

Утверждаю  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Христенко Э. Р.



Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной организации  
МБДОУ "Детский сад № 32"  
Иванова Н. М. Чернова

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

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции | Кол - во      | Кол - во     | Энергетическая |              |              | витамины      | Сборник рецептов |                         |
|--------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------------------|
|                                                        |              | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки          | жиры         | угл-ды       | ценность Ккал |                  | С                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                         |              |               |              |                |              |              |               |                  |                         |
| Каша "Дружба" маночная с маслом сливочным              | 140/3        |               |              | 4,22           | 4,92         | 23,38        | 155,56        | 0,60             | ТТК №7Д                 |
| Крупа рисовая                                          |              | 10            | 10           |                |              |              |               |                  |                         |
| Крупа пшеничная                                        |              | 7,5           | 7,5          |                |              |              |               |                  |                         |
| Молоко                                                 |              | 75            | 75           |                |              |              |               |                  |                         |
| Вода                                                   |              | 48            | 48           |                |              |              |               |                  |                         |
| Сахар                                                  |              | 2             | 2            |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,4           | 0,4          |                |              |              |               |                  |                         |
| Масло сливочное                                        |              | 3             | 3            |                |              |              |               |                  |                         |
| Кофейный напиток с молоком                             | 180/6        |               |              | 2,85           | 2,41         | 10,35        | 74,58         | 1,17             | №414 Дети 2016          |
| Кофейный напиток                                       |              | 2,50          | 2,50         |                |              |              |               |                  |                         |
| Сахар                                                  |              | 6,00          | 6,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| Молоко                                                 |              | 90,00         | 90,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| Вода                                                   |              | 108,00        | 108,00       |                |              |              |               |                  |                         |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                    | 25/5/5       |               |              | 2,53           | 5,69         | 12,92        | 115,67        | 0,07             | №3 сб дошк 2016         |
| Батон паровой                                          |              | 25            | 25           |                |              |              |               |                  |                         |
| Сыр                                                    |              | 5,1           | 5            |                |              |              |               |                  |                         |
| Масло сливочное                                        |              | 5             | 5            |                |              |              |               |                  |                         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>364</b>   |               |              | <b>9,60</b>    | <b>13,02</b> | <b>46,65</b> | <b>345,81</b> | <b>1,84</b>      |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                  |              |               |              |                |              |              |               |                  |                         |
| Кисломолочный напиток                                  | 150/2        |               |              | 4,35           | 3,75         | 8,00         | 83,00         | 1,05             | №420 Сб дошк 2016       |
| (Кефир, ряженка, утрых)                                |              | 155           | 150          |                |              |              |               |                  |                         |
| сахар                                                  |              | 2             | 2            |                |              |              |               |                  |                         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>152</b>   |               |              | <b>4,35</b>    | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>  | <b>1,05</b>      |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                            |              |               |              |                |              |              |               |                  |                         |
| Салат из свежей капусты с яблоками                     | 40           |               |              | 0,047          | 2,04         | 4,47         | 36,04         | 6,75             | №46 сб шк Дети 2017     |
| капуста свежая б/к                                     |              | 30,00         | 24,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| яблоки свежие                                          |              | 13,70         | 12,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,40          | 0,40         |                |              |              |               |                  |                         |
| сахарный песок                                         |              | 2,00          | 2,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| масло растительное                                     |              | 2,00          | 2,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| Суп термический с картофелем с мясными фрикадельками   | 150/10       |               |              | 3,61           | 2,87         | 10,55        | 90,56         | 3,19             | №55 СБ дошк 2016        |
| говядина (котлетное мясо)                              |              | 11,97         | 11,40        |                |              |              |               |                  |                         |
| или фарш говяжий                                       |              | 11,97         | 11,40        |                |              |              |               |                  |                         |
| Лук репчатый                                           |              | 1,19          | 1,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| Яйцо                                                   |              | 0,96          | 0,80         |                |              |              |               |                  |                         |
| Вода для фарша                                         |              | 1,00          | 1,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,10          | 0,10         |                |              |              |               |                  |                         |
| масса полуфабриката фрикаделек                         |              |               | 14,3         |                |              |              |               |                  |                         |
| масса готовых фрикаделек                               |              |               | 10           |                |              |              |               |                  |                         |
| Картофель                                              |              | 59,90         | 45,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| Морковь                                                |              | 7,50          | 6,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| Лук репчатый                                           |              | 7,14          | 6,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| вермишель                                              |              | 6,00          | 6,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| Масло растительное                                     |              | 3,00          | 3,00         |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,50          | 0,50         |                |              |              |               |                  |                         |
| Вода                                                   |              | 105,00        | 105,00       |                |              |              |               |                  |                         |
| Котлеты рубленные из говядины                          | 50           |               |              | 8,42           | 9,35         | 8,22         | 150,76        |                  | СБ дошкольн. №209, 2016 |
| говядина (котлетное мясо)                              |              | 36,57         | 35,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| или фарш говяжий                                       |              | 36,57         | 35,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| Лук репчатый                                           |              | 10,40         | 8,75         |                |              |              |               |                  |                         |
| Хлеб пшеничный                                         |              | 8,13          | 8,13         |                |              |              |               |                  |                         |
| вода питьевая                                          |              | 10,00         | 10,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| сахари панировочные                                    |              | 2,80          | 2,80         |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,40          | 0,40         |                |              |              |               |                  |                         |
| масса полуфабриката                                    |              |               | 62,00        |                |              |              |               |                  |                         |
| масло растительное                                     |              | 0,60          | 0,60         |                |              |              |               |                  |                         |
| Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным | 110/2        |               |              | 3,21           | 1,62         | 22,36        | 116,60        | 0,41             | №180, сб дошк 2016      |
| крупа гречневая                                        |              | 47,6          | 47,6         |                |              |              |               |                  |                         |
| вода питьевая                                          |              | 71,0          | 71,0         |                |              |              |               |                  |                         |
| соль иодированная                                      |              | 0,3           | 0,3          |                |              |              |               |                  |                         |
| масса каши                                             |              |               | 100,0        |                |              |              |               |                  |                         |
| морковь                                                |              | 16,5          | 13,2         |                |              |              |               |                  |                         |
| лук репчатый                                           |              | 2,0           | 1,7          |                |              |              |               |                  |                         |
| масса каши с овощами                                   |              |               | 110,0        |                |              |              |               |                  |                         |
| масло сливочное                                        |              | 2,0           | 2,0          |                |              |              |               |                  |                         |

|                                                    |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|----------------------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Напиток из сухофруктов                             | 150         |        |        | 0,50         | 0,07         | 14,00         | 60             | 0,54         | №394 СБ дошк 2016            |
| сухофрукты                                         |             | 12,75  | 12,50  |              |              |               |                |              |                              |
| Сахар                                              |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| вода                                               |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                     | 15          | 15,00  | 15,00  | 1,14         | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                        | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>562</b>  |        |        | <b>19,23</b> | <b>16,48</b> | <b>80,82</b>  | <b>558,44</b>  | <b>12,89</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК</b>                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Пудинг рыбный                                      | 45/15       |        |        | 8,98         | 2,93         | 4,40          | 80,00          | 0,32         | №286 СБ дошк 2016            |
| рыба (минтай с/м БГ)                               |             | 51,54  | 37,9   |              |              |               |                |              |                              |
| масса отварной рыбы                                |             |        | 30     |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 6,2    | 6,2    |              |              |               |                |              |                              |
| яйцо                                               |             | 4,8    | 4      |              |              |               |                |              |                              |
| молоко                                             |             | 9      | 9      |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное                                    |             | 1,7    | 1,7    |              |              |               |                |              |                              |
| соль модифицированная                              |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |              |                              |
| Масло растительное                                 |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
| масса пудинга                                      |             |        | 45     |              |              |               |                |              |                              |
| Соус молочный                                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| молоко                                             |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное                                    |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
| Мука пшеничная                                     |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
| Вода                                               |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
| Сахар                                              |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |
| соль модифицированная                              |             | 0,09   | 0,09   |              |              |               |                |              |                              |
| масса соуса                                        |             |        | 15     |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре Картофельное                                  | 120         |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
| Картофель                                          |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
| Молоко                                             |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                                    |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
| соль модифицированная                              |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                      | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
| чай весовой                                        |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |
| Сахар                                              |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                              |
| Вода                                               |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерские изделия                               | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| вафли                                              |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                     | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие                                      | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк 2016            |
| (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>475</b>  |        |        | <b>14,16</b> | <b>13,45</b> | <b>57,90</b>  | <b>412,25</b>  | <b>24,88</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>1553</b> |        |        | <b>47,35</b> | <b>46,70</b> | <b>193,37</b> | <b>1399,50</b> | <b>40,66</b> |                              |

День 2-ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                | Масса<br>порции | Кол - во          | Кол - во         | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамин     | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|---------------------|
|                                                 |                 | (в гр.)<br>брутто | (в гр.)<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                            |             |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                 |                   |                  |                  |              |              |                            |             |                     |
| Кашиа: подблюдка молочная с<br>маслом сливочным | 140/3           |                   |                  | 3,76             | 6,13         | 22,96        | 162,00                     | 0,67        | ТТК №1Д             |
| Крупа пшеничная                                 |                 | 18                | 18               |                  |              |              |                            |             |                     |
| Молоко                                          |                 | 70                | 70               |                  |              |              |                            |             |                     |
| вода                                            |                 | 53                | 53               |                  |              |              |                            |             |                     |
| Сахар                                           |                 | 2                 | 2                |                  |              |              |                            |             |                     |
| соль модифицированная                           |                 | 0,4               | 0,4              |                  |              |              |                            |             |                     |
| Масло сливочное                                 |                 | 3                 | 3                |                  |              |              |                            |             |                     |
| Какао с молоком                                 | 180/6           |                   |                  | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                      | 1,43        | №416 Дели 2016      |
| Какао-порошок                                   |                 | 2,00              | 2,00             |                  |              |              |                            |             |                     |
| Сахар                                           |                 | 6,00              | 6,00             |                  |              |              |                            |             |                     |
| Молоко                                          |                 | 110,00            | 110,00           |                  |              |              |                            |             |                     |
| Вода                                            |                 | 80,00             | 80,00            |                  |              |              |                            |             |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5            |                   |                  | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                      |             | №1 Дели 2016        |
| Батон нарезной                                  |                 | 25                | 25               |                  |              |              |                            |             |                     |
| Масло сливочное                                 |                 | 5                 | 5                |                  |              |              |                            |             |                     |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>359</b>      |                   |                  | <b>9,35</b>      | <b>13,67</b> | <b>46,75</b> | <b>351,28</b>              | <b>2,10</b> |                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                           |                 |                   |                  |                  |              |              |                            |             |                     |
| Кисломолочный напиток                           | 150             |                   |                  | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                      | 0,45        | №420 СБ дошк 2016   |
| (кефир, ряженка, закваска)                      |                 | 155               | 150              |                  |              |              |                            |             |                     |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>150</b>      |                   |                  | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>               | <b>0,45</b> |                     |
| <b>ОБЕД</b>                                     |                 |                   |                  |                  |              |              |                            |             |                     |
| Огурцы свежие порционно                         | 30              |                   |                  | 0,21             | 0,03         | 0,57         | 3,6                        | 1,47        | №71, сб шк 2017     |
| огурцы свежие                                   |                 | 30,6              | 30               |                  |              |              |                            |             |                     |

|                                                                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным бульоном со сметаной | 150/5   |        |        | 1,81  | 3,70  | 6,74   | 70,31   | 6,43  | №63, сб дошк 2016            |
| Капуста свежая                                                     |         | 15,00  | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель                                                          |         | 15,96  | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
| Морковь                                                            |         | 9,38   | 7,5    |       |       |        |         |       |                              |
| Лук репчатый                                                       |         | 7,14   | 6,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Свекла                                                             |         | 30,72  | 24,0   |       |       |        |         |       |                              |
| Масло растительное                                                 |         | 3,00   | 3,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                              |         | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                              |
| Томатная паста                                                     |         | 1,50   | 1,5    |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                  |         | 0,50   | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
| Бульон                                                             |         | 120,00 | 120,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Сметана                                                            |         | 5,00   | 5,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Плов из отварной птицы                                             | 150     |        |        | 12,71 | 7,85  | 26,80  | 229,00  | 4,52  | №321, сб дошк 2016           |
| цыпленок-бройлеры с/м                                              |         | 58,50  | 55,2   |       |       |        |         |       |                              |
| масса отварной птицы                                               |         |        | 24,0   |       |       |        |         |       |                              |
| масло сливочное                                                    |         | 5,0    | 5,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Лук репчатый                                                       |         | 8,9    | 7,5    |       |       |        |         |       |                              |
| Морковь                                                            |         | 12,5   | 10,0   |       |       |        |         |       |                              |
| Крупа рисовая                                                      |         | 32,0   | 32,0   |       |       |        |         |       |                              |
| вода                                                               |         | 65,0   | 65,0   |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                  |         | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
| масса гарнира                                                      |         |        | 126,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из свежих яблок                                             | 150     |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 2,85  | №342 сб шк 2017              |
| яблоки свежие                                                      |         | 28,50  | 25,00  |       |       |        |         |       |                              |
| сахар                                                              |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| вода                                                               |         | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                     | 20      | 20     | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Деян +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                        | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Деян +, 2012 |
| Итого:                                                             | 540     |        |        | 18,68 | 12,28 | 78,70  | 505,09  | 15,27 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Запеканка творожная с молоком стуженным                            | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 сб дошк 2016            |
| Творог                                                             |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |       |                              |
| крупа манная                                                       |         | 6,6    | 6,6    |       |       |        |         |       |                              |
| Яйцо                                                               |         | 5,28   | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                              |         | 8,8    | 8,8    |       |       |        |         |       |                              |
| Сметана                                                            |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
| Масло сливочное                                                    |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
| Сухари панировочные                                                |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                  |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |
| молоко стуженное                                                   |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                            | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Деян 2016               |
| чай весовой                                                        |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                              |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                              |
| лимон                                                              |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                              |
| Вода                                                               |         | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Булочка дорожная                                                   | 35      |        |        | 2,73  | 4,90  | 18,25  | 126,70  |       | №453 сб дошк 2016            |
| Мука пшеничная                                                     |         | 21,35  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
| мука пшеничная на подъем                                           |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
| Сахар                                                              |         | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |
| Масло сливочное                                                    |         | 4,55   | 4,55   |       |       |        |         |       |                              |
| соль иодированная                                                  |         | 0,21   | 0,21   |       |       |        |         |       |                              |
| дрожжи сухие                                                       |         | 0,14   | 0,14   |       |       |        |         |       |                              |
| вода                                                               |         | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |                              |
| масса полуфабриката                                                |         |        | 39,90  |       |       |        |         |       |                              |
| для крошки:                                                        |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| мука пшеничная                                                     |         | 0,84   | 0,84   |       |       |        |         |       |                              |
| масло сливочное                                                    |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
| масса крошки                                                       |         |        | 1,40   |       |       |        |         |       |                              |
| масло растительное для смазки изделий                              |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
| Сок (яблгар) в инд упаковке                                        | 200     | 200    | 200    | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Деян 2016               |
| Итого:                                                             | 525     |        |        | 24,56 | 21,90 | 73,12  | 586,32  | 6,73  |                              |
| ВСЕГО:                                                             | 1574    |        |        | 56,94 | 51,60 | 204,87 | 1518,69 | 24,55 |                              |

Деян 3 - ий

| Наименование блюда и<br>продуктов           | Масса<br>порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|---------------------|
|                                             |                 | (в гр )  | (в гр )  | белки            | жиры | угл-ды | ценность       | С       |                     |
|                                             |                 | брутто   | нетто    |                  |      |        |                |         |                     |
| ЗАВТРАК                                     |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           |          |          | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д            |
| Крупа ячневая                               |                 | 17,5     | 17,5     |                  |      |        |                |         |                     |
| Молоко                                      |                 | 70       | 70       |                  |      |        |                |         |                     |
| Вода                                        |                 | 53       | 53       |                  |      |        |                |         |                     |
| Сахар                                       |                 | 2        | 2        |                  |      |        |                |         |                     |
| соль иодированная                           |                 | 0,4      | 0,4      |                  |      |        |                |         |                     |

|                                                                 |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                              |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------------------------------|
| Чай с молоком,сахаром                                           | Масло сливочное              | 180/6 | 3      | 3      | 3,03  | 2,40  | 10,48 | 75,76  | 1,38 | №413 сб дошк 2016            |
|                                                                 | чай весовой                  |       | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Сахар                        |       | 6      | 6      |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Молоко                       |       | 92     | 90     |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Вода                         |       | 90     | 90     |       |       |       |        |      |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                    |                              | 25/5  |        |        | 1,92  | 4,36  | 12,92 | 98,50  |      | №1 Дели 2016                 |
|                                                                 | Батон вагешной               |       | 25     | 25     |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло сливочное              |       | 5      | 5      |       |       |       |        |      |                              |
| Итого:                                                          |                              | 359   |        |        | 9,65  | 11,55 | 46,65 | 345,73 | 1,38 |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                  |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Кисломолочный напиток                                           |                              | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 | №420 Сб дошк 2016            |
| (кефир,ряженка,катык)                                           | кисломолочный напиток        |       | 155    | 150    |       |       |       |        |      |                              |
| Итого:                                                          |                              | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 |                              |
| ОБЕД                                                            |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)                     |                              | 40    |        |        | 0,50  | 0,04  | 4,65  | 20,92  | 1,92 | №42, Сб дошк 2016            |
|                                                                 | морковь                      |       | 48,00  | 38,40  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | сахар                        |       | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
| Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки         |                              | 150   |        |        | 1,18  | 1,63  | 7,27  | 51,45  | 4,95 | №86 сб дошк 2016             |
|                                                                 | крупя пшенная                |       | 9,00   | 9,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | картофель                    |       | 60,00  | 45,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Морковь                      |       | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Лук репчатый                 |       | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло растительное           |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | соль йодированная            |       | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Бульон                       |       | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |      |                              |
| Гуляш из отварной индейки                                       |                              | 30/30 |        |        | 10,16 | 6,05  | 2,04  | 102,23 | 0,55 | №260 сб рецептур 2017        |
|                                                                 | филе индейки                 |       | 42,00  | 42,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Соль йодированная            |       | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масса отварного филе индейки |       |        | 30,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Морковь                      |       | 13,13  | 10,50  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | лук репчатый                 |       | 6,36   | 5,30   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Вода питьевая                |       | 22,50  | 22,50  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | томатная паста               |       | 0,90   | 0,90   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | мука пшеничная в/с           |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масло растительное           |       | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Соль йодированная            |       | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |      |                              |
| Макаронные изделия отварные с маслом                            |                              | 110/3 |        |        | 4,17  | 2,66  | 23,45 | 134,38 |      | №219 Сб дошк 2016            |
|                                                                 | макаронные изделия           |       | 38,50  | 38,50  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | вода                         |       | 231,00 | 231,00 |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | соль йодированная            |       | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло сливочное              |       | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |      |                              |
| Кисель                                                          |                              | 150   |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,50 | 62,70  | 0,83 | ТТК                          |
|                                                                 | Кисель-концентрат            |       | 17,5   | 17,5   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Сахар                        |       | 5      | 5      |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | вода                         |       | 150    | 150    |       |       |       |        |      |                              |
| Хлеб пшеничный                                                  |                              | 20    | 20     | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47,00  | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                     |                              | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |      | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                          |                              | 568   |        |        | 20,30 | 11,04 | 74,59 | 487,91 | 8,25 |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                             |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами |                              | 40/20 |        |        | 5,46  | 4,70  | 8,85  | 99,98  | 0,74 | ТТК №784 от 17.11.2023       |
|                                                                 | рыба (минтай с/м БГ)         |       | 41,10  | 30,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | или фарш рыбный              |       | 31,50  | 30,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | хлеб пшеничный               |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | вода питьевая                |       | 6,50   | 6,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Лук репчатый                 |       | 9,00   | 7,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масло растительное           |       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масса припущенного лука      |       |        | 3,75   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | яйно куриное                 |       | 0,72   | 0,60   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | соль йодированная            |       | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | сухари панировочные          |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масса полуфабриката          |       |        | 47,2   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло растительное           |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масса готовых котлет         |       |        | 40,0   |       |       |       |        |      |                              |
| соус томатный с овощами                                         |                              |       |        | 20,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | лук репчатый                 |       | 2,4    | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | морковь                      |       | 5,0    | 4,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | масло растительное           |       | 0,6    | 0,60   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | бульон или вода              |       | 20,0   | 20,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло сливочное              |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | мука пшеничная               |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | морковь                      |       | 1,5    | 1,2    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | лук репчатый                 |       | 0,72   | 0,6    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | томатная паста               |       | 1,2    | 1,2    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                 | Масло сливочное              |       | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |      |                              |

|                                                                     |                                 |       |       |       |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                     | сахар                           |       | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная               |       | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масса готового томатного соуса  |       |       | 18,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масса томатного соуса с овощами |       |       | 20,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель запеченный                                                |                                 | 120   |       |       | 3,26  | 7,07  | 25,31  | 182,4   | 17,4  | №147 сб шк 2017              |
|                                                                     | картофель                       |       | 231,6 | 174   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло растительное              |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная               |       | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                              |
| Напиток из шиповника                                                |                                 | 150/5 |       |       | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 36,60 | №399 сб доник 2016           |
|                                                                     | шиповник                        |       | 15,3  | 15    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахар                           |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | вода                            |       | 150   | 150   |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                                                | печенье                         | 20    | 20,00 | 20,00 | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) |                                 | 100   | 100   | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ доник, 2016          |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                 | 20    | 20    | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                                 | 475   |       |       | 12,65 | 14,50 | 74,25  | 485,93  | 64,74 |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                                 | 1552  |       |       | 46,94 | 40,84 | 201,80 | 1395,57 | 74,82 |                              |

|                                       |             |       |        |              |              |               |                |              |                              |
|---------------------------------------|-------------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| вода                                  |             | 35,00 | 35,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                       |             | 1,58  | 1,58   |              |              |               |                |              |                              |
| Мука пшеничная                        |             | 1,58  | 1,58   |              |              |               |                |              |                              |
| Морковь                               |             | 2,63  | 2,10   |              |              |               |                |              |                              |
| Лук репчатый                          |             | 1,26  | 1,05   |              |              |               |                |              |                              |
| томатная паста                        |             | 2,10  | 2,10   |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                       |             | 0,53  | 0,53   |              |              |               |                |              |                              |
| сахар                                 |             | 0,35  | 0,35   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                     |             | 0,35  | 0,35   |              |              |               |                |              |                              |
| масса соуса                           |             |       | 35,00  |              |              |               |                |              |                              |
| масса рагу                            |             |       | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из урюка                       | 150         |       |        | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00         | №394 СБ дошк 2016            |
| урюк                                  |             | 15,3  | 15,0   |              |              |               |                |              |                              |
| масса отварных сухофруктов            |             |       | 24,0   |              |              |               |                |              |                              |
| Вода                                  |             | 152   | 152,0  |              |              |               |                |              |                              |
| сахар                                 |             | 5     | 5      |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                           | 35          | 35    | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Деян +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                         | <b>545</b>  |       |        | <b>17,29</b> | <b>25,26</b> | <b>54,59</b>  | <b>525,38</b>  | <b>18,04</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>            |             |       |        |              |              |               |                |              |                              |
| Эч-почмак с мясным фаршем             | 75          |       |        | 8,40         | 4,76         | 28,43         | 201,00         |              | ТГ по АИ от 23.05.2022       |
| Мука пшеничная                        |             | 23,25 | 23,25  |              |              |               |                |              |                              |
| мука пшеничная из подпыл              |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
| яйцо куриное                          |             | 2,34  | 1,95   |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                       |             | 1,95  | 1,95   |              |              |               |                |              |                              |
| Сахарный песок                        |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
| Молоко                                |             | 9,40  | 9,40   |              |              |               |                |              |                              |
| Дрожжи сухие                          |             | 0,23  | 0,23   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                     |             | 0,30  | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
| масса теста                           |             |       | 37,50  |              |              |               |                |              |                              |
| говядина (котлетное мясо б/к)         |             | 17,85 | 17,00  |              |              |               |                |              |                              |
| или фарш говяжий                      |             | 17,85 | 17,00  |              |              |               |                |              |                              |
| картофель                             |             | 29,30 | 22,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Лук репчатый                          |             | 7,80  | 6,50   |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                       |             | 3,40  | 3,40   |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                     |             | 0,40  | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
| масса фарша                           |             |       | 49,00  |              |              |               |                |              |                              |
| яйцо куриное                          |             | 1,44  | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное для смазки изделий |             | 0,23  | 0,23   |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное для смазки листа   |             | 0,75  | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                         | 150/5       |       |        | 0,053        | 0,015        | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410, 411 Деян 2016          |
| чай весовой                           |             | 0,4   | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |
| Сахар                                 |             | 5     | 5      |              |              |               |                |              |                              |
| Вода                                  |             | 150   | 150    |              |              |               |                |              |                              |
| Сок (нектар) в инд упаковке           | 200         | 200   | 200    | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Деян 2016               |
| <b>Итого:</b>                         | <b>430</b>  |       |        | <b>9,45</b>  | <b>4,78</b>  | <b>53,65</b>  | <b>305,52</b>  | <b>4,02</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                         | <b>1489</b> |       |        | <b>42,27</b> | <b>48,16</b> | <b>164,10</b> | <b>1282,81</b> | <b>24,42</b> |                              |

#### День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                  | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    | Сборник рецептур      |
|------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------|
|                                                |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                       |
|                                                |              | брутто   | нетто    |                  |              |              | Ккал                    | С           |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |          |          |                  |              |              |                         |             |                       |
| Суп молочный со звездочками                    | 180          |          |          | 5,18             | 4,69         | 15,15        | 119,16                  | 0,68        | №100, сБ дошк 2016    |
| суповая заправка (звездочки)                   |              | 14,40    | 14,40    |                  |              |              |                         |             |                       |
| Сахар                                          |              | 1,40     | 1,40     |                  |              |              |                         |             |                       |
| Молоко                                         |              | 126,00   | 126,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Вода                                           |              | 54,00    | 54,00    |                  |              |              |                         |             |                       |
| Масло сливочное                                |              | 1,80     | 1,80     |                  |              |              |                         |             |                       |
| Соль                                           |              | 0,80     | 0,80     |                  |              |              |                         |             |                       |
| Какао с молоком                                | 180/6        |          |          | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Деян 2016        |
| Какао-порошок                                  |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                         |             |                       |
| Сахар                                          |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                         |             |                       |
| Молоко                                         |              | 110,00   | 110,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Вода                                           |              | 80,00    | 80,00    |                  |              |              |                         |             |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Деян 2016          |
| Батон нарезной                                 |              | 25       | 25       |                  |              |              |                         |             |                       |
| Масло сливочное                                |              | 5        | 5        |                  |              |              |                         |             |                       |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>396</b>   |          |          | <b>10,77</b>     | <b>12,23</b> | <b>38,94</b> | <b>308,44</b>           | <b>2,11</b> |                       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |              |          |          |                  |              |              |                         |             |                       |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт) | 150/2        |          |          | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                   | 1,05        | №420 СБ дошк 2016     |
| кисломолочный напиток                          |              | 155      | 150      |                  |              |              |                         |             |                       |
| сахар                                          |              | 2        | 2        |                  |              |              |                         |             |                       |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>152</b>   |          |          | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>            | <b>1,05</b> |                       |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |          |          |                  |              |              |                         |             |                       |
| Салат из свежей (ранней) капусты с морковью    | 40           |          |          | 0,56             | 2,03         | 3,61         | 34,96                   | 12,98       | №21 сБ дошк Деян 2016 |
| капуста свежая б/к                             |              | 41,60    | 33,30    |                  |              |              |                         |             |                       |

|                                                                  |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной        | масса протертой капусты       |          | 30,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | морковь                       | 8,75     | 7,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная             | 0,40     | 0,40   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | сахарный песок                | 2,00     | 2,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масло растительное            | 2,00     | 2,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  |                               | 150/10/5 |        |        | 3,38  | 4,98  | 7,87   | 96,41   | 7,95  | №81 сб дошк 2016             |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом               | Картофель                     | 59,85    | 45,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | капуста свежая                | 15,00    | 12,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Морковь                       | 7,50     | 6,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Лук репчатый                  | 7,20     | 6,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Масло растительное            | 3,00     | 3,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | огурцы соленные               | 16,38    | 9,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная             | 0,50     | 0,50   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | бульон                        | 105,00   | 105,00 |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Сметана                       | 5,00     | 5,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | говядина (котлетное мясо б/к) | 11,97    | 11,40  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | или фарш говяжий              | 11,97    | 11,40  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Лук репчатый                  | 1,19     | 1,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Яйцо куриное                  | 0,96     | 0,80   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Вода питьевая                 | 1,00     | 1,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Соль йодированная             | 0,10     | 0,10   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  |                               | 130/20   |        |        | 9,93  | 8,14  | 23,31  | 206,57  | 5,63  | №308 СБ дошк 2016            |
| Компот из изюма и яблок                                          | говядина (котлетное мясо б/к) | 35,50    | 34,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | или фарш говяжий              | 35,70    | 34,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Масло растительное            | 2,40     | 2,40   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса готового мясного фарша  |          | 26,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Картофель                     | 165,60   | 124,50 |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса отварного протертого    |          | 118,00 |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Лук репчатый                  | 10,80    | 9,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Масло растительное            | 1,60     | 1,60   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса припущенного лука       |          | 6,50   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Масло сливочное               | 1,60     | 1,60   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная             | 0,50     | 0,50   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | сахари папировочные           | 2,40     | 2,40   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса полуфабриката           |          | 153,00 |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Соус :                        |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Сметана                       | 5,00     | 5,00   |        |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                      | Мука пшеничная                | 1,30     | 1,30   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | вода                          | 15,00    | 15,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Соус сметанный                |          | 20,00  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | яблоки свежие                 | 13,68    | 12,0   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | изюм                          | 7,65     | 7,5    |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса отварных сухофруктов    |          | 12,0   |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Вода                          | 152      | 152,0  |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | сахар                         | 5,0      | 5,0    |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  |                               | 40       | 40     | 40     | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,20   |       | табл 6 стр 144, Депп +, 2012 |
| Итого:                                                           |                               | 545      |        |        | 16,80 | 15,73 | 72,40  | 507,10  | 27,76 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Омлет натуральный                                                |                               | 130      |        |        | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк 2016           |
|                                                                  | яйцо                          |          | 96,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | молоко                        |          | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса омлетной смеси          |          |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масло сливочное               |          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная             |          | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                   | масса готового омлета         |          |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  |                               | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Депп +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                          |                               | 150/5/5  |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Депп 2016               |
|                                                                  | чай весовой                   |          | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Сахар                         |          | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | лимон                         |          | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) | Вода                          |          | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  |                               | 100      | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                           |                               | 415      |        |        | 14,48 | 22,14 | 29,57  | 378,56  | 12,49 |                              |
| ВСЕГО:                                                           |                               | 1508     |        |        | 46,39 | 53,85 | 148,91 | 1277,10 | 43,41 |                              |

2 неделя

| Дет. 6 - ый                                |              |          |          |                  |      |        |                         |          |                   |
|--------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур  |
|                                            |              | (в гр )  | (в гр )  | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С        |                   |
| ЗАВТРАК                                    |              |          |          |                  |      |        |                         |          |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |          | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                  | 0,00     | ТТК №6Д           |
| Крупа пшено                                |              | 17,7     | 17,7     |                  |      |        |                         |          |                   |
| Молоко                                     |              | 70       | 70       |                  |      |        |                         |          |                   |
| Вода                                       |              | 53       | 53       |                  |      |        |                         |          |                   |
| Сахар                                      |              | 2        | 2        |                  |      |        |                         |          |                   |
| соль йодированная                          |              | 0,4      | 0,4      |                  |      |        |                         |          |                   |
| Масло сливочное                            |              | 3        | 3        |                  |      |        |                         |          |                   |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        |          |          | 3,03             | 2,40 | 10,48  | 75,76                   | 1,38     | №413 сб дошк 2016 |
| чай листовая                               |              | 0,45     | 0,45     |                  |      |        |                         |          |                   |

|                                                                    |                         |            |        |        |              |              |              |               |                              |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                | Сахар                   | 6          | 6      |        |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Молоко                  | 92         | 90     |        |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Вода                    | 90         | 90     |        |              |              |              |               |                              |
|                                                                    |                         | 25/5/5     |        |        | 2,53         | 5,69         | 12,92        | 115,67        | 0,07 №3 сб дошк 2016         |
|                                                                    | Батон нарезной          | 25         | 25     |        |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Сыр                     | 5,1        | 5      |        |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло сливочное         | 5          | 5      |        |              |              |              |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                                      |                         | <b>364</b> |        |        | <b>9,39</b>  | <b>10,43</b> | <b>42,86</b> | <b>308,77</b> | <b>1,45</b>                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                              |                         |            |        |        |              |              |              |               |                              |
| Кисломолочный напиток                                              |                         | 150        |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45 №420 Сб дошк 2016       |
| (кефир, ряженка, катык)                                            | кисломолочный напиток   |            | 155    | 150    |              |              |              |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                                      |                         | <b>150</b> |        |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>                                                        |                         |            |        |        |              |              |              |               |                              |
| Томаты свежие порционно                                            |                         | 30         |        |        | 0,33         | 0,06         | 1,14         | 6,6           | 5,25 №71, сб шк 2017         |
|                                                                    | томаты свежие           |            | 30,6   | 30     |              |              |              |               |                              |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным бульоном со сметаной |                         | 150/5      |        |        | 1,81         | 3,70         | 6,74         | 70,31         | 6,43 №63, сб дошк 2016       |
|                                                                    | Капуста свежая          |            | 15,00  | 12,0   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Картофель               |            | 15,96  | 12,0   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Морковь                 |            | 9,38   | 7,5    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |            | 7,14   | 6,0    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Свекла                  |            | 30,72  | 24,0   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |            | 3,00   | 3,0    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Сахар                   |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Томатная паста          |            | 1,50   | 1,5    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |            | 0,50   | 0,5    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Бульон                  |            | 120,00 | 120,0  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Сметана                 |            | 5,00   | 5,0    |              |              |              |               |                              |
| Тефтели куриные залеченные в сметанно-томатном соусе               |                         | 40/20      |        |        | 4,98         | 5,17         | 5,89         | 90,00         | 0,30 ТТК 1001 от 10.06.2024  |
|                                                                    | цыплята - бройлеры с/м  |            | 40,00  | 26,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | или фарш куриный,       |            | 27,30  | 26,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | хлеб пшеничный          |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Вода                    |            | 8,00   | 8,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |            | 9,60   | 8,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масса припущенного лука |            |        | 6,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Мука пшеничная          |            | 2,70   | 2,70   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масса полуфабриката     |            |        | 48,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | масса готовых тефтелей  |            |        | 40,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | сметанно-томатный соус: |            |        | 20,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | сметана                 |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Мука пшеничная          |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | вода                    |            | 15,00  | 15,00  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | томатная паста          |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |            | 0,16   | 0,16   |              |              |              |               |                              |
| Вермишель отварная                                                 |                         | 110        |        |        | 3,15         | 1,06         | 23,41        | 118,12        | №219 Сб дошк. 2016           |
|                                                                    | вермишель               |            | 38,50  | 38,50  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | вода                    |            | 231,00 | 231,00 |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | масло сливочное         |            | 1,70   | 1,70   |              |              |              |               |                              |
| Напиток из сухофруктов                                             |                         | 150        |        |        | 0,50         | 0,07         | 14,00        | 60            | 0,54 №394 Сб дошк 2016       |
|                                                                    | сухофрукты              |            | 12,75  | 12,50  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Сахар                   |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | вода                    |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |                              |
| Хлеб ржаной                                                        |                         | 35         | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                      |                         | <b>540</b> |        |        | <b>13,08</b> | <b>10,48</b> | <b>65,02</b> | <b>414,26</b> | <b>12,52</b>                 |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                         |                         |            |        |        |              |              |              |               |                              |
| Биточки рубленые из рыбы                                           |                         | 50         |        |        | 6,10         | 3,88         | 7,34         | 89,00         | 0,16 ТТК №3                  |
|                                                                    | рыба (минтай с/м БГ)    |            | 51,0   | 37,5   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | или фарш рыбный         |            | 39,4   | 37,5   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Крупа манная            |            | 1,30   | 1,3    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | яйцо                    |            | 0,90   | 0,75   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |            | 11,10  | 9,30   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | вода                    |            | 7,00   | 7,0    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |            | 0,4    | 0,4    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | сахар                   |            | 0,1    | 0,1    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | сахари панировочные     |            | 5,0    | 5,0    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |            | 1,3    | 1,3    |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масса полуфабриката     |            |        | 59,0   |              |              |              |               |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                        |                         | 110/3      |        |        | 2,66         | 4,62         | 27,55        | 162,47        | №304 сб шк 2017              |
|                                                                    | Крупа рисовая           |            | 39,30  | 39,30  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Вода питьевая           |            | 82,50  | 82,50  |              |              |              |               |                              |
|                                                                    | Масло сливочное         |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |                              |
| Чай с мармеладом                                                   |                         | 160/10     |        |        | 0            | 0            | 19,32        | 72,89         | 0,02 №411 сб дошк 2016       |
|                                                                    | чай весовой             |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |                              |

|                             |             |       |       |              |              |               |                |              |  |                              |
|-----------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|------------------------------|
| вода питьевая               |             | 160   | 160   |              |              |               |                |              |  |                              |
| мармелад                    |             | 10    | 10    |              |              |               |                |              |  |                              |
| Хлеб пшеничный              | 25          | 25,00 | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         |  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Сок (нестар) в инд упаковке | 200         | 200   | 200   | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         |  | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>               | <b>558</b>  |       |       | <b>11,66</b> | <b>8,70</b>  | <b>86,71</b>  | <b>467,55</b>  | <b>4,18</b>  |  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>               | <b>1612</b> |       |       | <b>38,48</b> | <b>33,35</b> | <b>200,89</b> | <b>1266,58</b> | <b>18,60</b> |  |                              |

День 7 - ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                        | Масса<br>порция | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая   | Витамины    | Сборник<br>рецептур        |
|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------|----------------------------|
|                                                         |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность<br>Ккал | С           |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                            |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным             | 140/3           |                  |                 | 4,71             | 4,80         | 23,38        | 171,47           |             | ТТК №10Д                   |
| Крупа ячневая                                           |                 | 17,50            | 17,50           |                  |              |              |                  |             |                            |
| Молоко                                                  |                 | 70               | 70              |                  |              |              |                  |             |                            |
| Вода                                                    |                 | 53               | 53              |                  |              |              |                  |             |                            |
| Сахар                                                   |                 | 2                | 2               |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,4              | 0,4             |                  |              |              |                  |             |                            |
| Масло сливочное                                         |                 | 3,00             | 3,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180/6           |                  |                 | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58            | 1,17        | №414 Дели 2016             |
| Кофейный напиток                                        |                 | 2,50             | 2,50            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Сахар                                                   |                 | 6,00             | 6,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Молоко                                                  |                 | 90,00            | 90,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| Вода                                                    |                 | 108,00           | 108,00          |                  |              |              |                  |             |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 25/5            |                  |                 | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50            |             | №1 Дели 2016               |
| Батон нарезной                                          |                 | 25               | 25              |                  |              |              |                  |             |                            |
| Масло сливочное                                         |                 | 5                | 5               |                  |              |              |                  |             |                            |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>359</b>      |                  |                 | <b>9,48</b>      | <b>11,57</b> | <b>46,65</b> | <b>344,55</b>    | <b>1,17</b> |                            |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                            |
| Кисломолочный напиток                                   | 150             |                  |                 | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00            | 0,45        | №420 СБ дошк 2016          |
| (кефир, ряженка, катык)                                 |                 | 155              | 150             |                  |              |              |                  |             |                            |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>150</b>      |                  |                 | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>     | <b>0,45</b> |                            |
| <b>ОБЕД</b>                                             |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                            |
| Капуста тушеная (дон. гарнир)                           | 30              |                  |                 | 0,61             | 0,97         | 2,82         | 22,53            |             | №139 сб шк 2017            |
| капуста свежая                                          |                 | 42,75            | 34,20           |                  |              |              |                  |             |                            |
| масло растительное                                      |                 | 1,20             | 1,20            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Морковь                                                 |                 | 2,19             | 1,75            |                  |              |              |                  |             |                            |
| лук репчатый                                            |                 | 3,00             | 2,40            |                  |              |              |                  |             |                            |
| томатная паста                                          |                 | 0,72             | 0,72            |                  |              |              |                  |             |                            |
| мука пшеничная                                          |                 | 0,30             | 0,30            |                  |              |              |                  |             |                            |
| сахарный песок                                          |                 | 0,90             | 0,90            |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,20             | 0,20            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Суп картофельный с клецками, с<br>мясными фрикадельками | 150/10          |                  |                 | 4,13             | 3,93         | 11,35        | 106,16           | 3,50        | №91, 128 сб дошк<br>2016   |
| картофель                                               |                 | 66,6             | 50              |                  |              |              |                  |             |                            |
| Морковь                                                 |                 | 7,5              | 6,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Лук репчатый                                            |                 | 7,2              | 6,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Масло растительное                                      |                 | 1,5              | 1,5             |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,5              | 0,5             |                  |              |              |                  |             |                            |
| бульон                                                  |                 | 112,5            | 112,5           |                  |              |              |                  |             |                            |
| клецки:                                                 |                 |                  | 15              |                  |              |              |                  |             |                            |
| мука пшеничная                                          |                 | 4,6              | 4,6             |                  |              |              |                  |             |                            |
| Масло сливочное                                         |                 | 0,5              | 0,5             |                  |              |              |                  |             |                            |
| яйцо                                                    |                 | 1,60             | 1,32            |                  |              |              |                  |             |                            |
| вода                                                    |                 | 7,30             | 7,3             |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,10             | 0,10            |                  |              |              |                  |             |                            |
| масса теста                                             |                 |                  | 13,50           |                  |              |              |                  |             |                            |
| масса готовых клецек                                    |                 |                  | 15,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| говядина (котлетное мясо)                               |                 | 11,97            | 11,40           |                  |              |              |                  |             |                            |
| или фарш говяжий                                        |                 | 11,97            | 11,40           |                  |              |              |                  |             |                            |
| Лук репчатый                                            |                 | 1,19             | 1,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Яйцо                                                    |                 | 0,96             | 0,80            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Вода для фарша                                          |                 | 1,00             | 1,00            |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,10             | 0,10            |                  |              |              |                  |             |                            |
| масса полуфабриката фрикаделек                          |                 |                  | 14,3            |                  |              |              |                  |             |                            |
| масса готовых фрикаделек                                |                 |                  | 10              |                  |              |              |                  |             |                            |
| Котлеты рубленные из говядины                           | 50              |                  |                 | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76           |             | №299, СБ дошкольн.<br>2016 |
| говядина (котлетное мясо)                               |                 | 36,57            | 35,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| или фарш говяжий                                        |                 | 36,57            | 35,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| Лук репчатый                                            |                 | 10,40            | 8,75            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Хлеб пшеничный                                          |                 | 8,13             | 8,13            |                  |              |              |                  |             |                            |
| вода питьевая                                           |                 | 10,00            | 10,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| сухари панировочные                                     |                 | 2,80             | 2,80            |                  |              |              |                  |             |                            |
| соль йодированная                                       |                 | 0,40             | 0,40            |                  |              |              |                  |             |                            |
| масса полуфабриката                                     |                 |                  | 62,00           |                  |              |              |                  |             |                            |
| масло растительное                                      |                 | 0,60             | 0,60            |                  |              |              |                  |             |                            |
| Пюре Картофельное                                       | 120             |                  |                 | 2,45             | 3,84         | 16,35        | 109,80           | 14,53       | №339 СБ дошк 2016          |

|                                                                 |                     |        |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
|                                                                 | Картофель           |        | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Молоко              |        | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Масло сливочное     |        | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | соль йодированная   |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |        |                              |
| Компот из свежих яблок                                          |                     | 150    |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 0,68   | №342 сб шк 2017              |
|                                                                 | яблоки свежие       |        | 28,50  | 24,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | сахар               |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | вода                |        | 153,00 | 153,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб ржаной                                                     |                     | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |        | табл 6 стр 144, Доли +, 2012 |
| Итого:                                                          |                     | 545    |        |        | 18,04 | 18,63 | 73,50  | 544,43  | 18,71  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                      |                     |        |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Пудинг творожный с повидлом                                     |                     | 110/20 |        |        | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21   | №249 СБдошк 2016             |
|                                                                 | Творог              |        | 94,82  | 93,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Манная крупа        |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Яйцо                |        | 5,28   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сахарный песок      |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Соль йодированная   |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Масло сливочное     |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сухари панировочные |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сметана             |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | повидло             |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |        |                              |
| Напиток из шиповника                                            |                     | 150/3  |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75,00  | №399 сб дошк 2016            |
|                                                                 | шиповник            |        | 15,3   | 15     |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | сахар               |        | 5      | 5      |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | вода                |        | 150    | 150    |       |       |        |         |        |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, юн апельсин, или банан, или мандарин) |                     | 100    | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00  | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                          |                     | 405    |        |        | 17,64 | 12,45 | 55,13  | 403,65  | 85,21  |                              |
| ВСЕГО:                                                          |                     | 1459   |        |        | 49,50 | 46,40 | 181,58 | 1368,63 | 105,54 |                              |

| Наименование блюд и продуктов                                      | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамины    | Сборник рецептур                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-----------------------------------|
|                                                                    |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                                   |
|                                                                    |              | брутто   | нетто    |                  |              |              | Ккал           |             |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                     |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Какао мажана молочная с маслом сливочным                           | 140/3        |          |          | 4,24             | 4,60         | 22,61        | 149,26         | 0,82        | ТТК №4Д                           |
| Крупа манная                                                       |              | 18,00    | 18,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
| Молоко                                                             |              | 123,00   | 123,00   |                  |              |              |                |             |                                   |
| Сахар                                                              |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| соль иодированная                                                  |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Масло сливочное                                                    |              | 3,00     | 3,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Какао с молоком                                                    | 180/6        |          |          | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78          | 1,43        | №416 Дели 2016                    |
| Какао-порошок                                                      |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Сахар                                                              |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Молоко                                                             |              | 110,00   | 110,00   |                  |              |              |                |             |                                   |
| Вода                                                               |              | 80,00    | 80,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50          |             | №1 Дели 2016                      |
| Батон парезной                                                     |              | 25       | 25       |                  |              |              |                |             |                                   |
| Масло сливочное                                                    |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                                   |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>359</b>   |          |          | <b>9,83</b>      | <b>12,14</b> | <b>46,40</b> | <b>338,54</b>  | <b>2,25</b> |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                              |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Кисломолочный напиток                                              | 150/2        |          |          | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00          | 1,05        | №420 СБ дошк 2016                 |
| (Кефир, ряженка, казак)                                            |              | 155      | 150      |                  |              |              |                |             |                                   |
| сахар                                                              |              | 2        | 2        |                  |              |              |                |             |                                   |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>152</b>   |          |          | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>   | <b>1,05</b> |                                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                        |              |          |          |                  |              |              |                |             |                                   |
| Огурцы свежие порционно                                            | 30           |          |          | 0,21             | 0,03         | 0,57         | 3,6            | 1,47        | №71, сб шк 2017                   |
| огурцы свежие                                                      |              | 30,6     | 30       |                  |              |              |                |             |                                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5        |          |          | 1,11             | 3,70         | 3,94         | 57,00          | 9,59        | №73, сб дошк 2016                 |
| Капуста свежая                                                     |              | 37,5     | 30       |                  |              |              |                |             |                                   |
| Картофель                                                          |              | 23,94    | 18       |                  |              |              |                |             |                                   |
| Морковь                                                            |              | 7,5      | 6        |                  |              |              |                |             |                                   |
| Лук репчатый                                                       |              | 7,14     | 6        |                  |              |              |                |             |                                   |
| Масло растительное                                                 |              | 3        | 3        |                  |              |              |                |             |                                   |
| соль иодированная                                                  |              | 0,5      | 0,5      |                  |              |              |                |             |                                   |
| Вода                                                               |              | 120      | 120      |                  |              |              |                |             |                                   |
| Сметана                                                            |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                                   |
| Биточки "Домашние"                                                 | 50           |          |          | 7,41             | 5,79         | 10,68        | 110,54         | 0,05        | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| пыльца - бройлеры с/м                                              |              | 60,68    | 39,40    |                  |              |              |                |             |                                   |
| яйца фарш куриный                                                  |              | 41,37    | 39,40    |                  |              |              |                |             |                                   |
| морковь                                                            |              | 11,85    | 9,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Лук репчатый                                                       |              | 14,40    | 12,00    |                  |              |              |                |             |                                   |
| Масло растительное                                                 |              | 1,00     | 1,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| масса припущенного лука                                            |              |          | 6,00     |                  |              |              |                |             |                                   |
| соль иодированная                                                  |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                |             |                                   |
| яйцо                                                               |              | 0,60     | 0,50     |                  |              |              |                |             |                                   |
| Мука пшеничная                                                     |              | 3,75     | 3,75     |                  |              |              |                |             |                                   |

|                                                         |                            |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                        |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | масса полуфабриката        |       |        | 59,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло растительное         |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         |                            | 110/2 |        |        | 3,21  | 1,62  | 22,36  | 116,60  |       | №180, сб дошк 2016                                                     |
|                                                         | крупа гречневая            |       | 47,6   | 47,6   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | вода питьевая              |       | 71,0   | 71,0   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,3    | 0,3    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса каши                 |       |        | 100,0  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | морковь                    |       | 16,5   | 13,2   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | лук репчатый               |       | 2,0    | 1,7    |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Компот из урюка                                         | масса каши с овощами       |       |        | 110,0  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло сливочное            |       | 2,0    | 2,0    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | урюк                       | 150   |        | 15,30  | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк 2016                                                      |
|                                                         | масса отварных сухофруктов |       |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Вода                       |       | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Хлеб ржаной                                             | сахар                      |       | 5,0    | 5,0    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         |                            | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                                           |
| Итого:                                                  |                            | 532   |        |        | 14,60 | 11,58 | 65,23  | 413,80  | 11,11 |                                                                        |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                              |                            |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Омлет натуральный                                       | яйцо                       | 130   |        | 96,00  | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк 2016                                                     |
|                                                         | молоко                     |       |        | 55,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса омлетной смеси       |       |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло сливочное            |       |        | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       |        | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса готового омлета      |       |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Чай с сахаром                                           |                            | 150/5 |        |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели 2016                                                    |
|                                                         | чай весовой                |       |        | 0,4    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       |        | 5      |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Вода                       |       |        | 150    |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Булочка сладкая                                         |                            | 35    |        |        | 2,95  | 3,36  | 14,64  | 123,90  |       | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
|                                                         | Мука пшеничная             |       | 21,70  | 21,70  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Мука пшеничная             |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | дрожжи сухие               |       | 0,28   | 0,28   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,28   | 0,28   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло сливочное            |       | 1,75   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Яйцо                       |       | 2,10   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | молоко                     |       | 8,75   | 8,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса теста                |       |        | 35,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло сливочное            |       | 1,75   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса пф                   |       |        | 40,25  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | яйцо                       |       | 0,60   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло растительное         |       | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Хлеб пшеничный                                          |                            | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                           |
| Сок (нектар) в вид упаковки                             |                            | 200   | 200    | 200    | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Дели 2016                                                         |
| Итого:                                                  |                            | 545   |        |        | 17,99 | 25,10 | 54,45  | 538,20  | 4,27  |                                                                        |
| ВСЕГО:                                                  |                            | 1588  |        |        | 46,76 | 52,56 | 174,08 | 1373,54 | 18,68 |                                                                        |

День 9-ый

| Наименование блюд и<br>продуктов              | Масса<br>порции | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая   | Витамины    | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------|---------------------|
|                                               |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность<br>Ккал | С           |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                     |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 140/3           |                  |                 | 6,02             | 4,84         | 30,97        | 191,96           | 0,67        | ТТК №9Д             |
| Крупа пшеничная                               |                 | 18               | 18              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Молоко                                        |                 | 70               | 70              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Вода                                          |                 | 53               | 53              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Сахар                                         |                 | 2                | 2               |                  |              |              |                  |             |                     |
| соль йодированная                             |                 | 0,4              | 0,4             |                  |              |              |                  |             |                     |
| Масло сливочное                               |                 | 3                | 3               |                  |              |              |                  |             |                     |
| Чай с молоком, сахаром                        | 180/6           |                  |                 | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76            | 1,38        | №413 сб дошк 2016   |
| чай весовой                                   |                 | 0,45             | 0,45            |                  |              |              |                  |             |                     |
| Сахар                                         |                 | 6                | 6               |                  |              |              |                  |             |                     |
| Молоко                                        |                 | 92               | 90              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Вода                                          |                 | 90               | 90              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным        | 25/5/5          |                  |                 | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67           | 0,07        | №3 сб дошк 2016     |
| Батон нарезной                                |                 | 25               | 25              |                  |              |              |                  |             |                     |
| Сыр                                           |                 | 5,1              | 5               |                  |              |              |                  |             |                     |
| Масло сливочное                               |                 | 5                | 5               |                  |              |              |                  |             |                     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>364</b>      |                  |                 | <b>11,58</b>     | <b>12,93</b> | <b>54,37</b> | <b>383,39</b>    | <b>2,12</b> |                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                     |
| Молоко кипяченое                              | 150             |                  |                 | 4,58             | 4,08         | 7,58         | 85,00            | 2,05        | №419 Сб дошк 2016   |
| (молоко)                                      |                 | 158              | 150             |                  |              |              |                  |             |                     |
| молоко                                        |                 |                  |                 |                  |              |              |                  |             |                     |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>150</b>      |                  |                 | <b>4,58</b>      | <b>4,08</b>  | <b>7,58</b>  | <b>85,00</b>     | <b>2,05</b> |                     |

|                                                                     |                              |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
| Салат из моркови с сахаром<br>(молодой урожай)                      | ОБЕД                         | 40      |        |        | 0,50  | 0,04  | 4,65   | 20,92   | 1,92  | №42, СБ дошк 2016               |
|                                                                     | морковь                      |         | 48,00  | 38,40  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | сахар                        |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Рассольник Ленинградский из<br>бульона из индейки, со сметаной      |                              | 150/6   |        |        | 2,51  | 6,73  | 21,51  | 166,84  | 5,13  | №82 с6 дошк 2016                |
|                                                                     | Картофель                    |         | 66,50  | 50,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Крупа перловая               |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Морковь                      |         | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Лук репчатый                 |         | 3,57   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Масло растительное           |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | огурцы соленые               |         | 18,20  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | соль йодированная            |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Бульон                       |         | 114,00 | 114,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Индейки тушеная с овощами по-<br>татарски                           | Сметана                      | 30/30   | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       | ТТК №753 от<br>20.08.2022       |
|                                                                     | филе индейки                 |         | 42     | 42,0   | 10,03 | 8,30  | 17,97  | 101,63  | 16,41 |                                 |
|                                                                     | соль йодированная            |         | 0,3    | 0,30   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | масса отварного филе индейки |         |        | 30,0   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | лук репчатый                 |         | 26,40  | 22,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | морковь                      |         | 12,50  | 12,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Масло сливочное              |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | бульон                       |         | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Макаронные изделия отварные                                         |                              | 110     |        |        | 3,12  | 3,27  | 23,42  | 101,42  |       | №205 с6 шк 2017                 |
|                                                                     | макаронные изделия           |         | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Вода питьевая                |         | 231,00 | 231,00 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Масло сливочное              |         | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Соль йодированная            |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                 |
| Кисель                                                              |                              | 150     |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,5   | 63      | 0,83  | ТТК                             |
|                                                                     | Кисель-концентрат            |         | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Сахар                        |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | вода                         |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб ржаной                                                         |                              | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели<br>+, 2012 |
| Итого:                                                              |                              | 551     |        |        | 18,92 | 18,84 | 94,90  | 522,74  | 24,29 |                                 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                              |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                          |                              | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 с6 дошк 2016               |
|                                                                     | Творог                       |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | крупа манная                 |         | 6,6    | 6,6    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Яйцо                         |         | 5,28   | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Сахар                        |         | 8,8    | 8,8    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Сметана                      |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Масло сливочное              |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Сухари панировочные          |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | соль йодированная            |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                                 |
| Чай с сахаром и лимоном                                             | молоко сгущенное             | 150/5/5 | 20,40  | 20,00  | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016                  |
|                                                                     | чай весовой                  |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Сахар                        |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | лимон                        |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                     | Вода                         |         | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                                 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) |                              | 120     | 120    | 120    | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56,40   | 10,00 | №386 СБ<br>дошк.2016            |
|                                                                     |                              |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                              |                              | 410     |        |        | 21,31 | 17,48 | 46,43  | 431,58  | 12,73 |                                 |
| ВСЕГО:                                                              |                              | 1475    |        |        | 56,40 | 53,33 | 203,28 | 1422,71 | 41,19 |                                 |

| День 10 - ый                                     |                 |                               |                              |                  |       |        |                            |               |                     |  |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|---------------------|--|
| Наименование блюд и<br>продуктов                 | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в гр )<br>брутто | Кол - во<br>(в гр )<br>нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | Сборник<br>рецептур |  |
|                                                  |                 |                               |                              | белки            | жиры  | угл-ды |                            |               |                     |  |
| ЗАВТРАК                                          |                 |                               |                              |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным | 140/3           |                               |                              | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                     | 0,67          | ТТК №5Д             |  |
| Крупа геркулесовая                               |                 | 18                            | 18                           |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Молоко                                           |                 | 123                           | 123                          |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Сахар                                            |                 | 2                             | 2                            |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Соль йодированная                                |                 | 0,4                           | 0,4                          |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Масло сливочное                                  |                 | 3,00                          | 3,00                         |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180/6           |                               |                              | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                      | 1,17          | №414 Дели 2016      |  |
| Кофейный напиток                                 |                 | 2,50                          | 2,50                         |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Сахар                                            |                 | 6,00                          | 6,00                         |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Молоко                                           |                 | 90,00                         | 90,00                        |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Вода                                             |                 | 108,00                        | 108,00                       |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 25/5            |                               |                              | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                      |               | №1 Дели 2016        |  |
| Батон нарезной                                   |                 | 25                            | 25                           |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Масло сливочное                                  |                 | 5                             | 5                            |                  |       |        |                            |               |                     |  |
| Итого:                                           | 359             |                               |                              | 10,56            | 13,05 | 49,56  | 358,74                     | 1,84          |                     |  |

|                                                    |                            |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                              |                            |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Кисломолочный напиток                              | 150                        |        |        | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,00           | 0,45          | №420 СБ дощк 2016            |
| (кефир, ряженка, кефир)                            | кисломолочный напиток      | 155    | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>150</b>                 |        |        | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>   | <b>6,30</b>    | <b>76,00</b>    | <b>0,45</b>   |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                        |                            |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Томаты свежие порционно                            | 30                         |        |        | 0,33          | 0,06          | 1,14           | 6,6             | 5,25          | №71, сб шк 2017              |
|                                                    | томаты свежие              | 30,6   | 30     |               |               |                |                 |               |                              |
| Суп-лапша домашняя из курином бульоне              | 150                        |        |        | 1,54          | 3,33          | 6,97           | 69,45           | 0,30          | №94 сб дощк 2016             |
|                                                    | Мука пшеничная             | 11,30  | 11,30  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Яйцо                       | 3,60   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Вода                       | 2,10   | 2,10   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Соль                       | 0,20   | 0,20   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Масса лапши                | 12,00  | 12,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Морковь                    | 7,50   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Лук репчатый               | 7,14   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Масло растительное         | 3,00   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Бульон                     | 143,00 | 143,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Соль                       | 0,65   | 0,65   |               |               |                |                 |               |                              |
| Жаркое из филе птицы                               | 150                        |        |        | 11,75         | 7,98          | 14,70          | 177,15          | 0,54          | ТТК 580/а от 24.06.2020      |
|                                                    | цыплята - бройлеры с/м     | 80,5   | 76     |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса готовой мякоти птицы | 33     | 33     |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | картофель                  | 144,7  | 108,8  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | лук репчатый               | 11,3   | 9,4    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | морковь                    | 5,9    | 4,7    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Масло сливочное            | 3,8    | 3,8    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | соль йодированная          | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | вода питьевая              | 18,8   | 18,8   |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из изюма и яблок                            | 150                        |        |        | 0,29          | 0,10          | 21,77          | 89,96           | 1,20          | ТТК                          |
|                                                    | яблоки свежие              | 13,68  | 12,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | изюм                       | 7,65   | 7,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса отварных сухофруктов | 12,0   | 12,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Вода                       | 152    | 152,0  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | сахар                      | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб ржаной                                        | 35                         | 35     | 35     | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>515</b>                 |        |        | <b>16,21</b>  | <b>11,89</b>  | <b>58,43</b>   | <b>412,39</b>   | <b>7,29</b>   |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>                          |                            |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Котлеты рыбные                                     | 50                         |        |        | 6,41          | 3,41          | 5,58           | 72,63           | 0,33          | №234 сб шк 2017              |
|                                                    | рыба (минтай с/м БГ)       | 45,22  | 33,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | соль йодированная          | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | хлеб пшеничный             | 9,0    | 9,0    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | молоко                     | 13,00  | 13,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | сухари панировочные        | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса полуфабриката        | 58,0   | 58,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масло растительное         | 2,0    | 2,0    |               |               |                |                 |               |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным        | 110/2                      |        |        | 2,65          | 1,77          | 25,86          | 134,03          |               | №304 сб шк 2017              |
|                                                    | Крупа рисовая              | 39,60  | 39,60  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | соль йодированная          | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Вода питьевая              | 240,00 | 240,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Масло сливочное            | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Напиток из шиповника                               | 150/5                      |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дощк 2016            |
|                                                    | шиповник                   | 15,3   | 15     |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | сахар                      | 5      | 5      |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | вода                       | 150    | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| Кондитерское изделие                               | печенье                    | 20     | 20,00  | 1,50          | 1,96          | 14,88          | 83,40           |               | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                                     | 20                         | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Сок (нектар) в инд упаковке                        | 200                        | 200    | 200    | 1,00          |               | 20,20          | 84,44           | 4,00          | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>557</b>                 |        |        | <b>13,59</b>  | <b>7,51</b>   | <b>81,93</b>   | <b>447,65</b>   | <b>79,33</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>1581</b>                |        |        | <b>44,71</b>  | <b>36,19</b>  | <b>196,22</b>  | <b>1294,78</b>  | <b>88,91</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            | <b>15391</b>               |        |        | <b>475,74</b> | <b>463,00</b> | <b>1869,09</b> | <b>13599,91</b> | <b>480,78</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> | <b>1539</b>                |        |        | <b>47,57</b>  | <b>46,30</b>  | <b>186,91</b>  | <b>1359,99</b>  | <b>48,08</b>  |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН-применены с учетом пребывания детей в ДОО

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

- рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы  
- яйца куриные: рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г  
- картофель: по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)  
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
- огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой  
- сметана с массовой долей жира 15%  
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%