | 234.30 | 1630.18    |                 |
|  |                    |        | 2        |          |                      |       |        |            |                 |
| День 6 - ой                            |                    |        | неделя   |          |                      |       |        |            |                 |
| Прием пищи                             |                    | Выход  | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче | № рецептуры     |
| Наименование блюд                      |                    | блюда  | (в гр )  | (в гр )  |                      |       |        | ская       |                 |
|  |                    |        | брутто   | нетто    | белки                | жиры  | угл-ды | ценность   |                 |
|  |                    |        |          |          |                      |       |        | Ккал       |                 |
| ЗАВТРАК                                |                    |        |          |          |                      |       |        |            |                 |
| Каша Геркулесовая<br>молочная с маслом |                    | 200/5  |          |          | 6.70                 | 7.50  | 22.00  | 182.30     | ТТК №5          |
|  | Крупа Геркулесовая |        | 25.00    | 25.00    |                      |       |        |            |                 |
|  | Молоко             |        | 100.00   | 100.00   |                      |       |        |            |                 |
|  | вода               |        | 76.00    | 76.00    |                      |       |        |            |                 |
|  | Сахар              |        | 1.00     | 1.00     |                      |       |        |            |                 |
|  | Соль               |        | 1.00     | 1.00     |                      |       |        |            |                 |
|  | Масло сливочное    |        | 5.00     | 5.00     |                      |       |        |            |                 |
| Чай с молоком,сахаром                  |                    | 180/5  |          |          | 2.60                 | 2.30  | 14.30  | 89.00      | № 394 Дели2010  |
|  | Заварка            |        | 0.3      | 0.3      |                      |       |        |            |                 |
|  | Сахар              |        | 5        | 5        |                      |       |        |            |                 |
|  | Молоко             |        | 48       | 48       |                      |       |        |            |                 |
|  | Вода               |        | 130      | 130      |                      |       |        |            |                 |
| Бутерброд с сыром,<br>маслом           |                    | 30/7/3 |          |          | 4.80                 | 7.20  | 15.40  | 146.00     | №3 Дели2010     |
|  | Батон нарезной     |        | 30.00    | 30.00    |                      |       |        |            |                 |
|  | Сыр                |        | 7.14     | 7.00     |                      |       |        |            |                 |
|  | Масло сливочное    |        | 3.00     | 3.00     |                      |       |        |            |                 |
| Итого:                                 |                    | 430    |          |          | 14.10                | 17.00 | 51.70  | 417.30     |                 |
| Фрукты свежие                          |                    | 100    | 114      | 100      | 0.40                 | 0.40  | 12.00  | 53.20      | № 386 Дели 2016 |
| яблоко                                 |                    |        |          |          |                      |       |        |            |                 |
| Итого:                                 |                    | 100    |          |          | 0.40                 | 0.40  | 12.00  | 53.20      |                 |
|  |                    | 530    |          |          | 14.50                | 15.40 | 63.70  | 470.50     |                 |

|   |                            |          |              |              |      |       |       |        |                 |  |
|---|----------------------------|----------|--------------|--------------|------|-------|-------|--------|-----------------|--|
|   | ОБЕД                       |          |              |              |      |       |       |        |                 |  |
| Салат из свежей капусты                               |                            | 50       |              |              | 0.70 | 2.50  | 4.50  | 43.50  | №21 Дели2016    |  |
|   | капуста свежая             |          | 50.60        | 40.50        |      |       |       |        |                 |  |
|   | морковь                    |          | 6.25         | 5.00         |      |       |       |        |                 |  |
|   | сахар                      |          | 0.80         | 0.80         |      |       |       |        |                 |  |
|   | Масло растительное         |          | 2.50         | 2.50         |      |       |       |        |                 |  |
|   | соль                       |          | 0.20         | 0.20         |      |       |       |        |                 |  |
| Рассольник<br>ленинградский с<br>курицей, со сметаной |                            | 200/15/5 |              |              | 3.56 | 4.50  | 17.60 | 125.00 | №82 Дели 2016   |  |
|   | цыплята                    |          | 33.85        | 22           |      |       |       |        |                 |  |
|   | 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        |      |       |       |        |                 |  |
|   | Сметана                    |          | 5.00         | 5.00         |      |       |       |        |                 |  |
|   | Соль                       |          | 1.00         | 1.00         |      |       |       |        |                 |  |
|   | Вода                       |          | 152.00       | 152.00       |      |       |       |        |                 |  |
| Биточки куриные<br>"Солнышко"                         |                            | 70       |              |              | 8.00 | 10.50 | 6.20  | 152.00 | ТТК №97Д        |  |
|   | цыплята                    |          | 84.60        | 55.00        |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>Морковь</b>             |          | <b>21.88</b> | <b>17.50</b> |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>Лук репчатый</b>        |          | <b>11.90</b> | <b>10.00</b> |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>Яйцо</b>                |          | <b>2.10</b>  | <b>2.10</b>  |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>соль</b>                |          | <b>0.60</b>  | <b>0.60</b>  |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>сухари панировочные</b> |          | <b>6.00</b>  | <b>6.00</b>  |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>Масса полуфабриката</b> |          |              | <b>81.00</b> |      |       |       |        |                 |  |
|   | <b>Масло растительное</b>  |          | <b>2.00</b>  | <b>2.00</b>  |      |       |       |        |                 |  |
| Макаронны отварные                                    |                            | 130      |              |              | 4.80 | 3.60  | 29.40 | 169.20 | №218 Дели 2016  |  |
|   | макаронные изделия         |          | 45.50        | 45.50        |      |       |       |        |                 |  |
|   | Масло сливочное            |          | 2.60         | 2.60         |      |       |       |        |                 |  |
|   | Соль                       |          | 0.70         | 0.70         |      |       |       |        |                 |  |
| Кисель  |                            | 180      |              |              |      |       | 10.00 | 40.00  | №284Партнер2014 |  |



|                           |                     |       |        |        |       |       |       |        |                               |
|---------------------------|---------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------------------------------|
|                           | Кисель-концентрат   |       | 21.60  | 21.60  |       |       |       |        |                               |
|                           | вода                |       | 172.00 | 172.00 |       |       |       |        |                               |
|                           | Сахар               |       | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                               |
| Хлеб сельский             |                     | 37.5  | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                               |
| Итого:                    |                     | 687.5 |        |        | 18.16 | 19.00 | 81.20 | 568.70 |                               |
|                           | ПОЛДНИК             |       |        |        |       |       |       |        |                               |
| Булочка сдобная           |                     | 50    |        |        | 2.2   | 4.8   | 19.3  | 130    | №257<br>Партнер2014 г.<br>Уфа |
|                           | Мука пшеничная      |       | 30     | 30     |       |       |       |        |                               |
|                           | Сахар               |       | 8      | 8      |       |       |       |        |                               |
|                           | Яйцо                |       | 4      | 4      |       |       |       |        |                               |
|                           | соль                |       | 0.3    | 0.3    |       |       |       |        |                               |
|                           | дрожжи сухие        |       | 0.38   | 0.38   |       |       |       |        |                               |
|                           | Молоко              |       | 4.5    | 4.5    |       |       |       |        |                               |
|                           | Масло сливочное     |       | 4.5    | 4.5    |       |       |       |        |                               |
|                           | Вода                |       | 9      | 9      |       |       |       |        |                               |
|                           | Яйцо                |       | 0.9    | 0.9    |       |       |       |        |                               |
|                           | масса полуфабриката |       |        | 61     |       |       |       |        |                               |
|                           | Масло растительное  |       | 1      | 1      |       |       |       |        |                               |
| Ряженка                   |                     | 120   |        |        | 4.30  | 3.00  | 5.00  | 64.00  | №401 Дели2010                 |
|                           | ряженка             |       | 123.6  | 120    |       |       |       |        |                               |
| Гречка с фаршем и овощами |                     | 130   |        |        | 7.30  | 10.00 | 33.20 | 252.00 | ТТК №1630 от<br>10.11.2021    |
|                           | фарш из говядины    |       | 43     | 43     |       |       |       |        |                               |
|                           | вода                |       | 52.8   | 52.8   |       |       |       |        |                               |
|                           | Крупа гречневая     |       | 25     | 25     |       |       |       |        |                               |
|                           | Морковь             |       | 14.73  | 11.78  |       |       |       |        |                               |
|                           | Лук репчатый        |       | 7.06   | 5.93   |       |       |       |        |                               |
|                           | Масло растительное  |       | 5.8    | 5.8    |       |       |       |        |                               |
|                           | соль                |       | 0.8    | 0.8    |       |       |       |        |                               |
| Напиток шиповника         |                     | 180/5 |        |        | 0.6   | 0.3   | 6.5   | 31.1   | ТТК № 59                      |
|                           | шиповник порошок    |       | 3      | 3      |       |       |       |        |                               |
|                           | Сахар               |       | 5      | 5      |       |       |       |        |                               |
|                           | Вода                |       | 180    | 180    |       |       |       |        |                               |
| Хлеб пшеничный 1с         |                     | 23    | 23.00  | 23.00  | 1.80  | 0.23  | 11.30 | 54.50  |                               |

|                                |                  |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                          |
|--------------------------------|------------------|-------------|------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------|
| Итого:                         |                  | 508         |                  |                  | 16.20                | 18.33 | 75.30  | 531.60                  |                          |
| ВСЕГО:                         |                  | 1725.5      |                  |                  | 48.86                | 54.73 | 220.20 | 1570.80                 |                          |
| День 7 - ой                    |                  |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                          |
| Прием пищи                     |                  | Выход блюда | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
| Наименование блюд              |                  |             | брутто           | нетто            | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                    |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом | ЗАВТРАК          | 200/5       |                  |                  | 8.00                 | 6.35  | 16.00  | 153.00                  | ТТК №8                   |
|                                | крупа рисовая    |             | 25.00            | 25.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Молоко           |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Вода             |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Сахар            |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Соль             |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Масло сливочное  |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |        |                         |                          |
| Кофейный напиток с молоком     |                  | 180         |                  |                  | 1.22                 | 1.34  | 11.94  | 65.00                   | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
|                                | Кофейный напиток |             | 1.50             | 1.50             |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Сахар            |             | 8.00             | 8.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Молоко           |             | 90.00            | 90.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Вода             |             | 108.00           | 108.00           |                      |       |        |                         |                          |
| Бутерброд с маслом сливочным   |                  | 30/5        |                  |                  | 2.30                 | 4.50  | 15.40  | 111.00                  | №1 Дели2010              |
|                                | Батон нарезной   |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                | Масло сливочное  |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |        |                         |                          |
| Итого:                         |                  | 420         |                  |                  | 11.52                | 12.19 | 43.34  | 329.00                  |                          |
| Сок персик-банан               |                  | 125         | 125              | 125              | 1.30                 | 2.00  | 28.00  | 135.00                  | №418Дели2016             |
| Итого:                         |                  | 125         |                  |                  | 1.30                 | 2.00  | 28.00  | 135.00                  |                          |
|                                |                  | 545         |                  |                  | 12.82                | 14.19 | 71.34  | 464.00                  |                          |
| Помидоры свежие порционно      | ОБЕД             | 50          |                  |                  | 0.55                 | 0.10  | 1.90   | 12.00                   | стр563,сб1996            |
|                                | Помидоры свежие  |             | 52.00            | 50.00            |                      |       |        |                         |                          |

|   |                     |           |        |        |      |      |       |        |                   |  |  |
|---|---------------------|-----------|--------|--------|------|------|-------|--------|-------------------|--|--|
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками |                     | 200/15/10 |        |        | 3.25 | 3.00 | 18.00 | 112.00 | ТТК№139           |  |  |
|   | Фарш из говядины    |           | 17.1   | 17.1   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Лук репчатый        |           | 1.79   | 1.5    |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Яйцо                |           | 1.5    | 1.5    |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Вода для фарша      |           | 1.7    | 1.7    |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масса полуфабриката |           |        | 20.1   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Картофель           |           | 53.20  | 40.00  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Горох               |           | 20.25  | 20.00  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Морковь             |           | 10.00  | 8.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Лук репчатый        |           | 9.52   | 8.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масло растительное  |           | 3.00   | 3.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Соль                |           | 1.20   | 1.20   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Вода                |           | 144.00 | 144.00 |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | гренки              |           |        |        |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Хлеб пшеничный 1с   |           | 14.40  | 12.00  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масло сливочное     |           | 2.00   | 2.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
| Тефтели рыбные с маслом                                       |                     | 70/3      |        |        | 8.40 | 9.60 | 12.00 | 169.00 | ТТК №1Д           |  |  |
|   | рыба                |           | 73.70  | 56.00  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | хлеб пшеничный 1с   |           | 7.00   | 7.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Лук репчатый        |           | 5.95   | 5.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | вода                |           | 7.84   | 7.84   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Мука пшеничная      |           | 5.95   | 5.95   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | соль                |           | 0.14   | 0.14   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масса полуфабриката |           |        | 81.20  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масло растительное  |           | 0.50   | 0.50   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масло сливочное     |           | 3.00   | 3.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
| Пюре Картофельное   |                     | 130       |        |        | 3.70 | 4.44 | 25.00 | 155.00 | №137 Партнер 2014 |  |  |
|   | Картофель           |           | 148.43 | 111.60 |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Молоко              |           | 20.50  | 19.50  |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Масло сливочное     |           | 3.00   | 3.00   |      |      |       |        |                   |  |  |
|   | Соль                |           | 1.00   | 1.00   |      |      |       |        |                   |  |  |



|   |                 |        |        |        |       |       |       |        |                         |
|---|-----------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------------------------|
| Суп молочный с вермишелью                               |                 | 180    |        |        | 6.20  | 5.00  | 21.00 | 153.00 | №100 Дели 2016          |
|   | Вермишель       |        | 14.00  | 14.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Сахар           |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Молоко          |        | 136.00 | 136.00 |       |       |       |        |                         |
|   | Вода            |        | 30.00  | 30.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Масло сливочное |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Соль            |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                         |
| Какао с молоком   |                 | 180    |        |        | 2.42  | 2.58  | 13.61 | 87.30  | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
|   | Какао-порошок   |        | 1.50   | 1.50   |       |       |       |        |                         |
|   | Сахар           |        | 8.00   | 8.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Молоко          |        | 90.00  | 90.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Вода            |        | 100.00 | 100.00 |       |       |       |        |                         |
| Бутерброд с сыром, маслом                               |                 | 30/7/3 |        |        | 4.80  | 7.20  | 15.40 | 146.00 | №3 Дели2010             |
|   | Батон нарезной  |        | 30.00  | 30.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Сыр             |        | 7.14   | 7.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Масло сливочное |        | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                         |
| Итого:  |                 | 400    |        |        | 13.42 | 14.78 | 50.01 | 386.30 |                         |
| Фруктовое пюре яблоко                                   |                 | 125    | 125    | 125    | 0.00  | 0.00  | 11.00 | 44.00  |                         |
| Итого:  |                 | 125    |        |        | 0.00  | 0.00  | 11.00 | 44.00  |                         |
|   |                 | 500    |        |        | 13.42 | 14.78 | 61.01 | 430.30 |                         |
| Огурцы свежие порционно                                 | ОБЕД            | 50     |        |        | 0.35  | 0.05  | 0.95  | 6.00   | стр563,сб1996           |
|   | огурцы свежие   |        | 51.00  | 50.00  |       |       |       |        |                         |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной |                 | 200/5  |        |        | 3.00  | 7.90  | 18.80 | 158.30 | №63 Дели 2016           |
|   | Капуста свежая  |        | 20.00  | 16.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Картофель       |        | 21.28  | 16.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Морковь         |        | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Лук репчатый    |        | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                         |
|   | Свекла          |        | 42.56  | 32.00  |       |       |       |        |                         |
|   | Сахар           |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                         |

|                            |                     |            |               |               |            |            |             |           |                   |
|----------------------------|---------------------|------------|---------------|---------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------------|
|                            | Томат-паста         |            | 1.00          | 1.00          |            |            |             |           |                   |
|                            | Масло растительное  |            | 3.00          | 3.00          |            |            |             |           |                   |
|                            | Сметана             |            | 5.00          | 5.00          |            |            |             |           |                   |
|                            | Соль                |            | 1.60          | 1.60          |            |            |             |           |                   |
|                            | Вода                |            | 160.00        | 160.00        |            |            |             |           |                   |
| Плов из отварной говядины  |                     | 160        |               |               | 13.50      | 12.20      | 40.00       | 323.00    | №108"Партнер"2014 |
|                            | Говядина            |            | 52.00         | 52.0          |            |            |             |           |                   |
|                            | масса вареного мяса |            |               | 32.0          |            |            |             |           |                   |
|                            | Масло растительное  |            | 6.0           | 6.0           |            |            |             |           |                   |
|                            | Лук репчатый        |            | 9.5           | 8.0           |            |            |             |           |                   |
|                            | Морковь             |            | 13.0          | 10.4          |            |            |             |           |                   |
|                            | Крупа рисовая       |            | 45.6          | 45.6          |            |            |             |           |                   |
|                            | вода                |            | 69.0          | 69.0          |            |            |             |           |                   |
|                            | Соль                |            | 1.0           | 1.0           |            |            |             |           |                   |
|                            | масса гарнира       |            |               | 134.0         |            |            |             |           |                   |
| <b>Напиток из урюка</b>    |                     | <b>180</b> |               |               | <b>0.6</b> | <b>0.0</b> | <b>15.0</b> | <b>63</b> | <b>ТТК №68</b>    |
|                            | <b>урюк</b>         |            | <b>15.30</b>  | <b>15.00</b>  |            |            |             |           |                   |
|                            | <b>вода</b>         |            | <b>180.00</b> | <b>180.00</b> |            |            |             |           |                   |
|                            | <b>Сахар</b>        |            | <b>5.00</b>   | <b>5.00</b>   |            |            |             |           |                   |
| Хлеб сельский              |                     | 37.5       | 37.50         | 37.50         | 1.8        | 0.4        | 18          | 82.5      |                   |
| Итого:                     |                     | 632.5      |               |               | 19.25      | 20.58      | 92.75       | 632.30    |                   |
|                            | <b>ПОЛДНИК</b>      |            |               |               |            |            |             |           |                   |
| Пирожок печёный с повидлом |                     | 50         |               |               | 4.60       | 5.12       | 26.40       | 170.00    | №437 Дели2016     |
|                            | Мука пшеничная      |            | 24.10         | 24.10         |            |            |             |           |                   |
|                            | Масло сливочное     |            | 2.50          | 2.50          |            |            |             |           |                   |
|                            | сахар               |            | 1.60          | 1.60          |            |            |             |           |                   |
|                            | Яйцо                |            | 2.50          | 2.50          |            |            |             |           |                   |
|                            | соль                |            | 0.30          | 0.30          |            |            |             |           |                   |
|                            | вода                |            | 6.00          | 6.00          |            |            |             |           |                   |
|                            | дрожжи сухие        |            | 0.20          | 0.20          |            |            |             |           |                   |
|                            | тесто дрожжевое     |            |               | 36.00         |            |            |             |           |                   |
|                            | Масло растительное  |            | 0.20          | 0.20          |            |            |             |           |                   |
|                            | повидло фруктовое   |            | 20.00         | 20.00         |            |            |             |           |                   |
| Катык                      |                     | 120        |               |               | 3.77       | 3          | 5           | 62.1      | №401Дели2010      |



|   |                      |        |        |        |       |       |       |        |                 |
|---|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-----------------|
|   | Сахар                |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                 |
|   | соль                 |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                 |
|   | Масло сливочное      |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                 |
| Чай с молоком,сахаром                                     |                      | 180/5  |        |        | 2.60  | 2.30  | 14.30 | 89.00  | № 394 Дели2010  |
|   | Заварка              |        | 0.3    | 0.3    |       |       |       |        |                 |
|   | Сахар                |        | 5      | 5      |       |       |       |        |                 |
|   | Молоко               |        | 48     | 48     |       |       |       |        |                 |
|   | Вода                 |        | 130    | 130    |       |       |       |        |                 |
| Бутерброд с маслом сливочным                              |                      | 30/5   |        |        | 2.30  | 4.50  | 15.40 | 111.00 | №1 Дели2010     |
|   | Батон нарезной       |        | 30.00  | 30.00  |       |       |       |        |                 |
|   | Масло сливочное      |        | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                 |
| Итого:  |                      | 425    |        |        | 12.90 | 13.40 | 55.70 | 394.00 |                 |
| Сок   |                      | 125    | 125    | 125    | 0.60  | 0.38  | 13.00 | 62.00  | № 368 Дели 2010 |
| яблоко-груша  |                      |        |        |        |       |       |       |        |                 |
| Итого:  |                      | 125    |        |        | 0.60  | 0.38  | 13.00 | 62.00  |                 |
|   |                      | 550    |        |        | 13.50 | 13.78 | 68.70 | 456.00 |                 |
|   | ОБЕД                 |        |        |        |       |       |       |        |                 |
| Помидоры свежие порционно                                 |                      | 50     |        |        | 0.55  | 0.10  | 1.90  | 12.00  | стр563,сб1996   |
|   | Помидоры свежие      |        | 52.00  | 50.00  |       |       |       |        |                 |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками |                      | 200/15 |        |        | 5.50  | 5.20  | 16.20 | 134.00 | №86 Дели 2016   |
|   | Фарш из говядины     |        | 17.1   | 17.1   |       |       |       |        |                 |
|   | Лук репчатый         |        | 1.79   | 1.5    |       |       |       |        |                 |
|   | Яйцо                 |        | 1.5    | 1.5    |       |       |       |        |                 |
|   | Вода для фарша       |        | 1.7    | 1.7    |       |       |       |        |                 |
|   | Масса полуфабриката  |        |        | 20.1   |       |       |       |        |                 |
|   | Картофель            |        | 79.80  | 60.00  |       |       |       |        |                 |
|   | Морковь              |        | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                 |
|   | Лук репчатый         |        | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                 |
|   | <b>крупa рисовая</b> |        | 12.00  | 12.00  |       |       |       |        |                 |
|   | Масло растительное   |        | 2.00   | 2.00   |       |       |       |        |                 |
|   | соль                 |        | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                 |
|   | Вода                 |        | 144.00 | 144.00 |       |       |       |        |                 |



|                                |                     |       |        |        |       |       |       |        |                          |  |  |
|--------------------------------|---------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|--|--|
| Котлеты "Аппетитные"           |                     | 70    |        |        | 6.41  | 8.40  | 17.50 | 171.20 | ТТК №7Д акт<br>к.п.2014  |  |  |
|                                | Фарш из говядины    |       | 41.70  | 41.70  |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Цыплята             |       | 47.73  | 31.03  |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Лук репчатый        |       | 10.41  | 8.75   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Яйцо                |       | 3.50   | 3.50   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Хлеб пшеничный 1с   |       | 9.00   | 9.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Сухари панировочные |       | 5.80   | 5.80   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Вода                |       | 9.00   | 9.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Соль                |       | 0.50   | 0.50   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Масло растительное  |       | 2.00   | 2.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
| Пюре Картофельное              |                     | 130   |        |        | 3.70  | 4.44  | 25.00 | 155.00 | №137 Партнер<br>2014     |  |  |
|                                | Картофель           |       | 148.43 | 111.60 |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Молоко              |       | 20.50  | 19.50  |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Масло сливочное     |       | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Соль                |       | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
| Кисель                         |                     | 180   |        |        |       |       | 10.00 | 40.00  | №284Партнер201<br>4      |  |  |
|                                | Кисель-концентрат   |       | 21.60  | 21.60  |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | вода                |       | 172.00 | 172.00 |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Сахар               |       | 5.00   | 5.00   |       |       |       |        |                          |  |  |
| Хлеб сельский                  |                     | 37.5  | 37.50  | 37.50  | 1.8   | 0.4   | 18    | 82.5   |                          |  |  |
| Итого:                         |                     | 682.5 |        |        | 17.96 | 18.54 | 88.60 | 594.70 |                          |  |  |
|                                | ПОЛДНИК             |       |        |        |       |       |       |        |                          |  |  |
| Кондитерские изделия           |                     | 10    |        |        | 0.10  | 5.00  | 19.80 | 125.00 |                          |  |  |
|                                | крекер              |       | 10     | 10     |       |       |       |        |                          |  |  |
| Ряженка                        |                     | 120   |        |        | 4.30  | 3.00  | 5.00  | 64.00  | №401 Дели2010            |  |  |
|                                | ряженка             |       | 123.6  | 120    |       |       |       |        |                          |  |  |
| Запеканка из творога с крошкой |                     | 150   |        |        | 10.00 | 10.00 | 35.20 | 271.00 | № 322 Сб Самара<br>2013г |  |  |
|                                | Мука пшеничная      |       | 40.5   | 40.5   |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | Сахар               |       | 15     | 15     |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | соль                |       | 0.5    | 0.5    |       |       |       |        |                          |  |  |
|                                | масло сливочное     |       | 18     | 18     |       |       |       |        |                          |  |  |

|                                  |                     |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                          |
|----------------------------------|---------------------|-------------|------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------|
|                                  | Творог              |             | 85               | 83.75            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Яйцо                |             | 10.5             | 10.5             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Масло растительное  |             | 1                | 1                |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | масса полуфабриката |             |                  | 170              |                      |       |        |                         |                          |
| Напиток шиповника                |                     | 180/5       |                  |                  | 0.6                  | 0.3   | 6.5    | 31.1                    | ТТК № 59                 |
|                                  | шиповник порошок    |             | 3                | 3                |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Сахар               |             | 5                | 5                |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Вода                |             | 180              | 180              |                      |       |        |                         |                          |
| Хлеб пшеничный 1с                |                     | 23          | 23.00            | 23.00            | 1.80                 | 0.23  | 11.30  | 54.50                   |                          |
| Итого:                           |                     | 488         |                  |                  | 16.80                | 18.53 | 77.80  | 545.60                  |                          |
| ВСЕГО:                           |                     | 1720.5      |                  |                  | 48.26                | 50.85 | 235.10 | 1596.30                 |                          |
| День 10 - ый                     |                     |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                          |
| Прием пищи                       |                     | Выход блюда | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
| Наименование блюд                |                     |             | брутто           | нетто            | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                    |                          |
|                                  | ЗАВТРАК             |             |                  |                  |                      |       |        |                         |                          |
| Каша пшеничная молочная с маслом |                     | 200/5       |                  |                  | 8.00                 | 6.60  | 26.00  | 194.00                  | ТТК №6                   |
|                                  | Крупа пшеничная     |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Молоко              |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Вода                |             | 88.00            | 88.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Сахар               |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Соль                |             | 1.00             | 1.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Масло сливочное     |             | 5.00             | 5.00             |                      |       |        |                         |                          |
| Кофейный напиток с молоком       |                     | 180         |                  |                  | 1.22                 | 1.34  | 11.94  | 65.00                   | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
|                                  | Кофейный напиток    |             | 1.50             | 1.50             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Сахар               |             | 8.00             | 8.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Молоко              |             | 90.00            | 90.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Вода                |             | 108.00           | 108.00           |                      |       |        |                         |                          |
| Бутерброд с сыром, маслом        |                     | 30/7/3      |                  |                  | 4.80                 | 7.20  | 15.40  | 146.00                  | №3 Дели2010              |
|                                  | Батон нарезной      |             | 30.00            | 30.00            |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Сыр                 |             | 7.14             | 7.00             |                      |       |        |                         |                          |
|                                  | Масло сливочное     |             | 3.00             | 3.00             |                      |       |        |                         |                          |
| Итого:                           |                     | 425         |                  |                  | 14.02                | 15.14 | 53.34  | 405.00                  |                          |

|                                      |                    |          |        |        |       |       |       |        |                      |
|--------------------------------------|--------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|
| Фрукты свежие                        |                    | 100      | 114    | 100    | 0.06  | 0.36  | 12.00 | 49.00  | № 386 Дели 2016      |
| яблоко                               |                    |          |        |        |       |       |       |        |                      |
| Итого:                               |                    | 100      |        |        | 0.06  | 0.36  | 12.00 | 49.00  |                      |
|                                      |                    | 525      |        |        | 14.08 | 15.50 | 65.34 | 454.00 |                      |
|                                      | ОБЕД               |          |        |        |       |       |       |        |                      |
| Салат из свежих помидоров и огурцов  |                    | 50       |        |        | 0.50  | 3.00  | 2.00  | 37.00  | № 15 Дели 2016       |
|                                      | Огурцы свежие      |          | 23.97  | 23.50  |       |       |       |        |                      |
|                                      | помидоры свежие    |          | 24.48  | 24.00  |       |       |       |        |                      |
|                                      | Масло растительное |          | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Соль               |          | 0.20   | 0.20   |       |       |       |        |                      |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной |                    | 200/15/6 |        |        | 3.00  | 8.50  | 8.50  | 126.00 | №64<br>"Партнер"2014 |
|                                      | цпылята            |          | 33.85  | 22     |       |       |       |        |                      |
|                                      | Капуста свежая     |          | 20.00  | 16.00  |       |       |       |        |                      |
|                                      | Картофель          |          | 53.20  | 40.00  |       |       |       |        |                      |
|                                      | Морковь            |          | 10.00  | 8.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Лук репчатый       |          | 9.52   | 8.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Масло растительное |          | 4.00   | 4.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Соль               |          | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Бульон или вода    |          | 152.00 | 152.00 |       |       |       |        |                      |
|                                      | Сметана            |          | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                      |
| Гуляш из куриной грудки              |                    | 45/45    |        |        | 7.56  | 8.70  | 24.60 | 207.00 | ТТК №91              |
|                                      | куриная грудка     |          | 85.33  | 64.00  |       |       |       |        |                      |
|                                      | Масло растительное |          | 6.00   | 6.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Томат-паста        |          | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Морковь            |          | 5.00   | 4.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Лук репчатый       |          | 1.20   | 1.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Мука пшеничная     |          | 2.00   | 2.00   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Сахар              |          | 0.45   | 0.45   |       |       |       |        |                      |
|                                      | Соль               |          | 1.00   | 1.00   |       |       |       |        |                      |
| Каша гречневая вязкая                |                    | 130/3    |        |        | 4.90  | 3.50  | 21.00 | 135.10 | №182,Дели 2016       |
|                                      | Крупа гречневая    |          | 32.50  | 32.50  |       |       |       |        |                      |
|                                      | Вода               |          | 108.00 | 108.00 |       |       |       |        |                      |
|                                      | Масло сливочное    |          | 3.00   | 3.00   |       |       |       |        |                      |

|                         |                      |              |        |        |              |              |              |               |                         |
|-------------------------|----------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                         | Соль                 |              | 0.50   | 0.50   |              |              |              |               |                         |
| <b>Напиток из урюка</b> |                      | 180          |        |        | 0.6          | 0.0          | 15.0         | 63            | ТТК №68                 |
|                         | <b>урюк</b>          |              | 15.30  | 15.00  |              |              |              |               |                         |
|                         | вода                 |              | 180.00 | 180.00 |              |              |              |               |                         |
|                         | Сахар                |              | 5.00   | 5.00   |              |              |              |               |                         |
| Хлеб сельский           |                      | 37.5         | 37.50  | 37.50  | 1.8          | 0.4          | 18           | 82.5          |                         |
| <b>Итого:</b>           |                      | <b>711.5</b> |        |        | <b>18.36</b> | <b>24.13</b> | <b>89.10</b> | <b>650.10</b> |                         |
|                         | <b>ПОЛДНИК</b>       |              |        |        |              |              |              |               |                         |
| Ватрушка с сыром        |                      | 50           |        |        | 3.00         | 5.50         | 40.00        | 221.00        | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
|                         | Мука пшеничная       |              | 22.10  | 22.10  |              |              |              |               |                         |
|                         | сахар                |              | 1.38   | 1.38   |              |              |              |               |                         |
|                         | соль                 |              | 0.10   | 0.10   |              |              |              |               |                         |
|                         | дрожжи сухие         |              | 0.20   | 0.20   |              |              |              |               |                         |
|                         | Масло растительное   |              | 1.38   | 1.38   |              |              |              |               |                         |
|                         | Вода                 |              | 11.20  | 11.20  |              |              |              |               |                         |
|                         | <b>Начинка</b>       |              |        |        |              |              |              |               |                         |
|                         | Сыр                  |              | 18.00  | 17.70  |              |              |              |               |                         |
|                         | Сметана              |              | 10.38  | 10.29  |              |              |              |               |                         |
|                         | Масло сливочное      |              | 1.20   | 1.20   |              |              |              |               |                         |
|                         | Яйцо                 |              | 1.40   | 1.40   |              |              |              |               |                         |
|                         | Мука пшеничная       |              | 0.60   | 0.60   |              |              |              |               |                         |
| Кефир                   |                      | 120          |        |        | 3.50         | 3.00         | 4.80         | 60.20         | №401 Дели2010           |
|                         | кефир                |              | 123.60 | 120.00 |              |              |              |               |                         |
| Омлет натуральный       |                      | 140          |        |        | 8.50         | 8.68         | 13.60        | 167.40        | №229 Дели2016           |
|                         | Яйцо                 |              | 105.00 | 105.00 |              |              |              |               |                         |
|                         | Молоко               |              | 40.00  | 40.00  |              |              |              |               |                         |
|                         | масса омлетной смеси |              |        | 145.30 |              |              |              |               |                         |
|                         | Масло сливочное      |              | 4.00   | 4.00   |              |              |              |               |                         |
|                         | Соль                 |              | 1.10   | 1.10   |              |              |              |               |                         |
| Чай с сахаром           |                      | 180/5        |        |        | 0.06         | 0.02         | 4.99         | 20.38         | № 411 Дели2016          |
|                         | Заварка              |              | 0.3    | 0.3    |              |              |              |               |                         |
|                         | сахар                |              | 5      | 5      |              |              |              |               |                         |
|                         | Вода                 |              | 180    | 180    |              |              |              |               |                         |
| Хлеб пшеничный 1с       |                      | 23           | 23.00  | 23.00  | 1.80         | 0.23         | 11.30        | 54.50         |                         |

|  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
|--|--|----------|--|--|--------|--------|---------|----------|--|--|
| Итого:   |  | 518      |  |  | 16.86  | 17.43  | 74.69   | 523.48   |  |  |
| ВСЕГО:   |  | 1754.5   |  |  | 49.30  | 57.06  | 229.13  | 1627.58  |  |  |
| ИТОГО за 10 дней:  |  | 17308.00 |  |  | 489.32 | 533.53 | 2286.79 | 15926.50 |  |  |
| <b>Примечание:</b>   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.                                    |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г. |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 3.8. Техничко-технологические карты  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);   |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| огурцы и помидоры свежие парниковые  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |
| 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%  |  |          |  |  |        |        |         |          |  |  |