



Утверждаю  
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"  
Харламова Э.Р.

Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной  
организации

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - ый

| День 1 - ый                                                         |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|----------------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------------|------|---------------|
| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты            | Масса порции | Кол - во (в г)       | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |      |               |
|                                                                     |                        |              | брутто               | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                              |      |               |
| ЗАВТРАК                                                             |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       |                        | 140/3        |                      |                | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  | 0,67     | ТТК №5Д                      |      |               |
|                                                                     | Крупа геркулесовая     |              | 18,00                | 18,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Молоко                 |              | 123,00               | 123,00         |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Сахар                  |              | 2,00                 | 2,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Соль йодированная      |              | 0,40                 | 0,40           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | 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 сыром, маслом сливочным                                 |                        | 25/5/5       |                      |                | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07     | №3 сб дошк 2016              |      |               |
|                                                                     | Батон нарезной         |              | 25,00                | 25,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Сыр                    |              | 5,10                 | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Масло сливочное        |              | 5,00                 | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Итого:                                                              |                        | 364          |                      |                | 11,17            | 14,38 | 49,56  | 375,91                  | 1,91     |                              |      |               |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Фрукты свежие                                                       |                        | 100          | 100,00               | 100,00         | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    | №386 СБ                      |      |               |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )                    |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          | дошк. 2016                   |      |               |
| Итого:                                                              |                        | 100          |                      |                | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    |                              |      |               |
| ОБЕД                                                                |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Салат из кукурузы к/с                                               |                        | 30           |                      |                | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 29,79                   | 2,79     | №10, сб дошк 2016            |      |               |
|                                                                     | кукуруза к/с           |              | 46,60                | 27,90          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | сахар                  |              | 0,60                 | 0,60           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Масло растительное     |              | 1,80                 | 1,80           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                      |                        | 150          |                      |                | 2,58             | 2,86  | 11,27  | 89,36                   | 3,45     | №91сб дошк 2016              |      |               |
|                                                                     | картофель              |              | 66,60                | 50,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | морковь                |              | 7,50                 | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | лук репчатый           |              | 7,20                 | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | масло растительное     |              | 1,50                 | 1,50           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | соль йодированная      |              | 0,50                 | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | бульон                 |              | 112,50               | 112,50         |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | клецки:                |              |                      | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | мука пшеничная         |              | 4,60                 | 4,60           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | масло сливочное        |              | 0,50                 | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | яйцо                   |              | 1,60                 | 1,32           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | вода                   |              | 7,30                 | 7,30           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | соль йодированная      |              | 0,10                 | 0,10           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | масса теста            |              |                      | 13,50          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | масса готовых клецек   |              |                      | 15,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Плов из отварной птицы |              |                      | 150            |                  |       | 12,71  | 7,85                    | 26,80    | 229,00                       | 4,52 | №321, сб дошк |
|                                                                     |                        |              | цыплята-бройлеры с/м |                | 58,50            | 55,20 |        |                         |          |                              |      |               |
| масса отварной птицы                                                |                        |              | 24,00                |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| масло сливочное                                                     |                        | 5,00         | 5,00                 |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Лук репчатый                                                        |                        | 8,93         | 7,50                 |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Морковь                                                             |                        | 12,50        | 10,00                |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Крупа рисовая                                                       |                        | 32,00        | 32,00                |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| вода                                                                |                        | 65,00        | 65,00                |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| соль йодированная                                                   |                        | 0,50         | 0,50                 |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| масса гарнира                                                       |                        |              | 126,00               |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Напиток из сухофруктов                                              |                        |              | 150                  |                |                  |       | 0,50   | 0,07                    | 14,00    | 60                           | 0,54 | №394 Сб дошк  |
|                                                                     | сухофрукты             | 12,75        |                      | 12,50          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Сахар                  | 5,00         |                      | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | вода                   | 152,00       |                      | 152,00         |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Хлеб пшеничный                                                      |                        | 30           | 30,00                | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                   | 0,00     | табл 6 стр 139, Дели +, 2012 |      |               |
| Хлеб ржаной                                                         |                        | 35           | 35,00                | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |          | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |      |               |
| Итого:                                                              |                        | 545          |                      |                | 21,24            | 13,29 | 83,10  | 547,95                  | 11,30    |                              |      |               |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                        |              |                      |                |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                        | 150          |                      |                | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45     | №420 Сб дошк 2016            |      |               |
|                                                                     | кисломолочный напиток  |              | 155,00               | 150,00         |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
| Кондитерское изделие                                                | печенье                | 20           | 20,00                | 20,00          | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |          | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |      |               |
| 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                | 37,90          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | масса отварной рыбы    |              |                      | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | Хлеб пшеничный         |              | 6,20                 | 6,20           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | яйцо                   |              | 4,80                 | 4,60           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |
|                                                                     | молоко                 |              | 9,00                 | 9,00           |                  |       |        |                         |          |                              |      |               |

|                   |                    |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|-------------------|--------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|--|
| Пюре Картофельное | масло сливочное    |       | 1,70   | 1,70   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | соль иодированная  |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Масло растительное |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | масса пудинга      |       |        | 45,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Соус молочный      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | молоко             |       | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | масло сливочное    |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Мука пшеничная     |       | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Вода               |       | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Сахар              |       | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб пшеничный    | соль иодированная  |       | 0,09   | 0,09   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | масса соуса        |       |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Картофель          | 120   | 136,80 | 102,60 | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53 | №339 СБ дошк 2016            |  |
|                   | Молоко             |       | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
| Чай с сахаром     | Масло сливочное    |       | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | соль иодированная  |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Итого:            |                    | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
|                   |                    | 150/5 |        |        | 0,06  | 0,02  | 5,01   | 19,95   | 0,03  | №410, 411 Дели 2016          |  |
|                   | чай весовой        |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   | Сахар              |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
| ВСЕГО:            | Вода               |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                   |                    |       | 535    |        | 19,63 | 12,74 | 61,71  | 439,72  | 15,33 |                              |  |
|                   |                    |       | 1544   |        | 52,43 | 40,81 | 204,18 | 1410,58 | 38,54 |                              |  |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингредиенты             | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов      |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-----------------------|
|                                                                      |                         |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                         |              |          |          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                         | 140/3        |          |          | 6,02             | 4,84  | 30,97  | 191,96                  | 0,67     | ТТК №9Д               |
|                                                                      | Крупа пшеничная         |              | 18,00    | 18,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | Молоко                  |              | 70,00    | 70,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | Вода                    |              | 53,00    | 53,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | Сахар                   |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Какао с молоком                                                      | Масло сливочное         | 180/6        | 3,00     | 3,00     | 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   |                  |       |        |                         |          |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         | Вода                    |              | 80,00    | 80,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | Батон нарезной          | 25/5         | 25,00    | 25,00    | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |          | №1 Дели 2016          |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Итого:                                                               |                         | 359          |          |          | 11,61            | 12,38 | 54,76  | 381,24                  | 2,10     |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                         |              |          |          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Сок в инд.упаковке                                                   |                         | 200          | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     | №418 Дели 2016        |
| Итого:                                                               |                         | 200          |          |          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |                       |
| ОБЕД                                                                 |                         |              |          |          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Салат из моркови с сахаром                                           |                         | 40           |          |          | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92                   | 1,92     | №42, Сб дошк 2016     |
|                                                                      | морковь                 |              | 48,00    | 38,40    |                  |       |        |                         |          |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | сахар                   |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | капуста свежая          |              | 15,00    | 12,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | картофель               |              | 15,96    | 12,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 9,38     | 7,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 7,14     | 6,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | свекла                  |              | 30,72    | 24,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | сахар                   |              | 0,15     | 0,15     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | томатная паста          |              | 1,50     | 1,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | бульон                  |              | 120,00   | 120,00   |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | сметана                 |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Гуляш из отварной говядины                                           | говядина лопатка б/к    | 30/30        | 48,00    | 48,00    | 8,73             | 10,07 | 1,73   | 132,60                  | 0,56     | №293 сб рецептов 2017 |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30     | 0,30     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | масса отварной говядины |              |          | 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     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        | гречневая крупа         | 110/2        | 52,40    | 52,40    | 6,45             | 3,13  | 29,16  | 170,14                  | 0,00     | №179 сб дошк 2016     |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 78,10    | 78,10    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30     | 0,30     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                                      | масло сливочное         |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
| 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                                                      | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, 144, 2012    |
| Хлеб ржаной                                                         | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>577</b>  |        |        | <b>21,82</b> | <b>17,68</b> | <b>89,33</b>  | <b>607,90</b>  | <b>11,76</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| Кисломолочный напиток                                               |             | 155,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Королеская ватрушка                                                 | 130         |        |        | 15,98        | 9,50         | 50,58         | 350,13         |              | ТТК №810 от 15.02.2023       |
| посыпка низ:                                                        |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                                                     |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Мука пшеничная                                                      |             | 17,00  | 17,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Сахарный песок                                                      |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                              |
| творожная начинка:                                                  |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Творог                                                              |             | 68,00  | 68,00  |              |              |               |                |              |                              |
| сахарный песок                                                      |             | 13,50  | 13,50  |              |              |               |                |              |                              |
| Яйцо куриное                                                        |             | 16,20  | 13,50  |              |              |               |                |              |                              |
| посыпка верх:                                                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Масло сливочное                                                     |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |                              |
| Мука пшеничная                                                      |             | 7,20   | 7,20   |              |              |               |                |              |                              |
| Сахарный песок                                                      |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                             | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016               |
| чай весовой                                                         |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
| Сахар                                                               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| лимон                                                               |             | 5,55   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Вода                                                                |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>440</b>  |        |        | <b>20,43</b> | <b>13,27</b> | <b>62,06</b>  | <b>447,91</b>  | <b>2,69</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       | <b>1576</b> |        |        | <b>54,86</b> | <b>43,33</b> | <b>226,35</b> | <b>1521,85</b> | <b>20,55</b> |                              |

### День 3 - пий

| Наименование блюд и продуктов                               | Ингредиенты             | Масса порции | кол - во | кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур             |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------------------|
|                                                             |                         |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                     |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                   |                         | 140/3        |          |          | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56         | 0,60    | ТТК №7Д                      |
|                                                             | Крупа рисовая           |              | 10,00    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Крупа пшеничная         |              | 7,50     | 7,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Молоко                  |              | 75,00    | 75,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Вода                    |              | 48,00    | 48,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Сахар                   |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | соль иодированная       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Масло сливочное         |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Чай с молоком,сахаром                                       |                         | 180/6        |          |          | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 сб дошк                 |
|                                                             | чай весовой             |              | 0,45     | 0,45     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Сахар                   |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Молоко                  |              | 92,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Вода                    |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                         |                         | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016              |
|                                                             | Батон нарезной          |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Сыр                     |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Масло сливочное         |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Итого:                                                      |                         | 359          |          |          | 9,78             | 13,01 | 46,78  | 346,99         | 2,05    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                              |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                         | 100          | 100,00   | 100,00   | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                      |                         | 100          |          |          | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   |                              |
| ОБЕД                                                        |                         |              |          |          |                  |       |        |                |         |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью                          |                         | 40           |          |          | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96          | 12,98   | №21 сб дошк Дели2016         |
|                                                             | капуста свежая б/к      |              | 41,60    | 33,30    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | масса прогретой капусты |              |          | 30,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | морковь                 |              | 8,75     | 7,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | соль иодированная       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | сахарный песок          |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | масло растительное      |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                              |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                    |                         | 150/20       |          |          | 4,76             | 2,40  | 10,41  | 90,40          | 7,53    | №106,107 сб шк 2017          |
|                                                             | картофель               |              | 80,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | морковь                 |              | 7,50     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | лук репчатый            |              | 7,14     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | томатная паста          |              | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | масло растительное      |              | 1,50     | 1,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | Бульон                  |              | 105,00   | 105,00   |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | соль иодированная       |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | фрикадельки рыбные:     |              |          | 20       |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | минтай ПБГ с/м          |              | 25,80    | 18,80    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | или фарш рыбный         |              | 19,00    | 18,80    |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | яйцо куриное            |              | 2,88     | 2,40     |                  |       |        |                |         |                              |
|                                                             | лук репчатый            |              | 3,60     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                              |

|                                                                     |                                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------|
| Биточки "Домашние"                                                  | соль иодированная                       |       | 0,24   | 0,24   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | вода питьевая                           |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | масса полуфабриката фрикаделек          |       |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | масса готовых фрикаделек                |       |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     |                                         | 50    |        |        | 7,41  | 5,79  | 10,68  | 110,54  | 0,05  | Акт проработки                               |
|                                                                     | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |       | 60,68  | 39,40  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | морковь                                 |       | 41,37  | 39,40  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Лук репчатый                            |       | 11,85  | 9,40   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Масло растительное                      |       | 14,40  | 12,00  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | масса припущенного лука                 |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                              |
| Макаронные изделия отварные                                         | соль иодированная                       |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | яйцо                                    |       | 0,60   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Мука пшеничная                          |       | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | масса полуфабриката                     |       |        | 59,00  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | масло растительное                      |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     |                                         | 110/2 |        |        | 4,06  | 4,76  | 19,42  | 136,73  | 0,00  | №205 сб шк 2017                              |
|                                                                     | макаронные изделия                      |       | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Вода питьевая                           |       | 231,00 | 231,00 |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Соль иодированная                       |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | Масло сливочное                         |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                              |
| Кисель                                                              | Кисель-концентрат                       | 150   | 17,50  | 17,50  | 0,45  | 0,08  | 13,50  | 62,70   | 0,83  | ТТК                                          |
|                                                                     | Сахар                                   |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                              |
| Хлеб пшеничный                                                      | вода                                    |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     |                                         | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                                         | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       |                                              |
| Итого:                                                              |                                         | 577   |        |        | 21,07 | 15,65 | 81,30  | 551,56  | 21,39 |                                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                                         | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016                            |
|                                                                     | кисломолочный напиток                   |       | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                              |
| Кондитерское изделие                                                | вафли                                   | 20    | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012                 |
| 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 иодированная                       |       | 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, Дели +, 2012                 |
| Напиток из шиповника                                                |                                         | 150/5 |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 36,60 | №399 сб дошк                                 |
|                                                                     | шиповник                                |       | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     | сахар                                   |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                              |
| Итого:                                                              | вода                                    |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                              |
|                                                                     |                                         | 480   |        |        | 19,59 | 31,78 | 38,96  | 520,43  | 37,30 |                                              |
| ВСЕГО:                                                              |                                         | 1516  |        |        | 51,94 | 60,93 | 188,05 | 1514,98 | 70,74 |                                              |

#### День 4 -ый

| Наименование блюд и продуктов                           | Ингредиенты        | Масса порции | кол - во |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |          |
|---------------------------------------------------------|--------------------|--------------|----------|--------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------|----------|
|                                                         |                    |              | брутто   | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                  |          |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                | ЗАВТРАК            |              | 140/3    |        |                  | 4,70  | 4,80   | 23,25          | 171,47  |                  | ТТК №10Д |
|                                                         | Крупа ячневая      |              | 17,50    | 17,50  |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | Молоко             |              | 70,00    | 70,00  |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | Вода               |              | 53,00    | 53,00  |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | Сахар              |              | 2,00     | 2,00   |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | соль иодированная  |              | 0,40     | 0,40   |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | 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     |              | 25,00    | 25,00  |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | Масло сливочное    |              | 5,00     | 5,00   |                  |       |        |                |         |                  |          |
| Итого:                                                  |                    | 359          |          |        | 9,47             | 11,57 | 46,52  | 344,55         | 1,17    |                  |          |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                          |                    |              |          |        |                  |       |        |                |         |                  |          |
| Сок в инд.упаковке                                      |                    | 200          | 200,00   | 200,00 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016   |          |
| Итого:                                                  |                    | 200          |          |        | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    |                  |          |
| ОБЕД                                                    |                    |              |          |        |                  |       |        |                |         |                  |          |
| Салат из свеклы с яблоками                              | 40                 |              |          |        | 0,44             | 3,10  | 2,07   | 30,68          | 2,58    | №36 дошк. 2016   |          |
|                                                         | свекла             |              | 41,00    | 32,00  |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | яблоки свежие      |              | 8,00     | 7,00   |                  |       |        |                |         |                  |          |
|                                                         | масло растительное |              | 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 |          |
|                                                         | крупа пшенная      |              | 9,00     | 9,00   |                  |       |        |                |         |                  |          |

|                                                                     |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками                 |                                | 150/10 |        |        | 5,29  | 4,33  | 10,00 | 108,56 | 3,55  | №87 СБ дошк. 2016            |
|                                                                     | картофель                      |        | 40,05  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | горох колотый                  |        | 12,15  | 12,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 7,20   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 9,60   | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | или фарш говяжий               |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                   |        | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные                                                      |                                | 50     |        |        | 5,79  | 5,21  | 5,62  | 92,46  | 0,04  | СБ дошкольн. №303, 2016      |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | или фарш говяжий               |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 12     | 10     |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | хлеб пшеничный                 |        | 6,7    | 6,7    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 10,0   | 10,0   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с             |        | 3,4    | 3,4    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката            |        |        | 60     |       |       |       |        |       |                              |
| Рагу из овощей                                                      | масло растительное             | 120    | 1,5    | 1,5    | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | 2016                         |
|                                                                     | картофель                      |        | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 24,00  | 19,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса запеченной моркови       |        |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Лук репчатый                   |        | 20,40  | 16,80  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса припущенного лука        |        |        | 13,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | капуста свежая                 |        | 32,75  | 26,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса припущенной капусты      |        |        | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Масло растительное             |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соус:                          |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода                           |        | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       | 2016                         |
|                                                                     | 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 свежих фруктов                                            |                                | 150    |        |        | 0,17  | 0,09  | 7,44  | 32,89  | 6,16  | ТТК                          |
|                                                                     | яблоки свежие                  |        | 22,80  | 20,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | апельсин                       |        | 7,50   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лимон                          |        | 5,55   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Вода                           |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      | сахар                          |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     |                                | 25     | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Хлеб ржаной                                                         |                                | 40     | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,20  |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                                | 585    |        |        | 18,31 | 22,91 | 65,67 | 555,06 | 25,97 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                                | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  | №229 СБ дошк. 2016           |
|                                                                     | кисломолочный напиток          |        | 155,00 | 150,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Кондитерское изделие                                                | сушки                          | 20     | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76 | 66,20  |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Рыба, тушеная с овощами                                             |                                | 40/20  |        |        | 3,20  | 10,59 | 21,70 | 196,18 |       | №229 школьн. 2017            |
|                                                                     | минтай ПБГ                     |        | 69,1   | 51,0   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 8,0    | 8,0    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 10,00  | 8,0    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | томатная паста                 |        | 1,60   | 1,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 4,80   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 2,00   | 2,0    |       |       |       |        |       |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                         | соль                           |        | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     |                                | 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 |       |       |       |        |       |                              |

|                                                                     |                                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Индейки тушеная с овощами по-татапски                               | картофель                               | 60,00       | 45,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | морковь                                 | 7,50        | 6,00   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | лук репчатый                            | 7,14        | 6,00   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло растительное                      | 1,50        | 1,50   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль иодированная                       | 0,5         | 0,5    |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | бульон или вода                         | 105,00      | 105,00 |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     |                                         | 30/30       |        |        | 10,03        | 8,30         | 17,97         | 101,63         | 16,41        | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| Пюре Картофельное                                                   | филе индейки                            | 42,00       | 42,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль иодированная                       | 0,30        | 0,30   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масса отварного филе                    |             | 30,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | лук репчатый                            | 26,40       | 22,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | морковь                                 | 12,50       | 12,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Масло сливочное                         | 2,50        | 2,50   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | бульон                                  | 10,00       | 10,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     |                                         | 120         |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
| Компот из урюка                                                     | Картофель                               | 136,80      | 102,60 |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Молоко                                  | 18,96       | 18,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Масло сливочное                         | 4,20        | 4,20   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль иодированная                       | 0,45        | 0,45   |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     |                                         | 150         |        |        | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00         | №394 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | урюк                                    | 15,30       | 15,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масса отварных сухофруктов              |             | 24,00  |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Вода                                    | 152,00      | 152,00 |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сахар                                   | 5,00        | 5,00   |        |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                         | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                         |                                         | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                         | <b>575</b>  |        |        | <b>18,28</b> | <b>17,46</b> | <b>81,17</b>  | <b>466,62</b>  | <b>38,47</b> |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>              |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | кисломолочный напиток                   | 150         | 152,00 | 150,00 | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 110/20      |        |        | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | №251 сб дошк 2016            |
|                                                                     | Творог                                  |             | 103,20 | 101,20 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | крупа манная                            |             | 6,60   | 6,60   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Яйцо                                    |             | 5,28   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Сахар                                   |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Сметана                                 |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Масло сливочное                         |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Сухари панировочные                     |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                                       | соль иодированная                       |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | молоко сгущенное                        |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | чай весовой                             | 150/5       | 0,40   | 0,40   | 0,053        | 0,015        | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                     | Сахар                                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | Вода                                    |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                         | <b>435</b>  |        |        | <b>25,13</b> | <b>20,75</b> | <b>40,81</b>  | <b>449,48</b>  | <b>0,96</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       |                                         | <b>1569</b> |        |        | <b>53,88</b> | <b>49,77</b> | <b>188,70</b> | <b>1345,45</b> | <b>44,60</b> |                              |

**День 5 - ый**

| Наименование блюдо и продуктов                               | Ингредиенты       | Масса порции | кол - во | кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|--------------------|
|                                                              |                   |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                      |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным           |                   | 140/3        |          |          | 6,33             | 6,19  | 24,57  | 180,10         | 1,15    | №183, сб шк 2017   |
|                                                              | крупа гречневая   |              | 28,00    | 28,00    |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | сахар             |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | молоко            |              | 98,00    | 98,00    |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | вода питьевая     |              | 21,00    | 21,00    |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | масло сливочное   |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | соль иодированная |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                    |
| Чай без сахара, с мармеладом                                 |                   | 170/10       |          |          | 0,07             | 0,02  | 11,93  | 48,15          | 0,02    | ТТК                |
|                                                              | чай весовой       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | вода питьевая     |              | 170,00   | 170,00   |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | мармелад          |              | 15,00    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                          |                   | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016    |
|                                                              | Батон нарезной    |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | Сыр               |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | Масло сливочное   |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Итого:                                                       |                   | 358          |          |          | 8,93             | 11,90 | 49,42  | 343,92         | 1,24    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                               |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин ) |                   | 100          | 100,00   | 100,00   | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого:                                                       |                   | 100          |          |          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   |                    |
| ОБЕД                                                         |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Салат из моркови с сахаром                                   |                   | 40           |          |          | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92          | 1,92    | №42, СБ дошк       |
|                                                              | морковь           |              | 48,00    | 38,40    |                  |       |        |                |         |                    |
|                                                              | сахар             |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                    |

|                         |                 |       |        |        |       |        |         |       |                              |  |
|-------------------------|-----------------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|--|
|                         | Масло сливочное |       | 2,00   | 2,00   |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб пшеничный          | 25              | 25,00 | 25,00  | 1,90   | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5         |       |        | 0,10   | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |  |
|                         | чай весовой     |       | 0,40   | 0,40   |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Сахар           |       | 5,00   | 5,00   |       |        |         |       |                              |  |
|                         | лимон           |       | 5,55   | 5,00   |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Вода            |       | 150,00 | 150,00 |       |        |         |       |                              |  |
| Итого:                  | 527             |       |        | 14,38  | 16,59 | 85,10  | 552,94  | 2,69  |                              |  |
| ВСЕГО:                  | 1570            |       |        | 42,03  | 51,80 | 209,98 | 1498,92 | 39,90 |                              |  |

День 6 - ый

2 неделя

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|
|                                                                     |                            |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                             |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                             |                            | 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           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Чай с молоком, сахаром                                              |                            | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк                 |
|                                                                     | чай весовой                |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                      |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Молоко                     |              | 92,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Вода                       |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                        |                            | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016                 |
|                                                                     | Батон нарезной             |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Масло сливочное            |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Итого:                                                              |                            | 359          |                |                | 9,19             | 11,35 | 46,01  | 323,52                  | 2,20    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Сок в инд упаковке                                                  |                            | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                              |                            | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                              |
| ОБЕД                                                                |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Салат из кукурузы к/с                                               |                            | 30           |                |                | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 29,79                   | 2,79    | №10, сб дошк 2016            |
|                                                                     | кукуруза к/с               |              | 46,60          | 27,90          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | сахар                      |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Масло растительное         |              | 1,80           | 1,80           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной |                            | 150/5        |                |                | 1,81             | 3,70  | 6,74   | 70,31                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016            |
|                                                                     | Капуста свежая             |              | 15,00          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Картофель                  |              | 15,96          | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Морковь                    |              | 9,38           | 7,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Лук репчатый               |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Свекла                     |              | 30,72          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Масло растительное         |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                      |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Томатная паста             |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль иодированная          |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Бульон                     |              | 120,00         | 120,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сметана                    |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                               |                            | 150          |                |                | 11,75            | 7,98  | 14,70  | 177,15                  | 0,54    | ТТК 580/а от 24.06.2020      |
|                                                                     | цыплята - бройлеры с/м     |              | 80,50          | 76,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса готовой мякоти птицы |              |                | 33,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | картофель                  |              | 144,70         | 108,80         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | лук репчатый               |              | 11,30          | 9,40           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | морковь                    |              | 5,90           | 4,70           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло сливочное            |              | 3,80           | 3,80           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль йодированная          |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода питьевая              |              | 18,80          | 18,80          |                  |       |        |                         |         |                              |
| Напиток из сухофруктов                                              |                            | 150          |                |                | 0,50             | 0,07  | 14,00  | 60                      | 0,54    | №394 Сб дошк                 |
|                                                                     | сухофрукты                 |              | 12,75          | 12,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                      |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода                       |              | 152,00         | 152,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
| Хлеб ржаной                                                         |                            | 35           | 35,00          | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |         | табл 6 стр 144.              |
| Итого:                                                              |                            | 520          |                |                | 17,23            | 14,02 | 51,69  | 406,48                  | 10,30   |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                            |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кисломолочный напиток                                               |                            | 150          |                |                | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45    | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)                       | кисломолочный напиток      |              | 155,00         | 150,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кондитерское изделие                                                | печенье (или крекер)       | 20           | 20,00          | 20,00          | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |         | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Омлет натуральный                                                   |                            | 130          |                |                | 12,08            | 21,52 | 2,29   | 251,03                  | 0,25    | №422, 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 иодированная          |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |

|                           |                       |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------|-----------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Хлеб пшеничный            | масса готового оmlета | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками | чай весовой           | 150/5/10 | 0,40   | 0,40   | 0,09  | 0,06  | 5,99   | 24,70   | 1,02  | №412 Дели 2016               |
|                           | Сахар                 |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                           | яблоки свежие         |          | 11,40  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                           | Вода                  |          | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                    |                       | 490      |        |        | 19,92 | 27,49 | 41,76  | 493,88  | 1,72  |                              |
| ВСЕГО:                    |                       | 1569     |        |        | 47,34 | 52,85 | 159,66 | 1308,68 | 18,22 |                              |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                 | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
|                                                               |                            |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |         |                    |
| ЗАВТРАК                                                       |                            |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                    |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным                      |                            | 140/3        |                |        | 4,17             | 4,69  | 30,01  | 179,40                  | 0,67    | ТТК № 12Д          |
|                                                               | Крупа рисовая              |              | 17,70          | 17,70  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | Молоко                     |              | 70,00          | 70,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | Вода                       |              | 53,00          | 53,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | Сахар                      |              | 2,00           | 2,00   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | соль иодированная          |              | 0,40           | 0,40   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | 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             |              | 25,00          | 25,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | Масло сливочное            |              | 5,00           | 5,00   |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                        |                            | 359          |                |        | 8,94             | 11,46 | 53,28  | 352,48                  | 1,84    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                            |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                    |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                            | 100          | 100,00         | 100,00 | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого:                                                        |                            | 100          |                |        | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                    |
| ОБЕД                                                          |                            |              |                |        |                  |       |        |                         |         |                    |
| Салат из квашенной капусты                                    |                            | 30           |                |        | 0,51             | 1,50  | 2,54   | 25,71                   | 5,95    | №47 Дели 2017      |
|                                                               | капуста квашенная          |              | 34,30          | 24,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | лук репчатый               |              | 3,60           | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | масло растительное         |              | 1,50           | 1,50   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | сахар                      |              | 1,50           | 1,50   |                  |       |        |                         |         |                    |
| Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками   |                            | 150/10       |                |        | 2,61             | 2,89  | 8,06   | 71,65                   | 5,16    | №86 сб дошк 2016   |
|                                                               | крупа 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 иодированная          |              | 0,5            | 0,5    |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | бульон или вода            |              | 105,00         | 105,00 |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | цыплята-бройлеры потр. с/м |              | 17,56          | 11,40  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | или фарш куриный           |              | 11,97          | 11,40  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | лук репчатый               |              | 1,19           | 1,00   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | яйцо                       |              | 0,96           | 0,80   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | вода для фарша             |              | 1,00           | 1,00   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | соль иодированная          |              | 0,10           | 0,10   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | масса полуфабриката        |              |                | 14,30  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | масса готовых фрикаделек   |              |                | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
| 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    |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | сухари панировочные        |              | 5,0            | 5,0    |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | масло растительное         |              | 1,3            | 1,3    |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | масса полуфабриката        |              |                | 59,0   |                  |       |        |                         |         |                    |
| 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    |                  |       |        |                         |         |                    |
| Булочка дорожная                                              |                            | 35           |                |        | 2,73             | 4,90  | 18,25  | 126,70                  |         | №453 сб дошк       |
|                                                               | Мука пшеничная             |              | 21,35          | 21,00  |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | мука пшеничная на подпыл   |              | 0,70           | 0,70   |                  |       |        |                         |         |                    |
|                                                               | Сахар                      |              | 4,20           | 4,20   |                  |       |        |                         |         |                    |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                               |                                                                                                    |              |              |               |                |               |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------------|
| Компот из свежих яблок                                                    | Масло сливочное<br>соль иодированная<br>дрожжи сухие<br>вода<br>масса полуфабриката<br>для крошки:<br>мука пшеничная<br>масло сливочное<br>масса крошки<br>масло растительное для<br>яблоки свежие<br>сахар<br>вода | 150         | 4,55<br>0,21<br>0,14<br>10,70<br><br>0,84<br>0,70<br>0,70<br>28,50<br>5,00<br>153,00<br>35,00 | 4,55<br>0,21<br>0,14<br>10,70<br>39,90<br>0,84<br>0,70<br>1,40<br>24,00<br>5,00<br>153,00<br>35,00 | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 0,68          | №342 сб шк 2017                 |
| Хлеб ржаной                                                               |                                                                                                                                                                                                                     | 35          | 153,00                                                                                        | 153,00                                                                                             | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |               | табл 6 стр 144,                 |
| <b>Итого:</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                     | <b>580</b>  |                                                                                               |                                                                                                    | <b>17,64</b> | <b>20,78</b> | <b>96,26</b>  | <b>650,64</b>  | <b>29,35</b>  |                                 |
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК<br>кисломолочный напиток                                                                                                                                                                     | 150         | 152,00                                                                                        | 150,00                                                                                             | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45          | №420 СБ дошк<br>2016            |
| Макаронные изделия отварные<br>с сыром                                    | макаронные изделия<br>вода<br>соль иодированная<br>сыр голландский<br>Масло сливочное                                                                                                                               | 130         | 43,00<br>258,00<br>0,40<br>10,20<br>2,00                                                      | 43,00<br>258,00<br>0,40<br>10,00<br>2,00                                                           | 9,00         | 7,70         | 18,45         | 178,82         | 0,15          | №204 СБ дошк<br>2016            |
| Хлеб пшеничный                                                            |                                                                                                                                                                                                                     | 20          | 20,00                                                                                         | 20,00                                                                                              | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00          | табл 6 стр 134,<br>Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                                                      | шиповник<br>сахар<br>вода                                                                                                                                                                                           | 150/5       | 15,30<br>5,00<br>150,00                                                                       | 15,00<br>5,00<br>150,00                                                                            | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 75,00         | №399 сб дошк<br>2016            |
| <b>Итого:</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                     | <b>455</b>  |                                                                                               |                                                                                                    | <b>15,38</b> | <b>11,82</b> | <b>40,16</b>  | <b>327,97</b>  | <b>75,60</b>  |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                     | <b>1494</b> |                                                                                               |                                                                                                    | <b>42,35</b> | <b>44,46</b> | <b>199,50</b> | <b>1378,09</b> | <b>116,79</b> |                                 |

День 8 - ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                                              | Ингредиенты               | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в г ) | Кол - во<br>(в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | Сборник рецептур     |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------|----------------------|
|                                                                               |                           |                 | брутто             | нетто              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                      |
| ЗАВТРАК                                                                       |                           |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                      |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным                              |                           | 140/3           |                    |                    | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                     | 0,67    | ТТК №5Д              |
|                                                                               | Крупа геркулесовая        |                 | 18,00              | 18,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | Молоко                    |                 | 123,00             | 123,00             |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | Сахар                     |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | Соль йодированная         |                 | 0,40               | 0,40               |                  |       |        |                            |         |                      |
| Какао с молоком                                                               | Масло сливочное           | 180/6           | 3,00               | 3,00               | 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<br>сливочным                                               |                           | 25/5            |                    |                    | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                      |         | №1 Дели 2016         |
|                                                                               | Батон нарезной            |                 | 25,00              | 25,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | Масло сливочное           |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
| Итого:                                                                        |                           | 359             |                    |                    | 11,38            | 13,82 | 50,08  | 374,94                     | 2,10    |                      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                                |                           |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                      |
| Сок в инд упаковке                                                            |                           | 200             | 200,00             | 200,00             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                      | 4,00    | №418 Дели 2016       |
| Итого:                                                                        |                           | 200             |                    |                    | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                      | 4,00    |                      |
| ОБЕД                                                                          |                           |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                      |
| Винегрет овощной                                                              |                           | 40              |                    |                    | 0,56             | 4,02  | 2,92   | 50,04                      |         | №46 сб дошк 2016     |
|                                                                               | картофель                 |                 | 13,76              | 10,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | свекла                    |                 | 10,2               | 8,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | морковь                   |                 | 7,56               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | капуста квашенная         |                 | 11,5               | 8,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | лук репчатый              |                 | 7,16               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
| Щи со свежей капустой с<br>картофелем,с мясными<br>фрикадельками, со сметаной | масло растительное        | 150/10/5        | 2,4                | 2,40               | 3,18             | 4,89  | 5,00   | 81,56                      | 9,54    | №73, сб дошк<br>2016 |
|                                                                               | капуста свежая            |                 | 37,50              | 30,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | картофель                 |                 | 23,94              | 18,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | морковь                   |                 | 7,50               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | лук репчатый              |                 | 7,14               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | масло растительное        |                 | 3,00               | 3,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | соль йодированная         |                 | 0,50               | 0,50               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | вода питьевая             |                 | 120,00             | 120,00             |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | говядина (котлетное мясо) |                 | 11,97              | 11,40              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | или фарш говяжий          |                 | 11,97              | 11,40              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | лук репчатый              |                 | 1,19               | 1,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | яйцо                      |                 | 0,96               | 0,80               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | вода для фарша            |                 | 1,00               | 1,00               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | соль йодированная         |                 | 0,10               | 0,10               |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | масса полуфабриката       |                 |                    | 14,30              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | масса готовых фрикаделек  |                 |                    | 10,00              |                  |       |        |                            |         |                      |
|                                                                               | сметана                   |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |         |                      |

|                                                                     |                               |        |        |        |       |       |        |         |       |                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------------------------|
| Тефтели мясные в томатном соусе                                     | говядина (котлетное мясо б/к) | 45/15  | 29,93  | 28,50  | 5,39  | 5,32  | 6,26   | 94,39   | 0,40  | СБ дошкольн. №303, 366, 2016                  |
|                                                                     | или фарш говяжий              |        | 29,93  | 28,50  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | лук репчатый                  |        | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масло растительное            |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масса пассерованного лука     |        |        | 7,50   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | хлеб пшеничный                |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | вода питьевая                 |        | 9,00   | 9,00   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | соль йодированная             |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | мука пшеничная в/с            |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масса полуфабриката           |        |        | 54,00  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масло растительное            |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масса готовых тефтелей        |        |        | 45,00  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | соус томатный:                |        |        |        |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | вода питьевая                 |        | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масло сливочное               |        | 0,675  | 0,675  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | мука пшеничная в/с            |        | 0,675  | 0,675  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | морковь                       |        | 1,125  | 0,90   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | лук репчатый                  |        | 0,54   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | томатная паста                |        | 0,95   | 0,95   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масло растительное            |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | соль йодированная             |        | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | сахар                         |        | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масса готового соуса          |        |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                               |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | гречневая крупа               | 110/2  | 52,40  | 52,40  | 6,45  | 3,13  | 29,16  | 170,14  | 0,00  | №179 сб дошк 2016                             |
|                                                                     | вода питьевая                 |        | 78,10  | 78,10  |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | соль йодированная             |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | масло сливочное               |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                               |
| Кисель                                                              | Кисель-концентрат             | 150    | 17,50  | 17,50  | 0,45  | 0,08  | 13,5   | 63      | 0,83  | ТТК                                           |
|                                                                     | Сахар                         |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | вода                          |        | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                               |
| Хлеб ржаной                                                         |                               | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                  |
| Итого:                                                              |                               | 562    |        |        | 18,34 | 17,86 | 70,68  | 528,06  | 10,77 |                                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                               |        |        |        |       |       |        |         |       |                                               |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток         | 150    | 155,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016                             |
| Кондитерское изделие                                                | сушки                         | 20     | 20,00  | 20,00  | 2,14  | 0,24  | 14,24  | 67,80   | 0,00  |                                               |
| Пудинг творожный с повидлом                                         | Творог                        | 110/20 | 94,82  | 93,50  | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21  | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 №249 СБдошк 2016 |
|                                                                     | 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  |       |       |        |         |       |                                               |
| Чай с сахаром                                                       | чай весовой                   | 150/5  | 0,40   | 0,40   | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели                                |
|                                                                     | Сахар                         |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                               |
|                                                                     | Вода                          |        | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                               |
| Итого:                                                              |                               | 455    |        |        | 23,27 | 15,85 | 65,32  | 494,38  | 0,68  |                                               |
| ВСЕГО:                                                              |                               | 1576   |        |        | 53,99 | 47,53 | 206,28 | 1482,18 | 17,55 |                                               |

День 9- ый

| Наименование блюдо и<br>продуктов             | Ингридиенты       | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в г ) | Кол - во<br>(в г ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------------|------|--------|----------------------------|---------|------------------|
|                                               |                   |                 | брутто             | нетто              | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                       | С       |                  |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | ЗАВТРАК           |                 | 140/3              |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
|                                               | крупка пшено      |                 | 17,7               | 17,7               | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                     | 0,00    | ТТК №6Д          |
|                                               | молоко            |                 | 70                 | 70                 |                  |      |        |                            |         |                  |
|                                               | вода              |                 | 53                 | 53                 |                  |      |        |                            |         |                  |
|                                               | сахар             |                 | 2                  | 2                  |                  |      |        |                            |         |                  |
|                                               | соль йодированная |                 | 0,4                | 0,4                |                  |      |        |                            |         |                  |
| Чай с молоком, сахаром                        | масло сливочное   | 180/6           | 3                  | 3                  | 3,03             | 2,40 | 10,48  | 75,76                      | 1,38    |                  |
| чай весовой                                   |                   | 0,45            | 0,45               |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Сахар                                         |                   | 6,00            | 6,00               |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Молоко                                        |                   | 92,00           | 90,00              |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Вода                                          |                   | 90,00           | 90,00              |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным        |                   | 25/5/5          |                    |                    | 2,53             | 5,69 | 12,92  | 115,67                     | 0,07    | №3 сб дошк 2016  |
| Батон нарезной                                |                   | 25,00           | 25,00              |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Сыр                                           |                   | 5,10            | 5,00               |                    |                  |      |        |                            |         |                  |
| Масло сливочное                               |                   | 5,00            | 5,00               |                    |                  |      |        |                            |         |                  |

|        |       |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------|-------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого: | 460   |  |  | 9,56  | 12,76 | 58,76  | 390,48  | 3,42  |  |
| ВСЕГО: | 1.524 |  |  | 35,49 | 46,83 | 201,74 | 1414,76 | 81,86 |  |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты                   | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|
|                                                                     |                               |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                              |
| ЗАВТРАК                                                             |                               |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                            |                               | 140/3        |                |                | 4,70             | 4,80  | 23,25  | 171,47                  |         | ТТК №10Д                     |
|                                                                     | Крупа ячневая                 |              | 17,50          | 17,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Молоко                        |              | 70,00          | 70,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Вода                          |              | 53,00          | 53,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                         |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль иодированная             |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Чай с сахаром, с яблоком                                            | Масло сливочное               | 170/6/10     | 3,00           | 3,00           | 0,11             | 0,06  | 6,99   | 28,70                   | 1,03    | №412 Дели 2016               |
|                                                                     | чай весовой                   |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Сахар                         |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | яблоки                        |              | 11,40          | 10,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Вода                          |              | 170,00         | 170,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                        |                               | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016                 |
|                                                                     | Батон нарезной                |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Масло сливочное               |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Итого:                                                              |                               | 359          |                |                | 6,73             | 9,22  | 43,16  | 298,67                  | 1,03    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                               |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Сок в инд. упаковке                                                 |                               | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                              |                               | 200          |                |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                              |
| ОБЕД                                                                |                               |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Салат из зеленого горошка к/с                                       |                               | 30           |                |                | 0,89             | 1,55  | 1,88   | 25,08                   |         | №10 Сб дошк. 2016            |
|                                                                     | зеленый горошек к/с           |              | 48,10          | 28,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное            |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с говядиной            |                               | 150/10       |                |                | 3,99             | 2,00  | 7,32   | 66,28                   | 5,00    | №86 сб дошк 2016             |
|                                                                     | говядина (лопатка б/к)        |              | 16,00          | 16,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса отварной говядины       |              |                | 10,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | крупка рисовая                |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | картофель                     |              | 60,00          | 45,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | морковь                       |              | 7,50           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | лук репчатый                  |              | 7,14           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное            |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | томатная паста                |              | 1,80           | 1,80           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль иодированная             |              | 0,5            | 0,5            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | бульон или вода               |              | 105,00         | 105,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
| Капуста тушеная с мясом                                             |                               | 150          |                |                | 7,18             | 9,00  | 13,39  | 169,20                  | 20,50   | ТТК №647 от 24.08.2022       |
|                                                                     | капуста свежая                |              | 138,00         | 110,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода питьевая                 |              | 24,00          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса тушеной капусты         |              |                | 100,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | лук репчатый                  |              | 10,80          | 9,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное            |              | 1,00           | 1,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса пассерованного лука     |              |                | 4,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к) |              | 39,50          | 37,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | или фарш говяжий              |              | 39,50          | 37,50          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса готового фарша          |              |                | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с            |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса соуса:                  |              |                | 15,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | вода питьевая                 |              | 15,00          | 15,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло сливочное               |              | 0,700          | 0,700          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с            |              | 0,700          | 0,700          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | морковь                       |              | 1,250          | 1,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | лук репчатый                  |              | 0,36           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | томатная паста                |              | 0,90           | 0,90           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масло растительное            |              | 0,20           | 0,20           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | соль иодированная             |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | сахар                         |              | 0,15           | 0,15           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Компот из свежих фруктов                                            |                               | 150          |                |                | 0,17             | 0,09  | 7,44   | 32,89                   | 6,16    | ТТК                          |
|                                                                     | яблоки свежие                 |              | 22,80          | 20,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | апельсин                      |              | 7,50           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | лимон                         |              | 5,55           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | Вода                          |              | 152,00         | 152,00         |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | сахар                         |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
| Хлеб ржаной                                                         |                               | 35           | 35,00          | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |         | табл 6 стр 144.              |
| Итого:                                                              |                               | 525          |                |                | 14,53            | 13,06 | 43,88  | 362,68                  | 31,66   |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                               |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток         | 150          |                |                | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00                   | 1,05    | №420 Сб дошк 2016            |
|                                                                     |                               |              | 155            | 150            |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кондитерское изделие                                                | пряники                       | 35           | 35,00          | 35,00          | 2,07             | 1,65  | 26,25  | 128,10                  | 0,00    | табл 6 стр 136, Лепни + 2012 |
| 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 иодированная             |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                                     | масса готового омлета         |              |                | 130,00         |                  |       |        |                         |         |                              |

|                                                      |                             |            |        |        |              |              |              |               |              |                                                                        |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| <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>                                |                             |            |        |        |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Фрукты свежие                                        |                             | 100        | 100,00 | 100,00 | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 43,00         | 60,00        | табл 9 стр 184, Дели +, 2012                                           |
| (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)       |                             |            |        |        |              |              |              |               |              |                                                                        |
| <b>Итого:</b>                                        |                             | <b>100</b> |        |        | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>  | <b>43,00</b>  | <b>60,00</b> |                                                                        |
| <b>ОБЕД</b>                                          |                             |            |        |        |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Салат из моркови с сахаром                           |                             | 40         |        |        | 0,50         | 0,04         | 4,65         | 20,92         | 1,92         | №42, СБ дошк                                                           |
|                                                      | морковь                     |            | 48,00  | 38,40  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | сахар                       |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы |                             | 150/10     |        |        | 3,88         | 5,18         | 7,01         | 95,65         | 0,54         | №94 сб дошк 2016                                                       |
|                                                      | цыплята-бройлеры потр с/м   |            | 24,30  | 23,40  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масса отварной мякоти птицы |            |        | 10,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | мука пшеничная              |            | 11,30  | 11,30  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | яйцо                        |            | 3,60   | 3,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | вода питьевая               |            | 2,10   | 2,10   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | соль йодированная           |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масса подсушенной лапши     |            |        | 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 йодированная           |            | 0,65   | 0,65   |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Рыба, тушеная с овощами                              |                             | 40/20      |        |        | 3,20         | 10,59        | 21,70        | 196,18        |              | №229 школьн. 2017                                                      |
|                                                      | минтай ПБГ                  |            | 69,1   | 51,0   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | вода питьевая               |            | 8,0    | 8,0    |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | морковь                     |            | 10,00  | 8,0    |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | томатная паста              |            | 1,60   | 1,60   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | лук репчатый                |            | 4,80   | 4,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масло растительное          |            | 2,00   | 2,0    |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | соль                        |            | 0,2    | 0,2    |              |              |              |               |              |                                                                        |
| 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 урюка                                      |                             | 150        |        |        | 0,35         | 0,02         | 13,83        | 56,83         | 0,00         | №394 СБ дошк 2016                                                      |
|                                                      | урюк                        |            | 15,30  | 15,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масса отварных сухофруктов  |            |        | 24,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | вода питьевая               |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | сахар                       |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Булочка сладкая                                      |                             | 35         |        |        | 2,95         | 3,36         | 14,64        | 123,90        |              | Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
|                                                      | мука пшеничная              |            | 21,70  | 21,70  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | мука пшеничная              |            | 0,70   | 0,70   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | дрожжи сухие                |            | 0,28   | 0,28   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | соль йодированная           |            | 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 куриное                |            | 0,60   | 0,50   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масло растительное          |            | 0,10   | 0,10   |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Хлеб ржаной                                          |                             | 35         | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |              | табл 6 стр 144                                                         |
| <b>Итого:</b>                                        |                             | <b>600</b> |        |        | <b>15,64</b> | <b>23,45</b> | <b>92,02</b> | <b>672,51</b> | <b>16,99</b> |                                                                        |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                           |                             |            |        |        |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Кисломолочный напиток                                |                             | 150        |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45         | №420 СБ дошк 2016                                                      |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)        | кисломолочный напиток       |            | 155,00 | 150,00 |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Плов с сухофруктами                                  |                             | 130        |        |        | 3,59         | 8,83         | 37,44        | 245,70        | 0,73         | №195 СБ шк 2017                                                        |
|                                                      | крупа рисовая               |            | 34,00  | 34,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | вода питьевая               |            | 71,50  | 71,50  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | соль йодированная           |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | масло сливочное             |            | 13,00  | 13,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | курага                      |            | 13,30  | 13,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | морковь                     |            | 32,50  | 26,00  |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | изюм                        |            | 6,60   | 6,50   |              |              |              |               |              |                                                                        |
| Хлеб пшеничный                                       |                             | 20         | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                           |
| Чай с сахаром и лимоном                              |                             | 150/5/5    |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18         | 21,78         | 2,24         | №412 Дели 2016                                                         |
|                                                      | чай весовой                 |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | Сахар                       |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | лимон                       |            | 5,55   | 5,00   |              |              |              |               |              |                                                                        |
|                                                      | Вода                        |            | 150,00 | 150,00 |              |              |              |               |              |                                                                        |

|                                                    |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                                 |
|----------------------------------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------------------------------------------------|
| Хлеб пшеничный                                     | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134,<br>Дели +, 2012<br>№399 сб дошк |
| Напиток из шиповника                               | 150/5        |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         |                                                 |
| шиповник                                           |              | 15,30  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                                                 |
| сахар                                              |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                                                 |
| вода                                               |              | 150,00 | 150,00 |               |               |                |                 |               |                                                 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>490</b>   |        |        | <b>20,52</b>  | <b>27,29</b>  | <b>51,95</b>   | <b>535,28</b>   | <b>76,30</b>  |                                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>1574</b>  |        |        | <b>42,77</b>  | <b>49,56</b>  | <b>159,18</b>  | <b>1281,43</b>  | <b>112,99</b> |                                                 |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            | <b>15512</b> |        |        | <b>477,08</b> | <b>487,88</b> | <b>1943,62</b> | <b>14156,94</b> | <b>561,74</b> |                                                 |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> | <b>1551</b>  |        |        | <b>47,71</b>  | <b>48,79</b>  | <b>194,36</b>  | <b>1415,69</b>  | <b>56,17</b>  |                                                 |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%