



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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                                        | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|----------------------------|
|                                                                                      |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                            |
| ЗАВТРАК                                                                              |              |                  |                  |                  |       |        |                         |           |                            |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                                            | 180/5        |                  |                  | 5,36             | 9,85  | 29,49  | 229,05                  | 0,86      | ТТК №7Д                    |
|                                                                                      |              | 13,50            | 13,50            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 10,00            | 10,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 90,00            | 90,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 68,00            | 68,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 2,50             | 2,50             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 0,50             | 0,50             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 5                | 5                |                  |       |        |                         |           |                            |
| Кофейный напиток с молоком                                                           | 180          |                  |                  | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17      | №414 сб дошк.2016          |
|                                                                                      |              | 2,50             | 2,50             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 6,00             | 6,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 90,00            | 90,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 108,00           | 108,00           |                  |       |        |                         |           |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                                                         | 30/5         |                  |                  | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |           | №1 сб дошк.2016            |
|                                                                                      |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
| Итого:                                                                               | 400          |                  |                  | 10,50            | 16,76 | 55,33  | 415,23                  | 2,03      |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                                       |              |                  |                  |                  |       |        |                         |           |                            |
| Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180/3        |                  |                  | 5,31             | 4,58  | 8,00   | 91,50                   | 1,26      | №420 СБ дошк 2016          |
|                                                                                      |              | 185,00           | 180,00           |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
| Итого:                                                                               | 183          |                  |                  | 5,31             | 4,58  | 8,00   | 91,50                   | 1,26      |                            |
| ОБЕД                                                                                 |              |                  |                  |                  |       |        |                         |           |                            |
| Салат из моркови с яблоками                                                          | 60           |                  |                  | 0,65             | 0,11  | 5,17   | 24,24                   | 3,75      | №39,сб дошк.2016           |
|                                                                                      |              | 56,28            | 45,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 17,10            | 15,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 0,60             | 0,60             |                  |       |        |                         |           |                            |
| Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками                            | 180/15       |                  |                  | 3,91             | 7,04  | 18,98  | 150,49                  | 6,59      | №88,сб дошк.2016           |
|                                                                                      |              | 26,3             | 17,1             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 17,1             | 17,1             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 1,79             | 1,5              |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 1,44             | 1,2              |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 1,5              | 1,5              |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 0,15             | 0,15             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              |                  | 21,5             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              |                  | 15               |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 79,80            | 60,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 10,00            | 8,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 9,52             | 8,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 8,00             | 8,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 4,00             | 4,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 1,20             | 1,20             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 132,00           | 132,00           |                  |       |        |                         |           |                            |
| Котлеты рубленые из говядины                                                         | 70           |                  |                  | 11,79            | 13,09 | 11,51  | 211,06                  |           | СБ дошколь. №299, 2016     |
|                                                                                      |              | 51,16            | 49               |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 49               | 49               |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 14,64            | 12,3             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 11               | 11               |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 14,7             | 14,7             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 4,00             | 4,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 0,7              | 0,7              |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              |                  | 75,3             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 1                | 1                |                  |       |        |                         |           |                            |
| Пюре Картофельное                                                                    | 140          |                  |                  | 2,86             | 4,48  | 19,08  | 128,10                  | 16,96     | № 339 СБ дошк 2016         |
|                                                                                      |              | 159,60           | 119,70           |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 22,12            | 21,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 0,52             | 0,52             |                  |       |        |                         |           |                            |
| Напиток из сухофруктов                                                               | 180          |                  |                  | 0,60             | 0,08  | 16,81  | 71,52                   | 0,65      | №394 СБ дошк 2016          |
|                                                                                      |              | 15,30            | 15,00            |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 6,00             | 6,00             |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 183,00           | 183,00           |                  |       |        |                         |           |                            |
| Хлеб пшеничный                                                                       | 20           | 20,0             | 20,0             | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00                   | 0,00      | табл 6 стр 134,Дети + 2012 |
| Хлеб ржаной                                                                          | 35           | 35,00            | 35,00            | 2,31             | 0,42  | 13,86  | 69,30                   |           | табл 6 стр 144,Дети + 2012 |
| Итого:                                                                               | 700          |                  |                  | 23,64            | 25,38 | 95,25  | 701,71                  | 27,95     |                            |
| ПОЛДНИК                                                                              |              |                  |                  |                  |       |        |                         |           |                            |
| Запеканка творожная с повидлом                                                       | 130/20       |                  |                  | 22,82            | 20,06 | 25,55  | 372,60                  | 0,66      | №251, сб дошк 2016         |
|                                                                                      |              | 121,55           | 119,20           |                  |       |        |                         |           |                            |
|                                                                                      |              | 7,80             | 7,80             |                  |       |        |                         |           |                            |

|                                    |                     |       |        |        |       |       |        |         |       |                        |
|------------------------------------|---------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------|
|                                    | Яйцо                |       | 6,50   | 5,42   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | Сахар               |       | 10,40  | 10,40  |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | Сметана             |       | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | Масло сливочное     |       | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | Сухари панировочные |       | 5,20   | 5,20   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | соль иодированная   |       | 0,65   | 0,65   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | повидло             |       | 20,00  | 20,00  |       |       |        |         |       |                        |
| Чай с сахаром                      |                     | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | №410,411 сб допих 2016 |
|                                    | чай весовой         |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | сахар               |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                        |
|                                    | Вода                |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                        |
| Сок (или нектар)<br>в ассортименте |                     | 180   | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,32   | 3,60  | №418 сб допих 2016     |
| Итого:                             |                     | 516   |        |        | 23,78 | 20,08 | 49,75  | 473,02  | 4,29  |                        |
| ВСЕГО:                             |                     | 1799  |        |        | 63,23 | 66,80 | 208,33 | 1681,46 | 35,53 |                        |

День 2- ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                                          | Масса<br>порции | Кол - во          | Кол - во         | Пищевые  |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин | Сборник<br>рецептур        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|----------|-------|-------|----------------------------|---------|----------------------------|
|                                                                           |                 | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | вещества | белки | жиры  |                            |         |                            |
| ЗАВТРАК                                                                   |                 |                   |                  |          |       |       |                            |         |                            |
| Каша полбяная молочная с маслом<br>сливочным                              | 180/3           |                   |                  | 4,81     | 7,85  | 29,38 | 207,32                     | 0,86    | ТТК №1Д                    |
| Крупа полбяная                                                            |                 | 22,50             | 22,50            |          |       |       |                            |         |                            |
| Молоко                                                                    |                 | 90,00             | 90,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| вода                                                                      |                 | 68,00             | 68,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Сахар                                                                     |                 | 2,50              | 2,50             |          |       |       |                            |         |                            |
| соль иодированная                                                         |                 | 0,50              | 0,50             |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло сливочное                                                           |                 | 3,00              | 3,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Какао с молоком                                                           | 180             |                   |                  | 3,67     | 3,19  | 10,87 | 90,78                      | 1,43    | №416 сб допих 2016         |
| Какао-порошок                                                             |                 | 2,00              | 2,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Сахар                                                                     |                 | 6,00              | 6,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Молоко                                                                    |                 | 110,00            | 110,00           |          |       |       |                            |         |                            |
| Вода                                                                      |                 | 80,00             | 80,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                                    | 30/5/5          |                   |                  | 3,61     | 5,83  | 15,49 | 128,77                     | 0,04    | №2 сб допих 2016           |
| Батон нарезной                                                            |                 | 30,00             | 30,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Сыр                                                                       |                 | 5,10              | 5,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло сливочное                                                           |                 | 5,00              | 5,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Итого:                                                                    | 403             |                   |                  | 12,09    | 16,87 | 55,74 | 426,87                     | 2,33    |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                            |                 |                   |                  |          |       |       |                            |         |                            |
| Молоко кипяченое<br>(молоко)                                              | 180             |                   |                  | 5,23     | 4,50  | 8,65  | 96,30                      | 2,34    | №419 СБ допих 2016         |
| молоко                                                                    |                 | 189,00            | 180,00           |          |       |       |                            |         |                            |
| Итого:                                                                    | 180             |                   |                  | 5,23     | 4,50  | 8,65  | 96,30                      | 2,34    |                            |
| ОБЕД                                                                      |                 |                   |                  |          |       |       |                            |         |                            |
| Салат с картофелем и зеленым<br>горошком к/с                              | 60              |                   |                  | 1,18     | 3,15  | 5,87  | 56,52                      | 9,40    | №26 сб 2016                |
| Картофель                                                                 |                 | 44,70             | 33,60            |          |       |       |                            |         |                            |
| морковь                                                                   |                 | 11,25             | 9,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| зеленый горошек к/с                                                       |                 | 15,00             | 9,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Лук репчатый                                                              |                 | 7,20              | 6,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло растительное                                                        |                 | 3,00              | 3,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем на курином бульоне, со<br>сметаной | 180/7           |                   |                  | 1,48     | 4,77  | 8,12  | 87,64                      | 7,71    | №63, обдощк 2016           |
| Капуста свежая                                                            |                 | 20,00             | 16,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Картофель                                                                 |                 | 21,28             | 16,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Морковь                                                                   |                 | 12,50             | 10,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Лук репчатый                                                              |                 | 9,52              | 8,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Свекла                                                                    |                 | 41,00             | 32,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Сахар                                                                     |                 | 2,40              | 2,40             |          |       |       |                            |         |                            |
| Томат-паста                                                               |                 | 1,00              | 1,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло растительное                                                        |                 | 4,00              | 4,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| соль иодированная                                                         |                 | 2,00              | 2,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Бульон                                                                    |                 | 140,00            | 140,00           |          |       |       |                            |         |                            |
| Сметана                                                                   |                 | 7,00              | 7,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Фрикадельки куриные в молочном<br>соусе                                   | 50/25           |                   |                  | 7,87     | 7,81  | 6,87  | 129,10                     |         | № 325 сб допих 2016        |
| пыльца - бройлеры с/м                                                     |                 | 57,00             | 37,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Хлеб пшеничный                                                            |                 | 9,00              | 9,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| Вода                                                                      |                 | 12,00             | 12,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| соль иодированная                                                         |                 | 0,35              | 0,35             |          |       |       |                            |         |                            |
| Масса полуфабриката                                                       |                 |                   | 57,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло растительное                                                        |                 | 0,70              | 0,70             |          |       |       |                            |         |                            |
| Соус молочный:                                                            |                 |                   | 25,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| Молоко                                                                    |                 | 12,50             | 12,50            |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло сливочное                                                           |                 | 1,30              | 1,30             |          |       |       |                            |         |                            |
| Мука пшеничная                                                            |                 | 1,3               | 1,3              |          |       |       |                            |         |                            |
| Вода                                                                      |                 | 12,50             | 12,5             |          |       |       |                            |         |                            |
| Сахар                                                                     |                 | 0,30              | 0,3              |          |       |       |                            |         |                            |
| соль иодированная                                                         |                 | 0,3               | 0,3              |          |       |       |                            |         |                            |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным                         | 130/3           |                   |                  | 4,91     | 3,13  | 27,60 | 158,16                     |         | №219 СБ допих 2016         |
| макаронные изделия                                                        |                 | 45,5              | 45,50            |          |       |       |                            |         |                            |
| вода                                                                      |                 | 275,0             | 275,0            |          |       |       |                            |         |                            |
| соль иодированная                                                         |                 | 1,3               | 1,3              |          |       |       |                            |         |                            |
| Масло сливочное                                                           |                 | 3,0               | 3,0              |          |       |       |                            |         |                            |
| Напиток из свежих яблок                                                   | 180             |                   |                  | 0,14     | 0,14  | 25,09 | 103,14                     | 3,40    | №290 СБ допих 2016         |
| яблоки свежие                                                             |                 | 34,00             | 30,00            |          |       |       |                            |         |                            |
| вода                                                                      |                 | 183,00            | 183,00           |          |       |       |                            |         |                            |
| сахар                                                                     |                 | 6,00              | 6,00             |          |       |       |                            |         |                            |
| 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         | 13,86         | 69,30          |              | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>690</b>  |        |        | <b>19,40</b> | <b>19,57</b> | <b>97,24</b>  | <b>650,86</b>  | <b>20,51</b> |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| Булочка дорожная                                              | 75          |        |        | 5,09         | 10,47        | 31,61         | 240,75         |              | №453 сб дошк 2016          |
| Мука пшеничная                                                |             | 45,50  | 45,00  |              |              |               |                |              |                            |
| мука пшеничная на подпыл                                      |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар                                                         |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное                                               |             | 9,75   | 9,75   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная                                             |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                            |
| дрожжи сухие                                                  |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                            |
| вода                                                          |             | 23,00  | 23,00  |              |              |               |                |              |                            |
| масса полуфабриката для крошки:                               |             |        | 85,50  |              |              |               |                |              |                            |
| мука пшеничная                                                |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |                            |
| масло сливочное                                               |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                            |
| масса крошки                                                  |             |        | 3,00   |              |              |               |                |              |                            |
| масло растительное для смазки изделий                         |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                       | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 сб дошк 2016          |
| чай весовой                                                   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар                                                         |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| лимон                                                         |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Вода                                                          |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк 2016          |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>206</b>  |        |        | <b>5,62</b>  | <b>10,90</b> | <b>47,64</b>  | <b>314,23</b>  | <b>12,83</b> |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                 | <b>1479</b> |        |        | <b>42,34</b> | <b>51,84</b> | <b>209,27</b> | <b>1488,26</b> | <b>38,01</b> |                            |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов                                              | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур   |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|                                                                            |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                             |              |                  |                  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                                | 180/5        |                  |                  | 6,84             | 7,10         | 45,66        | 274,20                  | 0,86        | ТТК №2Д            |
| Крупа кукурузная                                                           |              | 22,5             | 22,5             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                                     |              | 90               | 90               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                                       |              | 68               | 68               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                                      |              | 2,5              | 2,5              |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль иодированная                                                          |              | 0,5              | 0,5              |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                                            |              | 5                | 5                |                  |              |              |                         |             |                    |
| Чай с молоком, сахаром                                                     | 180/6        |                  |                  | 2,67             | 2,27         | 10,34        | 72,70                   | 1,38        | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой                                                                |              | 0,45             | 0,45             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                                      |              | 6                | 6                |                  |              |              |                         |             |                    |
| Молоко                                                                     |              | 92               | 90               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Вода                                                                       |              | 90               | 90               |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                                               | 30/5         |                  |                  | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,60                  |             | №1 сб дошк, 2016   |
| Батон нарезной                                                             |              | 30,00            | 30,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло сливочное                                                            |              | 5,00             | 5,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>406</b>   |                  |                  | <b>11,80</b>     | <b>13,87</b> | <b>71,49</b> | <b>458,50</b>           | <b>2,24</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                      |              |                  |                  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180          |                  |                  | 2,58             | 3,10         | 13,60        | 91,89                   | 0,54        | №420 СБ дошк 2016  |
| кисломолочный напиток                                                      |              | 185              | 180              |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>180</b>   |                  |                  | <b>2,58</b>      | <b>3,10</b>  | <b>13,60</b> | <b>91,89</b>            | <b>0,54</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>                                                                |              |                  |                  |                  |              |              |                         |             |                    |
| Салат из свежей капусты с морковью                                         | 50           |                  |                  | 0,71             | 2,54         | 4,51         | 43,70                   | 8,55        | №21 сб дошк 2016   |
| капуста свежая                                                             |              | 50,00            | 40,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| морковь                                                                    |              | 6,25             | 5,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                                         |              | 2,50             | 2,50             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сахар                                                                      |              | 2,50             | 2,50             |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль иодированная                                                          |              | 0,25             | 0,25             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы        | 180/10       |                  |                  | 4,22             | 2,33         | 8,77         | 76,57                   | 6,17        | №86 сб дошк 2016   |
| крупка пшеничная                                                           |              | 12,00            | 12,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| картофель                                                                  |              | 80,00            | 60,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                                    |              | 10,00            | 8,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                                               |              | 9,52             | 8,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Масло растительное                                                         |              | 2,00             | 2,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль иодированная                                                          |              | 1,30             | 1,30             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бульон                                                                     |              | 120,00           | 120,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| цыплята - бройлеры с/м                                                     |              | 24,30            | 23,0             |                  |              |              |                         |             |                    |
| масса отварной мякоти птицы                                                |              |                  | 10,0             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Фрикадельки рыбные отварные                                                | 80           |                  |                  | 13,41            | 2,82         | 1,14         | 88,00                   | 0,42        | №279 сб дошк 2016  |
| рыба (минтай с/м БГ)                                                       |              | 81,60            | 60,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| или фарш рыбный                                                            |              | 60,00            | 60,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| хлеб пшеничный                                                             |              | 12,00            | 12,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| яйцо                                                                       |              | 9,60             | 8,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло сливочное                                                            |              | 3,00             | 3,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль иодированная                                                          |              | 0,12             | 0,12             |                  |              |              |                         |             |                    |
| вода питьевая                                                              |              | 12,00            | 12,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| Картофель тушёный с овощами в соусе                                        | 140          |                  |                  | 3,05             | 11,75        | 21,15        | 201,60                  | 36,09       | №144 сб дошк 2016  |
| Картофель                                                                  |              | 173,00           | 130,00           |                  |              |              |                         |             |                    |
| масло растительное                                                         |              | 5,00             | 5,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Лук репчатый                                                               |              | 8,40             | 7,00             |                  |              |              |                         |             |                    |
| Морковь                                                                    |              | 12,50            | 10,00            |                  |              |              |                         |             |                    |
| соль иодированная                                                          |              | 0,40             | 0,40             |                  |              |              |                         |             |                    |
| соус                                                                       |              |                  | 25,00            |                  |              |              |                         |             |                    |



|                                          |                               |        |        |        |       |       |        |         |        |                            |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------------------|
| Напиток из шиповника                     | сметана                       |        | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | Мука пшеничная                |        | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | вода                          |        | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | соль йодированная             |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | шиповник                      | 180/6  | 18,4   | 18     | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 43,92  | №399 сб дошк 2016          |
|                                          | сахар                         |        | 6      | 6      |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | вода                          |        | 180    | 180    |       |       |        |         |        |                            |
| Хлеб ржаной                              |                               | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |        | табл 6 стр 144,Допл + 2012 |
| Итого:                                   |                               | 681    |        |        | 24,31 | 20,11 | 56,10  | 510,48  | 95,15  |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                               |        |        |        |       |       |        |         |        |                            |
| Котлеты по - домашнему                   |                               | 70     |        |        | 7,90  | 11,70 | 6,30   | 155,20  | 0,06   | №271 сб мх 2017            |
|                                          | говядина (котлетное мясо б/к) |        | 47,50  | 45,50  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | или фарш говяжий              |        | 47,80  | 45,50  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | хлеб пшеничный                |        | 11,20  | 11,20  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | вода питьевая                 |        | 14,50  | 14,50  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | соль йодированная             |        | 0,21   | 0,21   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | лук репчатый                  |        | 8,40   | 7,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | масло растительное            |        | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | масса пассерованного лука     |        |        | 3,50   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | яйцо куриное                  |        | 1,00   | 0,84   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | сухари панировочные           |        | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | масса полуфабриката           |        |        | 79,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | масло растительное            |        | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                            |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным |                               | 130/3  |        |        | 4,03  | 3,25  | 18,14  | 117,73  |        | №182 сб дошк 2016          |
|                                          | гречневая крупа               |        | 32,50  | 32,50  |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | вода питьевая                 |        | 104,00 | 104,00 |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | соль йодированная             |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | масло сливочное               |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                            |
| Чай с мармеладом                         |                               | 170/10 |        |        | 0,07  | 0,02  | 10,74  | 43,34   | 0,02   | №411 сб дошк 2016          |
|                                          | чай весовой                   |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | вода питьевая                 |        | 170,00 | 170,00 |       |       |        |         |        |                            |
|                                          | мармелад                      |        | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Хлеб пшеничный                           |                               | 20     | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00   | табл 6 стр 134,Допл + 2012 |
| Сок (или нектар) в ассортименте          |                               | 180    | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,32   | 3,60   | №418 сб дошк 2016          |
| Итого:                                   |                               | 583    |        |        | 14,42 | 15,13 | 63,20  | 439,59  | 3,68   |                            |
| ВСЕГО:                                   |                               | 1850   |        |        | 53,11 | 52,21 | 204,39 | 1500,46 | 101,61 |                            |

День 4 - ый

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                            | Масса порции | Кол - во (в гр )        | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов           |      |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|----------------------------|------|--|
|                                                                          |              | брутто                  | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                            |      |  |
| ЗАВТРАК                                                                  |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Омлет натуральный                                                        | 150          |                         |                  | 11,12            | 13,08 | 25,64  | 237,07                  | 0,28     | №229,сб дошк2016           |      |  |
|                                                                          |              | яйцо                    | 96               | 80               |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | молоко                  | 75               | 75               |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | масса омлетной смеси    |                  | 155              |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | масло сливочное         | 2,5              | 2,5              |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | соль иодированная       | 0,4              | 0,4              |       |        |                         |          |                            |      |  |
| масса готового омлета                                                    |              | 150                     |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Кофейный напиток с молоком                                               | 180          |                         |                  | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17     | №414 сб дошк,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, с повидлом                                 | 30/10/20     |                         |                  | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  | 0,10     | ТТК                        |      |  |
|                                                                          |              | Батон нарезной          | 30,00            | 30,00            |       |        |                         |          |                            | 0,10 |  |
|                                                                          |              | масло сливочное         | 10,00            | 10,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | повидло                 | 20,40            | 20,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Хлеб пшеничный                                                           | 25           | 20,0                    | 20,0             | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00     | табл 6 стр 134,Допл + 2012 |      |  |
| Итого:                                                                   |              | 415                     |                  |                  | 18,28 | 23,81  | 76,84                   | 565,00   | 1,55                       |      |  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                           |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180/3        |                         |                  | 5,31             | 4,58  | 8,00   | 91,50                   | 1,26     | №420 СБ дошк 2016          |      |  |
|                                                                          |              | кисломолочный напиток   | 185,00           | 180,00           |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | сахар                   | 3,00             | 3,00             |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Итого:                                                                   |              | 183                     |                  |                  | 5,31  | 4,58   | 8,00                    | 91,50    | 1,26                       |      |  |
| ОБЕД                                                                     |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Салат из свеклы с яблоками                                               | 60           |                         |                  | 0,65             | 3,65  | 6,72   | 62,34                   | 5,58     | №36, сб дошк2016           |      |  |
|                                                                          |              | свекла                  | 64,00            | 50,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | яблоки свежие           | 11,40            | 10,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | масло растительное      | 3,00             | 3,00             |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Суп картофельный гороховый на мясном бульоне                             | 200          |                         |                  | 4,39             | 9,22  | 23,23  | 128,60                  | 4,66     | №87, сб дошк2016           |      |  |
|                                                                          |              | Картофель               | 53,2             | 40               |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Горох                   | 16,2             | 16               |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Морковь                 | 12,8             | 10,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Лук репчатый            | 9,6              | 8,00             |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Масло растительное      | 4                | 4                |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | соль иодированная       | 0,2              | 0,2              |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Бульон                  | 140              | 140              |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              |                         |                  |                  |       |        |                         |          |                            |      |  |
| Плов из отварной говядины                                                | 200          |                         |                  | 20,40            | 19,11 | 32,51  | 396,00                  | 0,18     | ТТК                        |      |  |
|                                                                          |              | говядина б/к (лопатка)  | 51,20            | 51,2             |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | масса отварной говядины |                  | 32,0             |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | масло сливочное         | 8,0              | 8,0              |       |        |                         |          |                            |      |  |
|                                                                          |              | Лук репчатый            | 11,9             | 10,00            |       |        |                         |          |                            |      |  |



|                                 |                                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| Суфле рыбное                    | яйцо                                |         | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль иодированная                   |         | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 |                                     | 70      |        |        | 4,76  | 4,77  | 6,77   | 88,90   | 0,28  | №284,371 СБ дошк 2016      |
| соус молочный                   | рыба (минтай с/м БГ)                |         | 81,60  | 60,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса отварной рыбы                 |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Молоко                              |         | 18,00  | 18,00  |       |       |        |         |       | №371 СБ дошк 2016          |
|                                 | Масло сливочное                     |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Мука пшеничная                      |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                |         | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль иодированная                   |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса соуса молочного               |         |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Пюре Картофельное               | Яйцо                                |         | 10,50  | 8,75   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса полуфабриката                 |         |        | 80,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло растительное                  |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 |                                     | 140     |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,15  | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016         |
| Компот из изюма и яблок         | Картофель                           |         | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Молоко                              |         | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло сливочное                     |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль иодированная                   |         | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 |                                     | 180     |        |        | 0,35  | 0,12  | 26,20  | 108,00  | 3,40  | ТТК                        |
|                                 | яблоки свежие                       |         | 16,5   | 14,5   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | изюм                                |         | 9,2    | 9,0    |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                |         | 183,0  | 183,0  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | сахар                               |         | 6,0    | 6,0    |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб пшеничный                  |                                     | 20      | 20,0   | 20,0   | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134 Дети + 2012 |
| Хлеб ржаной                     |                                     | 35      | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,86  | 69,30   |       | табл 6 стр 144 Дети + 2012 |
| Итого:                          |                                     | 695     |        |        | 18,27 | 15,03 | 92,00  | 578,70  | 26,40 |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |                                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Булочка с сахаром               |                                     | 75      |        |        | 5,70  | 3,90  | 36,69  | 205,00  | 0,41  | №442 СБ шк 2017            |
|                                 | Мука пшеничная                      |         | 45,00  | 45,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Мука пшеничная на подпыл            |         | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Сахарный песок                      |         | 5,85   | 5,85   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масло сливочное                     |         | 2,10   | 2,10   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Яйцо                                |         | 4,32   | 3,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Дрожжи сухие                        |         | 0,38   | 0,38   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Молоко                              |         | 19,50  | 19,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Соль иодированная                   |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Вода                                |         | 17,70  | 17,70  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масса полуфабриката                 |         |        | 88,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Яйцо (на смазку изделий)            |         | 1,44   | 1,20   |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром и лимоном         | Масло растительное на смазку листов |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 |                                     | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 СБ дошк 2016          |
|                                 | чай весовой                         |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Сахар                               |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Сок (или нектар) в ассортименте | лимон                               |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Вода                                |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                 |                                     | 180     | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,32   | 3,60  | №418 СБ дошк 2016          |
| Итого:                          |                                     | 448     |        |        | 6,73  | 3,93  | 61,10  | 307,80  | 6,84  |                            |
| ВСЕГО:                          |                                     | 1743,00 |        |        | 43,25 | 37,70 | 209,88 | 1350,81 | 37,71 |                            |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                              | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов   |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|--|
|                                                                            |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды |                         |         |                    |  |
| ЗАВТРАК                                                                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным                                   | 180/3        |                 |                 | 5,04             | 8,18  | 28,77  | 208,76                  |         | ТТК № 6Д           |  |
| крупя пшенная                                                              |              | 22,50           | 22,50           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Молоко                                                                     |              | 90,00           | 90,00           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Вода                                                                       |              | 68,00           | 68,00           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Сахар                                                                      |              | 2,50            | 2,50            |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| соль водированная                                                          |              | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Масло сливочное                                                            |              | 3               | 3               |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Чай с молоком, сахаром                                                     | 180/6        |                 |                 | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | № 413 СБ дошк 2016 |  |
| чай весовой                                                                |              | 0,45            | 0,45            |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Сахар                                                                      |              | 6               | 6               |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Молоко                                                                     |              | 92              | 90              |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Вода                                                                       |              | 90              | 90              |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                                               | 30/5         |                 |                 | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |         | №1 СБ дошк, 2016   |  |
| Батон нарезной                                                             |              | 30,00           | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Масло сливочное                                                            |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Итого:                                                                     | 404          |                 |                 | 10,36            | 15,08 | 54,74  | 396,12                  | 1,38    |                    |  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                             |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180          |                 |                 | 2,58             | 3,10  | 13,60  | 91,89                   | 0,54    | №420 СБ дошк 2016  |  |
| кисломолочный напиток                                                      |              | 185             | 180             |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Итого:                                                                     | 180          |                 |                 | 2,58             | 3,10  | 13,60  | 91,89                   | 0,54    |                    |  |
| ОБЕД                                                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| Салат из свежей капусты с морковью                                         | 60           |                 |                 | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96                   | 19,47   | №21 СБ дошк 2016   |  |
| капуста свежая                                                             |              | 69,38           | 55,50           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| масса прогретой капусты                                                    |              |                 | 50,00           |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| морковь                                                                    |              | 7,50            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                    |  |
| сахар                                                                      |              | 1,00            | 1,00            |                  |       |        |                         |         |                    |  |



|                                                                |                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной                   | соль йодированная       |       | 0,30   | 0,03   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | масло растительное      |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                |                         | 180/7 |        |        | 1,32  | 4,64  | 6,84   | 79,92   | 7,5   | №89 сб шк 2017              |
|                                                                | картофель               |       | 77,14  | 58     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | капуста свежая          |       | 31,25  | 25     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | морковь                 |       | 12,5   | 10     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Лук репчатый            |       | 12     | 10     |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Масло растительное      |       | 4      | 4      |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | соль йодированная       |       | 0,6    | 0,6    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Бульон                  |       | 135    | 135    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Сметана                 |       | 7      | 7      |       |       |        |         |       |                             |
| Гуляш из отварной говядины                                     |                         | 40/40 |        |        | 10,69 | 11,26 | 2,62   | 131,20  | 0,56  | 293 сб дошк 2016            |
|                                                                | говядина (лопатка б/к)  |       | 64,00  | 64,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | соль йодированная       |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | масса отварной говядины |       |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | морковь                 |       | 17,50  | 14,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | лук репчатый            |       | 8,50   | 7,10   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | томатная паста          |       | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | масло растительное      |       | 2,70   | 2,70   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | вода                    |       | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | мука пшеничная          |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                             |
| Каша гречневая рассыпчатая                                     |                         | 130   |        |        | 7,64  | 3,50  | 34,45  | 199,75  |       | №179 сб шк 2017             |
|                                                                | Крупа гречневая         |       | 61,00  | 61,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Вода                    |       | 92,00  | 92,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Масло сливочное         |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | соль йодированная       |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                             |
| Компот из урожая                                               |                         | 180   |        |        | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 0,99  | 394 сб дошк. 2016           |
|                                                                | урюк                    |       | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Сахар                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | вода                    |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб ржаной                                                    |                         | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дети + 2012 |
| Итого:                                                         |                         | 672   |        |        | 22,92 | 21,87 | 77,97  | 583,26  | 28,52 |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                 |                         |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Ватрушка королевская                                           |                         | 150   |        |        | 18,44 | 10,96 | 58,36  | 404,00  |       | ТТК №810 от 15.02.2023      |
|                                                                | Масло сливочное         |       | 10,70  | 10,7   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Мука пшеничная          |       | 21,0   | 21,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Сахарный песок          |       | 10,7   | 10,7   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Творог                  |       | 78,50  | 78,5   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Сахарный песок          |       | 15,00  | 15,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Яйцо куриное            |       | 18,0   | 15,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Масло сливочное         |       | 4,3    | 4,3    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Мука пшеничная          |       | 7,8    | 7,8    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | Сахарный песок          |       | 4,3    | 4,3    |       |       |        |         |       |                             |
| Напиток из шиповника                                           |                         | 180   |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   |       | №417 сб шк 2016             |
|                                                                | шиповник                |       | 18,4   | 18,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | сахарный песок          |       | 6,0    | 6,0    |       |       |        |         |       |                             |
|                                                                | вода питьевая           |       | 180,0  | 180,0  |       |       |        |         |       |                             |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                         | 100   | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 сб дошк. 2016          |
| Итого:                                                         |                         | 430   |        |        | 19,45 | 11,61 | 74,84  | 482,38  | 10,00 |                             |
| ВСЕГО:                                                         |                         | 1686  |        |        | 55,31 | 51,66 | 221,15 | 1553,65 | 40,44 |                             |

2 неделя

День 7- ой

день 7-ой

| Наименование блюд и продуктов                                              | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов   |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
|                                                                            |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                                    |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                                | 180/3        |                  |                  | 6,82             | 5,64  | 45,62  | 260,96                  | 0,86    | ТТК №2Д            |
| Крупа кукурузная                                                           |              | 22,5             | 22,5             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Молоко                                                                     |              | 90               | 90               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Вода                                                                       |              | 68               | 68               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                                      |              | 2,5              | 2,5              |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль поваренная                                                            |              | 0,5              | 0,5              |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                            |              | 3                | 3                |                  |       |        |                         |         |                    |
| Кофейный напиток с молоком                                                 | 180          |                  |                  | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 сб дошк. 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, с повидлом                                   | 30/10/20     |                  |                  | 2,41             | 8,12  | 28,55  | 194,60                  | 0,10    | ТТК                |
| Батон нарезной                                                             |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                         | 0,10    |                    |
| масло сливочное                                                            |              | 10,00            | 10,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| повидло                                                                    |              | 20,40            | 20,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                                     | 423          |                  |                  | 12,08            | 16,17 | 84,52  | 530,14                  | 2,13    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                             |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180/3        |                  |                  | 5,31             | 4,58  | 8,00   | 91,50                   | 1,26    | №420 сб дошк 2016  |
| кисломолочный напиток                                                      |              | 185,00           | 180,00           |                  |       |        |                         |         |                    |
| сахар                                                                      |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                                     | 183          |                  |                  | 5,31             | 4,58  | 8,00   | 91,50                   | 1,26    |                    |
| ОБЕД                                                                       |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Салат из зеленого горошка к/с                                              | 50           |                  |                  | 1,49             | 2,59  | 3,13   | 41,80                   | 5,50    | №10 СБ дошк 2016   |
| зеленый горошек к/с                                                        |              | 80,16            | 48,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| масло растительное                                                         |              | 2,50             | 2,50             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Суп картофельный с мясом птицы                                             | 180/10       |                  |                  | 4,03             | 3,89  | 22,17  | 148,21                  | 8,87    | №83 сб дошк 2016   |
| картофель                                                                  |              | 106,6            | 80               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Морковь                                                                    |              | 10               | 8,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Лук репчатый                                                               |              | 9,6              | 8,00             |                  |       |        |                         |         |                    |

|                                 |                                      |        |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
|                                 | Масло растительное                   |        | 2      | 2      |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль иодированная                    |        | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                 |        | 130    | 130    |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | цыплята - бройлеры с/м               |        | 24,3   | 23     |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса отварной мякоти птицы          |        |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Рагу из овощей с мясным фаршем  |                                      | 150/50 |        |        | 14,23 | 24,98 | 12,46  | 333,86  | 19,48 | №148 об дошк 2016          |
|                                 | говядина (котлетное мясо б/к)        |        | 65,30  | 62,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | или фарш говяжий                     |        | 65,60  | 62,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло растительное                   |        | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса готового мясного фарша         |        |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | картофель                            |        | 116,90 | 70,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | морковь                              |        | 31,92  | 24,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса запеченной моркови             |        |        | 22,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Лук репчатый                         |        | 24,00  | 20,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса припущенного лука              |        |        | 16,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | капуста свежая                       |        | 21,00  | 17,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса припущенной капусты            |        |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль йодированная                    |        | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло растительное                   |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       | №366 об дошк 2016          |
|                                 | соус:                                |        |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                 |        | 40,00  | 40,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Мука пшеничная                       |        | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Морковь                              |        | 3,20   | 2,40   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Лук репчатый                         |        | 1,44   | 1,20   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | томатная паста                       |        | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | сахар                                |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль йодированная                    |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса соуса                          |        |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса рагу с фаршем                  |        |        | 200,00 |       |       |        |         |       |                            |
| Напиток из свежих фруктов       |                                      | 180    |        |        | 0,14  | 0,14  | 9,32   | 40      | 3,4   | №396 СБ дошк 2016          |
|                                 | яблоки                               |        | 34,20  | 30,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | лимон                                |        | 6,66   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Сахар                                |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | вода                                 |        | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб пшеничный                  |                                      | 20     | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0     | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                     |                                      | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,30   |       | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого:                          |                                      | 675    |        |        | 23,71 | 32,18 | 70,77  | 680,10  | 37,25 | 0,00                       |
| ПОЛДНИК                         |                                      |        |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Слойка сладкая                  |                                      | 75     |        |        | 4,98  | 9,21  | 39,63  | 260,42  | 0,26  | стр 150 СБКазань 1997      |
|                                 | мука пшеничная                       |        | 46,50  | 46,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | мука пшеничная на подпыл             |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | яйцо                                 |        | 4,50   | 3,75   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | молоко                               |        | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | сахар                                |        | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | дрожжи сухие                         |        | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | соль иодированная                    |        | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса теста                          |        |        | 75,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | прослойка:                           |        |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | сахар                                |        | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Масло сливочное                      |        | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масса полуфабриката                  |        |        | 86,20  |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | яйцо для смазки изделий              |        | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | масло растительное для смазки листов |        | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром                   |                                      | 180/6  |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | №410.411 об дошк 2016      |
|                                 | чай весовой                          |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | сахар                                |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                 | Вода                                 |        | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                            |
| Сок (или нектар) в ассортименте |                                      | 180    | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,32   | 3,60  | №418 об дошк 2016          |
| Итого:                          |                                      | 441    |        |        | 5,94  | 9,23  | 63,83  | 360,84  | 3,89  |                            |
| ВСЕГО:                          |                                      | 1722   |        |        | 47,04 | 62,15 | 227,12 | 1662,58 | 44,53 |                            |



|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                                                                      |                                                                                                                     |       |       |        |         |       |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(кефир, ряженка, катык,<br>йогурт/напиток ацидофильный) | кисломолочный напиток                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180      |                                                                                                                      |                                                                                                                     | 2,58  | 3,10  | 13,60  | 91,89   | 0,54  | №420 СБ дошк 2016          |
| Итого:                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180      | 185                                                                                                                  | 180                                                                                                                 | 2,58  | 3,10  | 13,60  | 91,89   | 0,54  |                            |
| Салат из отварной свеклы                                                         | ОБЕД<br>свекла<br>масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60       | 72,96<br>3,60                                                                                                        | 57,00<br>3,60                                                                                                       | 0,86  | 3,66  | 5,01   | 56,34   | 5,70  | №34 СБ дошк 2016           |
| Щи со свежей капустой и<br>картофелем с мясными<br>фрикадельками, со сметаной    | Капуста свежая<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль иодированная<br>вода<br>говядина б/к (котлетное мясо)<br>или фарш говяжий<br>Лук репчатый<br>вода<br>яйцо<br>соль иодированная<br>масса полуфабриката фрикаделек<br>масса готовых фрикаделек<br>Сметана                                             | 180/10/7 | 50,00<br>31,92<br>12,50<br>9,52<br>4,00<br>0,60<br>140,00<br>11,90<br>11,40<br>1,19<br>1,00<br>0,96<br>0,10          | 40,00<br>24,00<br>10,00<br>8,00<br>4,00<br>0,60<br>140,00<br>11,40<br>11,40<br>1,00<br>1,00<br>0,80<br>0,10         | 3,79  | 4,47  | 18,97  | 132,10  | 11,61 | №71,128,сб дошк 2016       |
| Тефтели куриные с рисом в<br>сметанно-томатном соусе                             | цыплята - бройлеры с/м<br>или фарш куриный<br>вода<br>рис<br>масса отварного рассыпчатого<br>риса<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>масса припущенного лука<br>соль иодированная<br>мука пшеничная<br>масса полуфабриката<br>соус сметанно- томатный:<br>сметана<br>мука пшеничная<br>вода<br>томатная паста<br>соль йодированная | 50/25    | 48,80<br>31,70<br>5,00<br>4,20<br><br>10,80<br>1,50<br><br>0,30<br>3,50<br><br>6,25<br>1,90<br>18,80<br>1,00<br>0,20 | 31,70<br>31,70<br>5,00<br>4,20<br><br>9,00<br>1,50<br><br>0,30<br>3,50<br><br>6,25<br>1,90<br>18,80<br>1,00<br>0,20 | 8,37  | 6,70  | 18,22  | 170,97  | 2,39  | ТТК 698 от 09.04.2021      |
| Вермишель отварная с маслом<br>сливочным                                         | вермишель<br>Масло сливочное<br>соль иодированная<br>Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                | 130/3    | 45,50<br>3,00<br>1,30<br>275,00                                                                                      | 45,50<br>3,00<br>1,30<br>275,00                                                                                     | 4,93  | 2,75  | 27,70  | 155,22  |       | №219, сб дошк 2016         |
| Компот из изюма и яблок                                                          | яблоки свежие<br>изюм<br>вода<br>сахар                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180      | 16,5<br>9,2<br>183,0<br>6,0                                                                                          | 14,5<br>9,0<br>183,0<br>6,0                                                                                         | 0,35  | 0,12  | 26,20  | 108,00  | 3,40  | ТТК                        |
| Хлеб ржаной                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35       | 35,00                                                                                                                | 35,00                                                                                                               | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,31   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 680      |                                                                                                                      |                                                                                                                     | 20,61 | 18,12 | 109,95 | 691,93  | 23,10 |                            |
| Омлет натуральный                                                                | яйцо<br>молоко<br>масса омлетной смеси<br>масло сливочное<br>соль иодированная<br>масса готового омлета                                                                                                                                                                                                                                  | 150      | 96<br>75<br><br>2,5<br>0,4                                                                                           | 80<br>75<br>155<br>2,5<br>0,4<br>150                                                                                | 11,12 | 13,08 | 25,64  | 237,07  | 0,28  | №229,сб дошк 2016          |
| Чай с сахаром и лимоном                                                          | чай весовой<br>Сахар<br>лимон<br>Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180/6/7  | 0,45<br>6,00<br>8,00<br>180,00                                                                                       | 0,45<br>6,00<br>7,00<br>180,00                                                                                      | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 сб дошк 2016          |
| Хлеб пшеничный                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20       | 20,00                                                                                                                | 20,00                                                                                                               | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 150      | 150                                                                                                                  | 150                                                                                                                 | 2,25  | 0,75  | 31,50  | 142,50  | 15,00 | табл 9 стр 186,Дели + 2012 |
| Итого:                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 513      |                                                                                                                      |                                                                                                                     | 15,02 | 14,02 | 73,21  | 453,05  | 18,11 |                            |
| ВСЕГО:                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1777     |                                                                                                                      |                                                                                                                     | 49,34 | 48,69 | 252,25 | 1630,94 | 44,23 |                            |

День 9- ый

| Наименование блюд и<br>продуктов              | Масса<br>порции | Кол - во          | Кол - во         | пищевые |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|---------|------|--------|----------------------------|----------|------------------|
|                                               |                 | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки   | жиры | угл-ды |                            |          |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180/3           |                   |                  | 7,73    | 5,60 | 39,81  | 241,16                     | 0,86     | ТТК № 9Д         |
| Крупа пшеничная                               |                 | 22,50             | 22,50            |         |      |        |                            |          |                  |
| Молоко                                        |                 | 90,00             | 90,00            |         |      |        |                            |          |                  |
| Вода                                          |                 | 68,00             | 68,00            |         |      |        |                            |          |                  |
| Сахар                                         |                 | 2,50              | 2,50             |         |      |        |                            |          |                  |
| соль иодированная                             |                 | 0,50              | 0,50             |         |      |        |                            |          |                  |

|                                                                |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--|----------------------------|
| Чай с молоком, сахаром                                         | Масло сливочное         | 180/6    | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |  | № 413 об допн 2016         |
|                                                                | чай весовой             |          | 0,45   | 0,45   | 2,67  | 2,27  | 10,34  | 72,70   | 1,38  |  |                            |
|                                                                | Сахар                   |          | 6      | 6      |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Молоко                  |          | 92     | 90     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Вода                    |          | 90     | 90     |       |       |        |         |       |  |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                            |                         | 30/5/5   |        |        | 3,61  | 5,83  | 15,49  | 128,77  | 0,04  |  | №3 об допн 2016            |
|                                                                | Батон нарезной          |          | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Сыр                     |          | 5,10   | 5,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Масло сливочное         |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
| Итого:                                                         |                         | 409      |        |        | 14,01 | 13,70 | 65,64  | 442,63  | 2,28  |  |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
| Молоко кипяченое (молоко)                                      |                         | 180      |        |        | 5,23  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34  |  | №419 СБ допн 2016          |
|                                                                | молоко                  |          | 189,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |  |                            |
| Итого:                                                         |                         | 180      |        |        | 5,23  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34  |  |                            |
| ОБЕД                                                           |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
| Икра кабачковая                                                |                         | 50       |        |        | 1,37  | 3,59  | 7,27   | 66,90   | 2,34  |  | ТТК                        |
|                                                                | Икра кабачковая         |          | 51,00  | 50,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
| Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной |                         | 180/10/7 |        |        | 3,00  | 6,04  | 9,67   | 109,15  | 6,11  |  | №82 об допн 2016           |
|                                                                | пыльца - бройлеры с/м   |          | 17,50  | 11,40  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | или фарш куриный        |          | 11,40  | 11,40  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Лук репчатый            |          | 1,19   | 1,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | яйцо                    |          | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | вода                    |          | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | соль иодированная       |          | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Картофель               |          | 79,80  | 60,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Крупа перловая          |          | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Морковь                 |          | 10,00  | 8,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Лук репчатый            |          | 4,76   | 4,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Масло растительное      |          | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | огурцы соленые          |          | 21,84  | 12,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | соль иодированная       |          | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Бульон                  |          | 132,00 | 132,00 |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Сметана                 |          | 7,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
| Котлеты рыбные                                                 |                         | 80       |        |        | 10,09 | 3,26  | 6,79   | 97,00   | 0,24  |  | СБ допн допн, №271, 2016   |
|                                                                | минтай ПБГ с/м          |          | 82,2   | 60     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | или фарш рыбный         |          | 63     | 60     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Лук репчатый            |          | 15,5   | 13     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | масло растительное      |          | 1      | 1      |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | масса припущенного лука |          |        | 6,5    |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Хлеб пшеничный          |          | 12,5   | 12,5   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Вода                    |          | 14     | 14     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | соль иодированная       |          | 0,7    | 0,7    |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | масса полуфабриката     |          |        | 92     |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | масло растительное      |          | 3,5    | 3,5    |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
| Пюре Картофельное                                              |                         | 140      |        |        | 2,76  | 4,48  | 19,08  | 128,15  | 16,96 |  | № 339 СБ допн 2016         |
|                                                                | Картофель               |          | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Молоко                  |          | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Масло сливочное         |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
| Компот из урюка                                                |                         | 180      |        |        | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 0,99  |  | 394 об допн. 2016          |
|                                                                | урюк                    |          | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Сахар                   |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | вода                    |          | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |  |                            |
| Хлеб пшеничный                                                 |                         | 20       | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0     |  | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                                    |                         | 35       | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,31   |       |  | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого:                                                         |                         | 702      |        |        | 21,45 | 17,97 | 83,10  | 585,71  | 26,64 |  |                            |
| ПОЛДНИК                                                        |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
| Ватрушка с творогом                                            |                         | 75       |        |        | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,04  |  | №410, 468 шк 2017          |
|                                                                | мука пшеничная          |          | 39,75  | 39,75  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Яйцо куриное            |          | 2,52   | 2,10   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Масло сливочное         |          | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | вода питьевая           |          | 16,00  | 16,00  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | сахарный песок          |          | 2,10   | 2,10   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | дрожжи сухие            |          | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | соль иодированная       |          | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | мука пшеничная          |          | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | творог                  |          | 30,00  | 29,25  |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Яйцо куриное            |          | 1,62   | 1,35   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | сахарный песок          |          | 1,65   | 1,65   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | мука пшеничная          |          | 1,35   | 1,35   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | Яйцо куриное            |          | 1,80   | 1,50   |       |       |        |         |       |  |                            |
| Напиток из шиповника                                           |                         | 180      |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   |       |  | №417 об шк 2016            |
|                                                                | шиповник                |          | 18,4   | 18,0   |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | сахарный песок          |          | 6,0    | 6,0    |       |       |        |         |       |  |                            |
|                                                                | вода питьевая           |          | 180,0  | 180,0  |       |       |        |         |       |  |                            |
| Сок (или нектар) в ассортименте                                |                         | 180      | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,32   | 3,60  |  | №418 об допн 2016          |
|                                                                |                         |          |        |        |       |       |        |         |       |  |                            |
| Итого:                                                         |                         | 435      |        |        | 10,73 | 5,73  | 54,04  | 309,70  | 3,64  |  |                            |
| ВСЕГО:                                                         |                         | 1726     |        |        | 51,41 | 41,91 | 211,42 | 1434,34 | 34,90 |  |                            |

|                               |              |                  |                  |                  |                         |         |                  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|--|--|--|--|
| День 10 - ый                  |              |                  |                  |                  |                         |         |                  |  |  |  |  |
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |  |  |  |  |

|                                                                            |             | брутто                                                                            | нетто                                                                            | белки        | жиры         | угл-ды        | Ккал           | С            |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                             |             |                                                                                   |                                                                                  |              |              |               |                |              |                                 |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным                              | 180/3       | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00                                           | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>3,00                                          | 5,45         | 6,92         | 31,86         | 234,53         | 0,86         | ТТК №5Д                         |
| Кофейный напиток с молоком                                                 | 180/6       | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                   | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                  | 2,85         | 2,41         | 10,35         | 74,58          | 1,17         | №414 сб дошк,2016               |
| Бутерброд с маслом сливочным                                               | 30/5        | 30,00<br>5,00                                                                     | 30,00<br>5,00                                                                    | 2,29         | 4,50         | 15,49         | 111,60         |              | №1 сб дошк,2016                 |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>404</b>  |                                                                                   |                                                                                  | <b>10,59</b> | <b>13,83</b> | <b>57,70</b>  | <b>420,71</b>  | <b>2,03</b>  |                                 |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                      |             |                                                                                   |                                                                                  |              |              |               |                |              |                                 |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | 180/3       | 185,00<br>3,00                                                                    | 180,00<br>3,00                                                                   | 5,31         | 4,58         | 8,00          | 91,50          | 1,26         | №420 СБ дошк 2016               |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>183</b>  |                                                                                   |                                                                                  | <b>5,31</b>  | <b>4,58</b>  | <b>8,00</b>   | <b>91,50</b>   | <b>1,26</b>  |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                                                                |             |                                                                                   |                                                                                  |              |              |               |                |              |                                 |
| Салат из моркови                                                           | 60          | 71,25<br>3,60                                                                     | 57,00<br>3,60                                                                    | 0,80         | 0,06         | 4,55          | 21,80          | 1,52         | ТТК                             |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне                                      | 180         | 15,00<br>4,80<br>2,80<br>0,20<br>16,00<br>10,00<br>9,52<br>4,00<br>170,00<br>1,00 | 15,00<br>4,00<br>2,80<br>0,20<br>16,00<br>8,00<br>8,00<br>4,00<br>170,00<br>1,00 | 1,85         | 3,99         | 8,37          | 83,34          | 0,40         | №94 сб дошк 2016                |
| Биточки "Домашние"                                                         | 70          | 83,25<br>55,13<br>16,4<br>12,6<br>0,57<br>0,84<br>5,25<br>2,6                     | 55,13<br>55,13<br>13,12<br>10,5<br>0,57<br>0,7<br>5,25<br>2,6                    | 10,38        | 8,10         | 14,95         | 154,75         | 0,07         | Акт проверки от 25.12.2018 №569 |
| Капуста тушеная                                                            | 130         | 186,30<br>4,55<br>3,25<br>6,19<br>3,12<br>1,56<br>1,00<br>0,50                    | 149,00<br>4,55<br>2,60<br>5,20<br>3,12<br>1,56<br>1,00<br>0,50                   | 2,65         | 4,78         | 10,26         | 100,10         | 22,31        | № 303 сб шк 2017                |
| Напиток из сухофруктов                                                     | 180         | 15,30<br>6,00<br>183,00                                                           | 15,00<br>6,00<br>183,00                                                          | 0,60         | 0,08         | 16,81         | 71,52          | 0,65         | №394 СБ дошк 2016               |
| Хлеб ржаной                                                                | 35          | 35,00                                                                             | 35,00                                                                            | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144,Делн + 2012      |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>655</b>  |                                                                                   |                                                                                  | <b>18,58</b> | <b>17,43</b> | <b>68,79</b>  | <b>500,74</b>  | <b>24,95</b> |                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                             |             |                                                                                   |                                                                                  |              |              |               |                |              |                                 |
| Макаронные изделия отварные с сыром                                        | 150         | 49,00<br>0,50<br>294,00<br>2,50<br>10,20                                          | 49,00<br>0,50<br>294,00<br>2,50<br>10,00                                         | 10,15        | 11,94        | 25,58         | 250,80         |              | №204 СБ шк 2017                 |
| Чай с сахаром                                                              | 180/6       | 0,45<br>6,00<br>180,00                                                            | 0,45<br>6,00<br>180,00                                                           | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         | №410,411 сб дошк 2016           |
| Хлеб пшеничный                                                             | 20          | 20,00                                                                             | 20,00                                                                            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134,Делн + 2012      |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)              | 100         | 100                                                                               | 100                                                                              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк 2016               |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>316</b>  |                                                                                   |                                                                                  | <b>12,13</b> | <b>12,52</b> | <b>51,24</b>  | <b>368,90</b>  | <b>10,03</b> |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                              | <b>1558</b> |                                                                                   |                                                                                  | <b>46,61</b> | <b>48,36</b> | <b>185,73</b> | <b>1381,85</b> | <b>38,27</b> |                                 |

День 11 - ый

| день 11 - вы                             |              |                  |                  |                  |      |        |                         |         |                  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|                                          |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                  |              |                  |                  |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/3        |                  |                  | 5,10             | 5,71 | 33,22  | 204,66                  | 0,00    | ТТК №8Д          |
| крупя рисовая                            |              | 22,50            | 22,50            |                  |      |        |                         |         |                  |
| Молоко                                   |              | 90,00            | 90,00            |                  |      |        |                         |         |                  |
| Вода                                     |              | 68,00            | 68,00            |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сахар                                    |              | 2,50             | 2,50             |                  |      |        |                         |         |                  |



|                                                                            |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| Какао с молоком                                                            | соль иодированная                         |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Масло сливочное                           |         | 3      | 3      |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 180     |        |        | 3,67  | 3,19  | 10,87  | 90,78   | 1,43  | №416 сб дошк2016           |
|                                                                            | Какао-порошок                             |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Сахар                                     |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                        | Молоко                                    |         | 110,00 | 110,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Вода                                      |         | 80,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 30/5/5  |        |        | 3,61  | 5,83  | 15,49  | 128,77  | 0,04  | №3 сб дошк2016             |
|                                                                            | Батон нарезной                            |         | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Сыр                                       |         | 5,10   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Масло сливочное                           |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                                                     |                                           | 403     |        |        | 12,38 | 14,73 | 59,58  | 424,21  | 1,47  |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                             |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) |                                           | 180     |        |        | 2,58  | 3,10  | 13,60  | 91,89   | 0,54  | №420 Сб дошк 2016          |
|                                                                            | кисломолочный напиток                     |         | 185    | 180    |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                                                     |                                           | 180     |        |        | 2,58  | 3,10  | 13,60  | 91,89   | 0,54  |                            |
| ОБЕД                                                                       |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Винегрет с солеными огурцами                                               |                                           | 60      |        |        | 0,84  | 6,02  | 4,37   | 75,06   | 5,78  | №46,сб дошк 2016           |
|                                                                            | Картофель                                 |         | 20,64  | 15,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Свекла                                    |         | 15,30  | 12,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Морковь                                   |         | 11,40  | 9,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Огурцы соленные                           |         | 21,84  | 12,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной                               | Масло растительное                        |         | 3,60   | 3,60   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Лук репчатый                              |         | 10,71  | 9,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 180/7   |        |        | 1,32  | 4,64  | 6,84   | 79,92   | 7,5   | №99 сб шк 2017             |
|                                                                            | картофель                                 |         | 77,14  | 58     |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | капуста свежая                            |         | 31,25  | 25     |       |       |        |         |       |                            |
| Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе                 | морковь                                   |         | 12,5   | 10     |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Лук репчатый                              |         | 12     | 10     |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Масло растительное                        |         | 4      | 4      |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соль иодированная                         |         | 0,6    | 0,6    |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Бульон                                    |         | 135    | 135    |       |       |        |         |       |                            |
| Макаронные изделия отварные                                                | Сметана                                   |         | 7      | 7      |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 50/25   |        |        | 5,79  | 6,24  | 4,43   | 96,78   | 0,11  | ТТК 748 от 03.10.2022      |
|                                                                            | пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный    |         | 33,40  | 32,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | вода                                      |         | 32,00  | 32,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | крупя гречневая                           |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Напиток из свежих яблок                                                    | масса отварной рассыпчатой гречневой каши |         | 5,90   | 5,90   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Лук репчатый                              |         |        | 12,50  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Масло растительное                        |         | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | масса припущенного лука                   |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соль иодированная                         |         | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                                    | мука пшеничная                            |         | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | масса полуфабриката                       |         |        | 60,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соус сметанно- томатный:                  |         |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | сметана                                   |         | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | мука пшеничная                            |         | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб ржаной                                                                | вода                                      |         | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | томатная паста                            |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соль иодированная                         |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 130     |        |        | 3,92  | 3,36  | 27,64  | 145,06  |       | №219 Сб дошк 2016          |
|                                                                            | макаронные изделия                        |         | 45,5   | 45,50  |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                                                     | вода                                      |         | 275,0  | 275,0  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соль иодированная                         |         | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Масло сливочное                           |         | 2,0    | 2,0    |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 180     |        |        | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 103,14  | 3,40  | №390 Сб дошк 2016          |
|                                                                            | яблоки свежие                             |         | 34,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб ржаной                                                                | вода                                      |         | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | сахар                                     |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,19   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
|                                                                            |                                           | 677     |        |        | 14,98 | 20,94 | 86,19  | 589,15  | 16,79 | 0,00                       |
|                                                                            |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| ПОЛДНИК                                                                    |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |
| Картофель тушёный с овощами в соусе                                        |                                           | 140     |        |        | 3,05  | 11,75 | 21,15  | 201,60  | 36,09 | №144 сбшк 2016             |
|                                                                            | Картофель                                 |         | 173,00 | 130,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | масло растительное                        |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Лук репчатый                              |         | 8,40   | 7,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Морковь                                   |         | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                                    | соль иодированная                         |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | соус                                      |         |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | сметана                                   |         | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Мука пшеничная                            |         | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | вода                                      |         | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |       |                            |
| Кондитерское изделие Сок (или нектар) в ассортименте                       | соль иодированная                         |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 сб дошк 2016          |
|                                                                            | чай весовой                               |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | Сахар                                     |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            | лимон                                     |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                                                     | Вода                                      |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                            |
|                                                                            |                                           | 40      | 40,00  | 40,00  | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,80  |       | табл 6 стр 136,Дели +,2012 |
|                                                                            |                                           | 180     | 180,00 | 180,00 | 0,90  | 0,00  | 18,18  | 76,32   | 3,60  | №418 сб дошк 2016          |
|                                                                            |                                           | 553     |        |        | 7,08  | 15,70 | 75,32  | 471,20  | 42,52 |                            |
|                                                                            |                                           | 1813    |        |        | 37,02 | 54,47 | 234,69 | 1576,45 | 61,32 |                            |
| ВСЕГО:                                                                     |                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                            |

День 12 - ый

| день 12 - вып                 |                       | Масса порции | Кол - во |         | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|-------------------------------|-----------------------|--------------|----------|---------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов |                       |              | (в гр )  | (в гр ) | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       |                  |
|                               |                       |              | брутто   | нетто   |                  |       |        | Ккал           |         |                  |
| ЗАВТРАК                       |                       | 150          |          |         | 11,12            | 13,08 | 25,64  | 237,07         | 0,28    | №229,сб дошк2016 |
| Омлет натуральный             |                       |              |          |         |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | яйцо                  |              | 96       | 80      |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | молоко                |              | 75       | 75      |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | масса омлетной смеси  |              |          | 155     |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | масло сливочное       |              | 2,5      | 2,5     |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | соль иодированная     |              | 0,4      | 0,4     |                  |       |        |                |         |                  |
|                               | масса готового омлета |              |          | 150     |                  |       |        |                |         |                  |

|                                                               |                                                                                                                                                                     |        |                                                                           |                                                                           |        |        |         |          |        |                             |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|----------|--------|-----------------------------|
| Чай с молоком, сахаром                                        |                                                                                                                                                                     | 180/6  | 0,45<br>6<br>92<br>90                                                     | 0,45<br>6<br>90<br>90                                                     | 2,67   | 2,27   | 10,34   | 72,70    | 1,38   | № 413 сб дошк 2016          |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | чай весовой<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода                                                                                                                              | 30/5   | 30,00<br>5,00                                                             | 30,00<br>5,00                                                             | 2,29   | 4,50   | 15,49   | 111,60   |        | №1 сб дошк, 2016            |
| Хлеб пшеничный                                                | Батон нарезной<br>Масло сливочное                                                                                                                                   | 30     | 30,00                                                                     | 30,00                                                                     | 2,28   | 0,24   | 14,77   | 70,57    | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                     | 401    |                                                                           |                                                                           | 18,36  | 20,09  | 66,24   | 491,94   | 1,66   |                             |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                                           |                                                                                                                                                                     |        |                                                                           |                                                                           |        |        |         |          |        |                             |
| Молоко кипяченое (молоко)                                     | молоко                                                                                                                                                              | 180    | 189,00                                                                    | 180,00                                                                    | 5,22   | 4,50   | 8,64    | 96,30    | 2,34   | №419 СБ дошк 2016           |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                     | 180    |                                                                           |                                                                           | 5,22   | 4,50   | 8,64    | 96,30    | 2,34   |                             |
| <b>ОБЕД</b>                                                   |                                                                                                                                                                     |        |                                                                           |                                                                           |        |        |         |          |        |                             |
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком к/с                | капуста свежая<br>масса протертой капусты<br>зеленый горошек к/с<br>сахар<br>соль йодированная<br>масло растительное                                                | 60     | 62,5<br>17,54<br>1,5<br>0,6<br>3,00                                       | 50<br>45<br>10,5<br>1,5<br>0,6<br>3,00                                    | 1,18   | 3,15   | 3,91    | 37,68    | 17,79  | ТТК №749 от 10.10.2022      |
| Суп картофельный гороховый на мясном бульоне                  | Картофель<br>Горох<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>соль йодированная<br>Бульон                                                                  | 200    | 53,2<br>16,2<br>12,8<br>9,6<br>4<br>0,2<br>140                            | 40<br>16<br>10,00<br>8,00<br>4<br>0,2<br>140                              | 4,39   | 9,22   | 23,23   | 128,60   | 4,66   | №87, сб дошк 2016           |
| Гуляш из отварной говядины                                    | говядина (лопатка б/к)<br>соль йодированная<br>масса отварной говядины<br>морковь<br>Лук репчатый<br>томатная паста<br>масло растительное<br>вода<br>мука пшеничная | 40/40  | 64,00<br>0,40<br>17,50<br>1,20<br>8,50<br>2,70<br>30,00<br>2,00           | 64,00<br>0,40<br>14,00<br>1,20<br>7,10<br>2,70<br>30,00<br>2,00           | 10,69  | 11,26  | 2,62    | 131,20   | 0,56   | 293 сб дошк 2016            |
| Каша гречневая рассыпчатая                                    | Крупа гречневая<br>Вода<br>Масло сливочное<br>соль йодированная                                                                                                     | 130    | 61,00<br>92,00<br>2,00<br>0,30                                            | 61,00<br>92,00<br>2,00<br>0,30                                            | 7,64   | 3,50   | 34,45   | 199,75   |        | №179 сб шк 2017             |
| Компот из изюма                                               | изюм<br>масса отварных сухофруктов<br>Вода<br>сахар                                                                                                                 | 180    | 18,40<br>183,00<br>6,00                                                   | 18,00<br>183,00<br>6,00                                                   | 0,31   | 0,07   | 26,87   | 109,98   |        | №394 СБ дошк 2016           |
| Хлеб ржаной                                                   |                                                                                                                                                                     | 45     | 45,00                                                                     | 45,00                                                                     | 2,97   | 0,54   | 17,82   | 89,19    |        | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                     | 695    |                                                                           |                                                                           | 27,19  | 27,73  | 108,90  | 696,40   | 23,01  |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                |                                                                                                                                                                     |        |                                                                           |                                                                           |        |        |         |          |        |                             |
| Пудинг творожный с повидлом                                   | Творог<br>Манная крупа<br>Яйцо<br>Сахарный песок<br>Соль йодированная<br>Масло сливочное<br>Сухари панировочные<br>Сметана<br>повидло                               | 130/30 | 112,06<br>10,40<br>7,80<br>10,40<br>0,50<br>5,20<br>5,20<br>5,20<br>30,60 | 110,50<br>10,40<br>6,50<br>10,40<br>0,50<br>5,20<br>5,20<br>5,20<br>30,00 | 19,82  | 14,01  | 46,53   | 389,70   | 0,41   | №249 СБ дошк 2016           |
| Напиток из шиповника                                          | шиповник<br>сахарный песок<br>вода питьевая                                                                                                                         | 180    | 18,4<br>6,0<br>180,0                                                      | 18,0<br>6,0<br>180,0                                                      | 0,61   | 0,25   | 6,68    | 31,38    |        | №417 сб шк 2016             |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                                                                                                                                                     | 150    | 150                                                                       | 150                                                                       | 2,25   | 0,75   | 31,50   | 142,50   | 15,00  | табл 9 стр 186 Дели + 2012  |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                     | 490    |                                                                           |                                                                           | 22,68  | 15,01  | 84,71   | 563,58   | 15,41  |                             |
| ВСЕГО:                                                        |                                                                                                                                                                     | 1766   |                                                                           |                                                                           | 73,45  | 67,34  | 268,49  | 1848,22  | 42,42  |                             |
| ИТОГО за 12 дней                                              |                                                                                                                                                                     | 20723  |                                                                           |                                                                           | 622,31 | 660,82 | 2682,62 | 18968,42 | 556,55 |                             |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день                      |                                                                                                                                                                     | 1727   |                                                                           |                                                                           | 51,86  | 55,07  | 223,55  | 1580,70  | 46,38  |                             |

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%