



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в санаторных дошкольных учреждениях  
 (с туберкулезной инфекцией)  
 с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов  | Масса порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | витамины    | Сборник рецептов           |
|--|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------------|
|  |              | (в гр)   | (в гр) | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                            |
|  |              |          |        |                  |              |              |                         |             |                            |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                              | 140/5        |          |        | 4,40             | 4,10         | 17,90        | 126,00                  | 0,16        | ТТК № 2Д                   |
| Крупа кукурузная   |              | 18       | 18     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Молоко   |              | 70       | 70     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Вода   |              | 53       | 53     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Сахар  |              | 2        | 2      |                  |              |              |                         |             |                            |
| соль иодированная  |              | 0,4      | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                            |
| Масло сливочное  |              | 5        | 5      |                  |              |              |                         |             |                            |
| Кофейный напиток с молоком   | 180/6        |          |        | 5,98             | 5,11         | 7,56         | 100,32                  | 2,57        | №414 сб дошк 2016          |
| Кофейный напиток   |              | 2,50     | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                            |
| Сахар  |              | 6,00     | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                            |
| Молоко   |              | 198,00   | 198,00 |                  |              |              |                         |             |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                      | 25/7/10      |          |        | 3,58             | 10,95        | 12,98        | 155,30                  | 0,04        | №3 СБ дошк 2016            |
| Батон нарезной   |              | 25       | 25     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Сыр  |              | 7,14     | 7      |                  |              |              |                         |             |                            |
| Масло сливочное  |              | 10       | 10     |                  |              |              |                         |             |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>373</b>   |          |        | <b>13,96</b>     | <b>20,16</b> | <b>38,44</b> | <b>381,62</b>           | <b>2,77</b> |                            |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |          |        |                  |              |              |                         |             |                            |
| Кисломолочный напиток  | 180/5        |          |        | 5,22             | 4,50         | 12,19        | 109,95                  | 1,26        | №420 СБ дошк 2016          |
| кисломолочный напиток  |              | 185      | 180    |                  |              |              |                         |             |                            |
| Сахар  |              | 5        | 5      |                  |              |              |                         |             |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>185</b>   |          |        | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>12,19</b> | <b>109,95</b>           | <b>1,26</b> |                            |
| <b>ОБЕД</b>  |              |          |        |                  |              |              |                         |             |                            |
| Помидоры свежие  | 40           |          |        | 0,44             | 0,08         | 1,52         | 8,8                     |             | №71 Дели 2017              |
| помидоры   |              | 40,80    | 40,00  |                  |              |              |                         |             |                            |
| Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с мясом птицы, с грибами | 150/10/10    |          |        | 6,88             | 5,18         | 17,56        | 151,97                  | 3,73        | СБ дошк.2016 №87           |
| пыльца - бройлеры с/м  |              | 24,30    | 23,00  |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса отварной мякоти птицы  |              |          | 10     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Картофель  |              | 40,05    | 30     |                  |              |              |                         |             |                            |
| Горох колотый  |              | 12,15    | 12     |                  |              |              |                         |             |                            |
| лук репчатый   |              | 7,2      | 6      |                  |              |              |                         |             |                            |
| Морковь  |              | 9,6      | 7,5    |                  |              |              |                         |             |                            |
| соль иодированная  |              | 0,5      | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                            |
| Масло растительное   |              | 3        | 3      |                  |              |              |                         |             |                            |
| Бульон   |              | 105      | 105    |                  |              |              |                         |             |                            |
| гренки пшеничные   |              |          | 10     |                  |              |              |                         |             |                            |
| хлеб пшеничный   |              | 18,75    | 15,75  |                  |              |              |                         |             |                            |
| Плов из отварной птицы   | 150          |          |        | 12,71            | 7,85         | 26,80        | 229,00                  | 4,52        | №321 сбдошк*2016           |
| пыльца-бройлеры с/м  |              | 58,50    | 55,2   |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса отварной птицы   |              |          | 24,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| масло сливочное  |              | 5,0      | 5,0    |                  |              |              |                         |             |                            |
| Лук репчатый   |              | 8,9      | 7,5    |                  |              |              |                         |             |                            |
| Морковь  |              | 12,5     | 10,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| Крупа рисовая  |              | 32,0     | 32,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| вода   |              | 65,0     | 65,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| соль иодированная  |              | 0,5      | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса гарнира  |              |          | 126,0  |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса рагу с мясом   |              |          | 150,00 |                  |              |              |                         |             |                            |
| Компот из урюка  | 150          |          |        | 0,35             | 0,02         | 13,83        | 56,83                   | 0,00        | №394 СБ дошк 2016          |
| урюк   |              | 15,3     | 15,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса отварных сухофруктов   |              |          | 24,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| Вода   |              | 152      | 152,0  |                  |              |              |                         |             |                            |
| сахар  |              | 5        | 5      |                  |              |              |                         |             |                            |
| Хлеб пшеничный   | 20           | 20       | 20     | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47,00                   | 0,00        | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  | 40           | 40       | 40     | 2,64             | 0,48         | 15,84        | 79,20                   |             | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>570</b>   |          |        | <b>24,54</b>     | <b>13,76</b> | <b>85,39</b> | <b>572,80</b>           | <b>8,25</b> |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |              |          |        |                  |              |              |                         |             |                            |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)            | 100          | 100      | 100    | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 8,33        | №386 СБ дошк.2016          |
| Котлеты рыбные   | 60           |          |        | 7,32             | 4,66         | 8,81         | 106,80                  | 0,16        | №271 сб дошк 2016          |
| рыба (минтай с/м БГ)   |              | 62,00    | 45,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| или фарш рыбный  |              | 47,25    | 45,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| соль иодированная  |              | 0,55     | 0,55   |                  |              |              |                         |             |                            |
| хлеб пшеничный   |              | 9,5      | 9,5    |                  |              |              |                         |             |                            |
| вода   |              | 11,00    | 11,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| Лук репчатый   |              | 12,0     | 10,0   |                  |              |              |                         |             |                            |
| масло растительное   |              | 0,75     | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                            |
| масса припущенного лука  |              |          | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                            |

|                      |                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                               |
|----------------------|---------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------------|
| Пюре Картофельное    | масса полуфабриката | 130         | 2,00   | 69,00  | 2,65         | 4,16         | 17,71         | 118,95         | 15,74        | №339 сб дошк 2016             |
|                      | масло растительное  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                               |
| Чай с сахаром        | Картофель           | 150/5       | 148,20 | 111,15 | 0,05         | 0,02         | 5,02          | 20,08          | 0,03         | №411 Дели 2016                |
|                      | Молоко              |             | 20,54  | 19,50  |              |              |               |                |              |                               |
|                      | Масло сливочное     |             | 4,55   | 4,55   |              |              |               |                |              |                               |
|                      | Соль иодированная   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                               |
|                      | чай весовой         |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                               |
| Кондитерские изделия | Сахар               | 20          | 5      | 5      | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 10 стр 202, Дели +, 2012 |
|                      | Вода                |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |                               |
|                      | вафли               |             | 20,00  | 20,00  |              |              |               |                |              |                               |
| Хлеб пшеничный       |                     | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012   |
| <b>Итого:</b>        |                     | <b>485</b>  |        |        | <b>12,69</b> | <b>15,50</b> | <b>63,68</b>  | <b>448,33</b>  | <b>24,26</b> |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>        |                     | <b>1613</b> |        |        | <b>56,41</b> | <b>53,92</b> | <b>199,70</b> | <b>1512,70</b> | <b>36,54</b> |                               |

День 2-ой

| Наименование блюд и продуктов   | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    | Сборник рецептов                  |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------|
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                                   |
|   |              |                 |        |                  |              |              | Ккал                    | С           |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным   | 140/5        |                 |        | 6,03             | 6,29         | 29,47        | 199,03                  | 0,67        | ТТК №1Д                           |
|   |              | 18              | 18     |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 123             | 123    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 2               | 2      |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,4             | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 5               | 5      |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Какао с молоком   | 180/6        |                 |        | 6,57             | 5,69         | 8,64         | 112,24                  | 2,73        | №416 сб дошк 2016                 |
|   |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 190,00          | 190,00 |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Яйцо вареное  | 20           |                 |        | 2,54             | 2,30         | 0,14         | 31,50                   |             | №227 СБ дошк 2016                 |
|   |              | 24,00           | 20,00  |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 25/10        |                 |        | 1,96             | 7,98         | 12,98        | 131,5                   |             | №1 СБ дошк 2016                   |
|   |              | 25              | 25     |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 10              | 10     |                  |              |              |                         |             |                                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>386</b>   |                 |        | <b>17,10</b>     | <b>22,26</b> | <b>51,23</b> | <b>474,27</b>           | <b>3,40</b> |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Кисломолочный напиток   | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                   | 0,54        | №420 СБ дошк 2016                 |
| (кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)   |              | 185             | 180    |                  |              |              |                         |             |                                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   |                 |        | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>  | <b>92,00</b>            | <b>0,54</b> |                                   |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Салат из свежей капусты с морковью  | 40           |                 |        | 0,56             | 2,03         | 3,61         | 34,96                   | 1,86        | №21 сб дошк 2016                  |
|   |              | 46,25           | 37,00  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              |                 | 33,4   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 5,00            | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,70            | 0,70   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,20            | 0,20   |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5     |                 |        | 2,58             | 5,02         | 7,54         | 90,95                   | 6,53        | №63, сб дошк 2016                 |
|   |              | 15,0            | 12,0   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 15,96           | 12,0   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 7,5             | 6,0    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 7,14            | 6,0    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 30,72           | 24,0   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,8             | 0,8    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 3,0             | 3,0    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,8             | 0,8    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,5             | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 120             | 120,0  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 17,56           | 11,40  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 11,90           | 11,40  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 1,20            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 1,00            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,96            | 0,80   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,09            | 0,09   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              |                 | 14,30  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              |                 | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 5,0             | 5,0    |                  |              |              |                         |             |                                   |
| Биточки "Домашние"  | 60           |                 |        | 8,90             | 6,95         | 12,82        | 132,65                  | 0,06        | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|   |              | 72,8            | 47,3   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 49,67           | 47,3   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 14,1            | 11,3   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 17,28           | 14,4   |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 1               | 1      |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              |                 | 7,2    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,5             | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 0,72            | 0,6    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 4,5             | 4,5    |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              |                 | 71     |                  |              |              |                         |             |                                   |
|   |              | 2,5             | 2,5    |                  |              |              |                         |             |                                   |





|  |   |            |       |        |              |              |              |               |              |                             |
|--|---|------------|-------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| Молоко кипяченое<br>(молоко)   | молоко                                  | 180        | 189   | 180    | 5,48         | 4,88         | 9,07         | 102,00        | 2,46         | №419 Сб дошк 2016           |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>180</b> |       |        | <b>5,48</b>  | <b>4,88</b>  | <b>9,07</b>  | <b>102,00</b> | <b>2,46</b>  |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |   |            |       |        |              |              |              |               |              |                             |
| Огурцы свежие порционно  | Огурцы свежие                           | 40         | 40,80 | 40,00  | 0,28         | 0,04         | 0,76         | 4,80          |              | №71 сб 2017                 |
| Суп картофельный с клецками<br>на мясном бульоне, с мясом            |   | 150/10     |       |        | 5,36         | 3,68         | 13,58        | 118,69        | 4,19         | №91,128 сб дошк 2016        |
|  | говядина (лопатка 5/к)                  |            | 16,00 | 16,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса готового отварного мяса           |            |       | 10,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | картофель                               |            | 66,6  | 50     |              |              |              |               |              |                             |
|  | Морковь                                 |            | 7,5   | 6,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 7,2   | 6,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 1,5   | 1,5    |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,5   | 0,5    |              |              |              |               |              |                             |
|  | бульон                                  |            | 112,5 | 112,5  |              |              |              |               |              |                             |
|  | клецки:                                 |            |       | 25     |              |              |              |               |              |                             |
|  | мука пшеничная                          |            | 7,6   | 7,6    |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 0,8   | 0,8    |              |              |              |               |              |                             |
|  | яйцо                                    |            | 2,64  | 2,2    |              |              |              |               |              |                             |
|  | вода                                    |            | 12,00 | 12     |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,17  | 0,17   |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса теста                             |            |       | 22,50  |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса готовых клецек                    |            |       | 25,00  |              |              |              |               |              |                             |
| Рагу из овощей с филе грудок<br>индейки                              |   | 40/110     |       |        | 7,81         | 26,23        | 8,95         | 304,63        | 14,10        | №148, сб дошк 2016          |
|  | филе грудок индейки                     |            | 52,50 | 50,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,40  | 0,40   |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса отварных филе грудок индейки      |            |       | 40,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | картофель                               |            | 46,55 | 35,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | морковь                                 |            | 22,00 | 17,60  |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса запеченной моркови                |            |       | 16,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 18,48 | 15,40  |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса припущенного лука                 |            |       | 12,32  |              |              |              |               |              |                             |
|  | капуста свежая                          |            | 32,13 | 25,70  |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса припущенной капусты               |            |       | 22,70  |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,50  | 0,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 4,00  | 4,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | соус томатный:                          |            |       | 33,00  |              |              |              |               |              | №366, сб дошк 2016          |
|  | вода                                    |            | 33,00 | 33,00  |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 1,50  | 1,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Мука пшеничная                          |            | 1,50  | 1,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Морковь                                 |            | 2,66  | 2,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 1,20  | 1,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | томатная паста                          |            | 2,00  | 2,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 0,50  | 0,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | сахар                                   |            | 0,33  | 0,33   |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,33  | 0,33   |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса рагу с мясом индейки              |            |       | 150,00 |              |              |              |               |              |                             |
| Кисель   | Кисель-концентрат                       | 150        | 17,5  | 17,5   | 0,45         | 0,08         | 13,50        | 62,70         | 0,83         | ТТК                         |
|  | Сахар                                   |            | 5     | 5      |              |              |              |               |              |                             |
|  | вода                                    |            | 150   | 150    |              |              |              |               |              |                             |
| Хлеб пшеничный   |   | 20         | 20    | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  |   | 40         | 40    | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>560</b> |       |        | <b>18,06</b> | <b>30,67</b> | <b>62,47</b> | <b>617,02</b> | <b>19,12</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |   |            |       |        |              |              |              |               |              |                             |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)  |   | 100        | 100   | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 8,33         | №386 СБ дошк. 2016          |
| Биточки рубленые из рыбы<br>запеченные в томатном соусе с<br>овощами |   | 40/20      |       |        | 5,46         | 4,70         | 8,85         | 99,98         | 0,74         | № 275,366 сб дошк 2016      |
|  | рыба (минтай с/м БГ)<br>или фарш рыбный |            | 41,10 | 30,0   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Хлеб пшеничный                          |            | 31,50 | 30,0   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Вода питьевая                           |            | 4,00  | 4,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Вода питьевая                           |            | 6,50  | 6,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 9,00  | 7,50   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 0,60  | 0,60   |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса пассерованного лука<br>репчатого  |            |       | 3,75   |              |              |              |               |              |                             |
|  | яйцо куриное                            |            | 0,72  | 0,60   |              |              |              |               |              |                             |
|  | соль йодированная                       |            | 0,35  | 0,35   |              |              |              |               |              |                             |
|  | сухари панировочные                     |            | 4,00  | 4,00   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масса полуфабриката                     |            |       | 47,2   |              |              |              |               |              |                             |
|  | масло растительное                      |            | 1,0   | 1,0    |              |              |              |               |              |                             |
|  | масса готовых котлет                    |            |       | 40,0   |              |              |              |               |              |                             |
| соус томатный с овощами  |   |            |       | 20,0   |              |              |              |               |              |                             |
|  | бульон или вода                         |            | 20,0  | 20,0   |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 0,9   | 0,9    |              |              |              |               |              |                             |
|  | мука пшеничная                          |            | 0,9   | 0,9    |              |              |              |               |              |                             |
|  | морковь                                 |            | 1,5   | 1,2    |              |              |              |               |              |                             |
|  | лук репчатый                            |            | 0,72  | 0,6    |              |              |              |               |              |                             |
|  | томатная паста                          |            | 1,2   | 1,2    |              |              |              |               |              |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 0,3   | 0,3    |              |              |              |               |              |                             |

|  |                                |          |             |       |              |              |               |                |              |                              |
|--|--------------------------------|----------|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  | сахар                          |          | 0,2         | 0,2   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная              |          | 0,2         | 0,2   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса готового томатного соуса |          |             | 18,0  |              |              |               |                |              |                              |
|  | лук репчатый                   |          | 2,4         | 2,0   |              |              |               |                |              |                              |
|  | морковь                        |          | 5,0         | 4,0   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное             |          | 0,6         | 0,6   |              |              |               |                |              |                              |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным |                                | 110/2    |             |       | 4,72         | 3,54         | 24,33         | 148,50         | 0,53         | ТТК №9Д                      |
|  | Крупа пшеничная                |          | 22,00       | 22,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода питьевая                  |          | 88,00       | 88,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная              |          | 0,30        | 0,30  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное                |          | 2,00        | 2,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с яблоками, с сахаром                |                                | 150/10/5 |             |       | 0,06         | 0,02         | 6,00          | 23,94          |              | №393 сб дошк 2016            |
|  | чай весовой                    |          | 0,45        | 0,45  |              |              |               |                |              |                              |
|  | сахар                          |          | 5           | 5     |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода                           |          | 150         | 150   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Яблоки свежие                  |          | 11,4        | 10    |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерское изделие                     | печенье                        | 20       | 20,00       | 20,00 | 1,46         | 2,50         | 8,80          | 63,60          |              | табл 6 стр 136, Деки +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                           |                                | 20       | 20          | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Деки + 2012  |
| <b>Итого:</b>                            |                                |          | <b>477</b>  |       | <b>13,62</b> | <b>11,32</b> | <b>67,62</b>  | <b>430,02</b>  | <b>9,60</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                                |          | <b>1643</b> |       | <b>55,01</b> | <b>70,47</b> | <b>186,07</b> | <b>1621,50</b> | <b>37,13</b> |                              |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Масса порции | Кол - во      |              | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    | Сборник рецептов        |
|---|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|   |              | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |               |              |                  |              |              |                         |             |                         |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       | 140/5        |               |              | 4,26             | 4,72         | 23,90        | 166,11                  | 0,67        | ТТК №5Д                 |
|   |              | 18            | 18           |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 123           | 123          |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 2             | 2            |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 0,4           | 0,4          |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 5,00          | 5,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
| Говядина тушеная с овощами по- татайски                             | 30/30        |               |              | 9,01             | 2,80         | 4,02         | 77,83                   | 3,96        | ТТК №753 от 20.08.2022  |
|   |              | 48            | 48,0         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 0,3           | 0,30         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              |               | 30,0         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 26,40         | 22,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 12,50         | 12,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 2,50          | 2,50         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 10,00         | 10,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Кофейный напиток с молоком  | 180/6        |               |              | 5,98             | 5,11         | 7,56         | 100,32                  | 2,57        | №414 сбдошк2016         |
|   |              | 2,50          | 2,50         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 6,00          | 6,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 198,00        | 198,00       |                  |              |              |                         |             |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 25/10        |               |              | 1,96             | 7,98         | 12,98        | 131,5                   |             | №1 СБ дошк2016          |
|   |              | 25            | 25           |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 10            | 10           |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>426</b>   |               |              | <b>21,21</b>     | <b>20,61</b> | <b>48,46</b> | <b>475,76</b>           | <b>7,20</b> |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |               |              |                  |              |              |                         |             |                         |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180          |               |              | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 91,80                   | 1,44        | №420 СБ дошк 2016       |
|   |              | 185,00        | 180,00       |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   |               |              | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>  | <b>91,80</b>            | <b>1,44</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |              |               |              |                  |              |              |                         |             |                         |
| Салат из моркови с сахаром  | 40           |               |              | 0,49             | 0,04         | 4,59         | 32,68                   | 1,92        | №42, сб дошк2016        |
|   |              | 47,5          | 38           |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 2             | 2            |                  |              |              |                         |             |                         |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной           | 150/10/5     |               |              | 3,38             | 4,98         | 7,87         | 96,41                   | 7,95        | №95,105 сбдошк 2016     |
|   |              | 59,85         | 45,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 15,00         | 12,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 7,50          | 6,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 7,20          | 6,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 3,00          | 3,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 16,38         | 9,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 0,50          | 0,50         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 105,00        | 105,00       |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 11,90         | 11,40        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 11,97         | 11,40        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 1,20          | 1,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 0,96          | 0,80         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 1,00          | 1,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 0,08          | 0,08         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              |               | 14,30        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              |               | 10,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 5,00          | 5,00         |                  |              |              |                         |             |                         |
| Тефтели мясные запеченные   | 60           |               |              | 6,95             | 6,25         | 6,74         | 110,95                  | 0,05        | СБ дошкольн. №302, 2016 |
|   |              | 39,70         | 38,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 39,70         | 38,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 14,40         | 12,00        |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 1,80          | 1,80         |                  |              |              |                         |             |                         |
|   |              | 8,00          | 8,00         |                  |              |              |                         |             |                         |

|                                      |                            |             |        |       |              |              |               |                |              |                             |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
|                                      | вода питьевая              | 12,00       | 12,00  |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | соль иодированная          | 0,60        | 0,60   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Мука пшеничная в/с         | 4,00        | 4,00   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | масса полуфабриката        |             | 72,00  |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | масло растительное         | 2,00        | 2,00   |       |              |              |               |                |              |                             |
| Макаронные изделия отварные с маслом |                            | 120/3       |        |       | 4,44         | 2,54         | 21,20         | 154,56         |              | №219 Сб дошк 2016           |
|                                      | макаронные изделия         | 42,00       | 42,00  |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | вода                       | 252,00      | 252,00 |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | соль иодированная          | 0,50        | 0,50   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Масло сливочное            | 3,00        | 3,00   |       |              |              |               |                |              |                             |
| Компот из изюма и яблок              |                            | 150         |        |       | 0,29         | 0,10         | 21,77         | 89,96          | 1,20         | ТТК                         |
|                                      | яблоки свежие              | 13,68       | 12,00  |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | изюм                       | 7,65        | 7,50   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | масса отварных сухофруктов |             | 12,00  |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Вода                       | 152,00      | 152,00 |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | сахар                      | 5,00        | 5,00   |       |              |              |               |                |              |                             |
| Хлеб пшеничный                       |                            | 20          | 20,00  | 20,00 | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                          |                            | 40          | 40,00  | 40,00 | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                        |                            | <b>598</b>  |        |       | <b>19,70</b> | <b>14,55</b> | <b>87,85</b>  | <b>610,76</b>  | <b>11,12</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>           |                            |             |        |       |              |              |               |                |              |                             |
| Сок в инд упаковке                   |                            | 125         | 125    | 125   | 0,63         | 0,00         | 12,63         | 53,00          | 2,50         | №418 Дели2016               |
| Омлет натуральный с сыром            |                            | 150         |        |       | 11,25        | 13,08        | 25,64         | 237,07         | 0,35         | №229, сб дошк 2016          |
|                                      | яйцо                       | 120         | 100    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | молоко                     | 57          | 57     |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | сыр                        | 15,3        | 15     |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | масло сливочное            | 3           | 3      |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | соль иодированная          | 0,4         | 0,4    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | масса готового омлета      |             | 150    |       |              |              |               |                |              |                             |
| Чай с сахаром                        |                            | 150/5       |        |       | 0,05         | 0,02         | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №411 Дели 2016              |
|                                      | чай весовой                | 0,4         | 0,4    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Сахар                      | 5           | 5      |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Вода                       | 150         | 150    |       |              |              |               |                |              |                             |
| Пирожок печеный с повидлом           |                            | 50          |        |       | 2,92         | 3,13         | 28,98         | 155,83         | 0,03         | №437 сб дошк 2016           |
|                                      | Мука пшеничная в/с         | 25          | 25     |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Мука пшеничная в/с         | 1,2         | 1,2    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Масло сливочное            | 1,13        | 1,13   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Сахарный песок             | 1,33        | 1,33   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Яйцо куриное               | 1,6         | 1,33   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Соль йодированная          | 0,4         | 0,4    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Дрожжи сухие               | 0,2         | 0,2    |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | вода питьевая              | 10          | 10     |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Повидло                    | 16,8        | 16,7   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Масло растительное         | 0,17        | 0,17   |       |              |              |               |                |              |                             |
|                                      | Яйцо куриное               | 1,2         | 1      |       |              |              |               |                |              |                             |
| Хлеб пшеничный                       |                            | 25          | 25,00  | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                        |                            | <b>505</b>  |        |       | <b>16,75</b> | <b>16,43</b> | <b>84,57</b>  | <b>524,73</b>  | <b>2,90</b>  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>                        |                            | <b>1709</b> |        |       | <b>62,88</b> | <b>56,08</b> | <b>228,43</b> | <b>1703,05</b> | <b>22,66</b> |                             |

| День 5 - ый                        |              |                 |        |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------------|--|
| Наименование блюда и продуктов     | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С  | Сборник рецептур   |  |
|                                    |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                              |             |                    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                 |        |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| Суп молочный со звездочками        | 180          |                 |        | 5,18             | 4,69         | 15,15        | 119,16                       | 0,68        | №100, сб дошк 2016 |  |
|                                    |              | 14,40           | 14,40  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 1,40            | 1,40   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 126,00          | 126,00 |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 54,00           | 54,00  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 1,80            | 1,80   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 0,80            | 0,80   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| Какао с молоком                    | 180/6        |                 |        | 6,57             | 5,69         | 8,64         | 112,24                       | 2,73        | №416 сб дошк 2016  |  |
|                                    |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 190,00          | 190,00 |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| булгурод с сыром, маслом           | 25/7/10      |                 |        | 3,58             | 10,95        | 12,98        | 155,30                       | 0,04        | №3 СБ дошк 2016    |  |
|                                    |              | 25              | 25     |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 7,14            | 7      |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 10              | 10     |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| <b>Итого:</b>                      | <b>408</b>   |                 |        | <b>15,33</b>     | <b>21,33</b> | <b>36,77</b> | <b>386,70</b>                | <b>3,45</b> |                    |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>              |              |                 |        |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| Молоко кипяченое (молоко)          | 180          |                 |        | 5,48             | 4,88         | 9,07         | 102,00                       | 2,46        | №419 СБ дошк 2016  |  |
|                                    |              | 189             | 180    |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| <b>Итого:</b>                      | <b>180</b>   |                 |        | <b>5,48</b>      | <b>4,88</b>  | <b>9,07</b>  | <b>102,00</b>                | <b>2,46</b> |                    |  |
| <b>ОБЕД</b>                        |              |                 |        |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40           |                 |        | 0,56             | 2,03         | 3,61         | 34,96                        | 1,86        | №21 сб дошк 2016   |  |
|                                    |              | 46,25           | 37,00  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              |                 | 33,4   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 5,00            | 4,00   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 0,70            | 0,70   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|                                    |              | 0,20            | 0,20   |                  |              |              |                              |             |                    |  |



|  |             |  |        |             |              |              |               |                |                            |                            |
|--|-------------|--|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------------------|
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы             | 150/10      |  |        | 3,88        | 5,18         | 7,01         | 95,65         | 0,54           | №394 сб дошк2016           |                            |
|  |             | цыплята - бройлеры с/м                         | 24,30  | 23,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса отварной мякоти птицы                    |        | 10,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Мука пшеничная                                 | 10,50  | 10,50       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | мука пшеничная на подлив                       | 0,72   | 0,72        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Яйцо   | 3,60   | 3,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | вода   | 2,10   | 2,10        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Соль   | 0,50   | 0,50        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масса лапши                                    |        | 12,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Морковь  | 7,50   | 6,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Лук репчатый                                   | 7,14   | 6,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масло растительное                             | 3,00   | 3,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Бульон   | 143,00 | 143,00      |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Соль   | 0,50   | 0,50        |              |              |               |                |                            |                            |
| Суфле куриное  | 55          |  |        | 7,77        | 8,65         | 1,37         | 110,00        | 0,38           | № 327,371 сб дошк 2016     |                            |
|  |             | цыплята-бройлеры с/м                           | 92,34  | 87,40       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса отварной мякоти птицы                    |        | 38,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | яйцо   | 12,00  | 10,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масло растительное                             | 2,00   | 2,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | соус   |        | 15,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | молоко   | 11,25  | 11,25       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масло сливочное                                | 2,00   | 2,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | мука пшеничная                                 | 2,00   | 2,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | вода питьевая                                  | 2,25   | 2,25        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | соль иодированная                              | 0,10   | 0,10        |              |              |               |                |                            |                            |
| Каша ячневая рассыпчатая с луком                                 | 110         |  |        | 3,00        | 6,56         | 19,15        | 147,55        |                | №303 СБ 2017               |                            |
|  |             | Крупа ячневая                                  | 30     | 30          |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | соль иодированная                              | 0,3    | 0,3         |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Вода   | 72     | 72          |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масло сливочное                                | 5      | 5           |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масса лука                                     |        | 90          |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Лук репчатый                                   | 48     | 40          |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масло растительное                             | 5      | 5           |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масса пассированного лука                      |        | 20          |              |              |               |                |                            |                            |
| Компот из урюка  | 150         |  |        | 0,35        | 0,02         | 13,83        | 56,83         | 0,00           | №394 СБ дошк 2016          |                            |
|  |             | урюк   | 15,3   | 15,0        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса отварных сухофруктов                     |        | 24,0        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Вода   | 152    | 152,0       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | сахар  | 5      | 5           |              |              |               |                |                            |                            |
| Хлеб пшеничный   | 20          |  | 20     | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00                       | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  | 40          |  | 40     | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |                            | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>575</b>  |  |        |             | <b>19,72</b> | <b>23,08</b> | <b>70,65</b>  | <b>571,19</b>  | <b>2,78</b>                |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |             |  |        |             |              |              |               |                |                            |                            |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) | 100         | 100  | 100    | 0,40        | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 8,33           | №386 СБ дошк.2016          |                            |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом               | 130/20      |  |        | 9,93        | 8,14         | 23,31        | 206,57        | 5,63           | №308 СБ дошк 2016          |                            |
|  |             | говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | 35,50  | 34,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масло растительное                             | 2,40   | 2,40        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса готового мясного фарша                   |        | 26,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Картофель                                      | 165,60 | 124,5/120,4 |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса отварного протертого картофеля           |        | 118,00      |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Лук репчатый                                   | 10,80  | 9,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масло растительное                             | 1,60   | 1,60        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса приущенного лука                         |        | 6,50        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Масло сливочное                                | 1,60   | 1,60        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | соль иодированная                              | 0,50   | 0,50        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | сахари панировочные                            | 2,40   | 2,40        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | масса полуфабриката                            |        | 153,00      |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Соус:  |        |             |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Сметана  | 5,00   | 5,00        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Мука пшеничная                                 | 1,30   | 1,30        |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | вода   | 15,00  | 15,00       |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Соус сметанный                                 |        | 20,00       |              |              |               |                |                            |                            |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/5/5     |  |        | 0,10        | 0,02         | 5,17         | 21,78         | 2,24           | №410,412 Дели 2016         |                            |
|  |             | чай весовой                                    | 0,8    | 0,8         |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Сахар  | 5      | 5           |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | лимон  | 5,55   | 5           |              |              |               |                |                            |                            |
|  |             | Вода   | 150,0  | 150,0       |              |              |               |                |                            |                            |
| Кондитерское изделие   | кренер      | 15   | 15     | 15          | 1,35         | 2,70         | 9,60          | 67,47          |                            |                            |
| Хлеб пшеничный   | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52        | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00           | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>445</b>  |  |        |             | <b>13,30</b> | <b>11,42</b> | <b>57,72</b>  | <b>389,82</b>  | <b>16,20</b>               |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1608</b> |  |        |             | <b>53,83</b> | <b>60,71</b> | <b>174,21</b> | <b>1449,71</b> | <b>24,89</b>               |                            |

| День 6 - ый  |  | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    | Сборник рецептов            |
|--|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                  |  |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                             |
|  |  |              |                 | Ккал   | С                |              |              |                         |             |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                             |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                     |  | 140/5        |                 |        | 3,23             | 4,52         | 16,93        | 121,17                  | 0,00        | ТТК №6Д                     |
|  | Крупа пшено                                |              | 17,7            | 17,7   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Молоко                                     |              | 70              | 70     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Вода                                       |              | 53              | 53     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Сахар                                      |              | 2               | 2      |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | соль иодированная                          |              | 0,4             | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Масло сливочное                            |              | 5               | 5      |                  |              |              |                         |             |                             |
| Котлеты рубленные из говядины                                  |  | 50           |                 |        | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76                  | 0,60        | СБ дошк. №299, 2016         |
|  | говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий |              | 36,57           | 35     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Лук репчатый                               |              | 10,4            | 8,75   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | масло растительное                         |              | 1               | 1      |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Хлеб пшеничный                             |              | 8,13            | 8,13   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | вода питьевая                              |              | 10              | 10     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | сухари панировочные                        |              | 2,8             | 2,8    |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | соль иодированная                          |              | 0,4             | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | масса полуфабриката                        |              |                 | 62     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | масло растительное                         |              | 0,6             | 0,6    |                  |              |              |                         |             |                             |
| Чай с молоком, сахаром   |  | 180/6        |                 |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,17        | № 413 сб дошк 2016          |
|  | чай весовой                                |              | 0,45            | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Сахар                                      |              | 6               | 6      |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Молоко                                     |              | 92              | 90     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Вода                                       |              | 90              | 90     |                  |              |              |                         |             |                             |
| Бутерброд с маслом сливочным                                   |  | 25/10        |                 |        | 1,96             | 7,98         | 12,98        | 131,50                  |             | №1 СБ дошк 2016             |
|  | Батон нарезной                             |              | 25              | 25     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Масло сливочное                            |              | 10              | 10     |                  |              |              |                         |             |                             |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>416</b>   |                 |        | <b>16,64</b>     | <b>24,25</b> | <b>48,61</b> | <b>479,19</b>           | <b>1,77</b> |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                             |
| Кисломолочный напиток  |  | 180          |                 |        | 5,22             | 4,5          | 7,56         | 92                      | 0,54        | №420 СБ дошк 2016           |
| (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)                | кисломолочный напиток                      |              | 185,00          | 180,00 |                  |              |              |                         |             |                             |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>180</b>   |                 |        | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>  | <b>92,00</b>            | <b>0,54</b> |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                             |
| Огурцы свежие порционно  |  | 40           |                 |        | 0,28             | 0,04         | 0,76         | 4,80                    |             | №71 сб 2017                 |
|  | Огурцы свежие                              |              | 40,80           | 40,00  |                  |              |              |                         |             |                             |
| Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне, с мясом |  | 150/10       |                 |        | 3,69             | 3,33         | 3,70         | 60,58                   | 5,98        | №86 сб дошк 2016            |
|  | Говядина (лопатка б/к)                     |              | 16              | 16     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Масса отварной говядины                    |              |                 | 10     |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | крупя гречневая                            |              | 12,00           | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | картофель                                  |              | 59,85           | 45,00  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Морковь                                    |              | 7,50            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Лук репчатый                               |              | 7,14            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Масло растительное                         |              | 1,50            | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | соль иодированная                          |              | 0,65            | 0,65   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Бульон                                     |              | 105,00          | 105,00 |                  |              |              |                         |             |                             |
| Гуляш из отварной говядины                                     |  | 30/30        |                 |        | 8,02             | 8,45         | 1,96         | 98,40                   | 0,55        | №293 сб рецептов 2016       |
|  | говядина лопатка б/к                       |              | 42,00           | 42,00  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | соль иодированная                          |              | 0,30            | 0,30   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | масса отварной говядины                    |              |                 | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Морковь                                    |              | 13,13           | 10,50  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | лук репчатый                               |              | 6,36            | 5,30   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Вода питьевая                              |              | 22,50           | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | томатная паста                             |              | 0,90            | 0,90   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | мука пшеничная в/с                         |              | 1,50            | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | масло растительное                         |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                             |
| Макаронные изделия отварные                                    |  | 110          |                 |        | 3,12             | 3,27         | 23,42        | 101,42                  |             | №219 сб дошк 2016           |
|  | макаронные изделия                         |              | 38,50           | 38,50  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Вода питьевая                              |              | 231,00          | 231,00 |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Масло сливочное                            |              | 1,50            | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | соль иодированная                          |              | 0,45            | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                             |
| Напиток из сухофруктов   |  | 150          |                 |        | 0,50             | 0,07         | 14           | 60                      | 0,54        | №394 СБ дошк 2016           |
|  | сухофрукты                                 |              | 12,75           | 12,50  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Сахар                                      |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | вода                                       |              | 152,00          | 152,00 |                  |              |              |                         |             |                             |
| Хлеб пшеничный   |  | 20           | 20              | 20     | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47,00                   | 0,00        | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  |  | 40           | 40              | 40     | 2,64             | 0,48         | 15,84        | 79,20                   |             | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>580</b>   |                 |        | <b>19,77</b>     | <b>15,80</b> | <b>69,52</b> | <b>451,40</b>           | <b>7,07</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                     |  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                             |
| Сок в инд упаковке   |  | 125          | 125             | 125    | 0,63             | 0,00         | 12,63        | 53,00                   | 2,50        | №418 Дели 2016              |
| Вареники ленивые с маслом сливочным                            |  | 140/5        |                 |        | 20,74            | 13,76        | 21,41        | 292,00                  | 0,27        | №243,244 сб дошк 2016       |
|  | творог                                     |              | 111,30          | 109,0  |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | Мука пшеничная в/с                         |              | 15,3            | 15,3   |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | яйцо куриное                               |              | 9,60            | 8,0    |                  |              |              |                         |             |                             |
|  | сахарный песок                             |              | 8,00            | 8,0    |                  |              |              |                         |             |                             |



|                              |                              |          |       |       |       |       |        |         |       |                   |
|------------------------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------|
|                              | Соль йодированная            |          | 0,35  | 0,35  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | масса полуфабриката          |          |       | 133,0 |       |       |        |         |       |                   |
|                              | масса готовых вареников      |          |       | 140,0 |       |       |        |         |       |                   |
|                              | масло сливочное              |          | 5,0   | 5,0   |       |       |        |         |       |                   |
| Чай с яблоками, с сахаром    |                              | 150/10/5 |       |       | 0,06  | 0,02  | 6,00   | 23,94   |       | №393 сб дошк 2016 |
|                              | чай весовой                  |          | 0,45  | 0,45  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | сахар                        |          | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                   |
|                              | вода                         |          | 150   | 150   |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Яблоки свежие                |          | 11,4  | 10    |       |       |        |         |       |                   |
| Гребешок из дрожжевого теста |                              | 40       |       |       | 3,67  | 5,65  | 20,12  | 146     | 0,11  | №445 сб дошк 2016 |
|                              | Мука пшеничная в/с           |          | 25,64 | 25,64 |       |       |        |         |       |                   |
|                              | мука пшеничная в/с на подпыл |          | 0,8   | 0,8   |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Сахар                        |          | 1,36  | 1,36  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Масло сливочное              |          | 1,16  | 1,16  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | яйцо куриное                 |          | 1,63  | 1,36  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Соль йодированная            |          | 0,4   | 0,4   |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Дрожжи сухие                 |          | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Вода питьевая                |          | 10,32 | 10,32 |       |       |        |         |       |                   |
|                              | повидло                      |          | 10,2  | 10    |       |       |        |         |       |                   |
|                              | Масло растительное           |          | 1,25  | 1,25  |       |       |        |         |       |                   |
|                              | яйцо для смазки изделий      |          | 0,75  | 0,75  |       |       |        |         |       |                   |
| Итого:                       |                              | 475      |       |       | 25,10 | 19,43 | 60,16  | 514,94  | 2,88  |                   |
| ВСЕГО:                       |                              | 1651     |       |       | 66,73 | 63,97 | 185,86 | 1537,53 | 12,26 |                   |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов   | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур      |
|---|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-----------------------|
|   |              |                 |                 | белки            | жиры  | угл-ды |                         |          |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                       |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным  | 140/5        |                 |                 | 4,72             | 6,24  | 23,40  | 184,67                  |          | ТТК №10Д              |
|   |              | 17,50           | 17,50           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 70              | 70              |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 53              | 53              |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 2               | 2               |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,4             | 0,4             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
| Кофейный напиток с молоком  | 180/6        |                 |                 | 5,98             | 5,11  | 7,56   | 100,32                  | 2,57     | №414 сб дошк 2016     |
|   |              | 2,50            | 2,50            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 6,00            | 6,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 198,00          | 198,00          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным   | 25/7/10      |                 |                 | 3,58             | 10,95 | 12,98  | 155,30                  | 0,04     | №3 СБ дошк 2016       |
|   |              | 25              | 25              |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 7,14            | 7               |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 10              | 10              |                  |       |        |                         |          |                       |
| Итого:  | 373          |                 |                 | 14,28            | 22,30 | 43,94  | 440,29                  | 2,61     |                       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                       |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток к ацилофильный)                         | 180/5        |                 |                 | 5,22             | 4,50  | 12,19  | 109,95                  | 1,26     | №420 СБ дошк 2016     |
|   |              | 185,00          | 180,00          |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
| Итого:  | 185          |                 |                 | 5,22             | 4,50  | 12,19  | 109,95                  | 1,26     |                       |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |                 |                  |       |        |                         |          |                       |
| Салат из моркови с сахаром  | 40           |                 |                 | 0,49             | 0,04  | 4,59   | 32,68                   | 1,92     | №42, сб дошк 2016     |
|   |              | 47,5            | 38              |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 2               | 2               |                  |       |        |                         |          |                       |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5     |                 |                 | 2,58             | 5,02  | 7,54   | 90,95                   | 6,53     | №63, сб дошк 2016     |
|   |              | 15,0            | 12,0            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 15,96           | 12,0            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 7,5             | 6,0             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 7,14            | 6,0             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 30,72           | 24,0            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,8             | 0,8             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 3,0             | 3,0             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,8             | 0,8             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,5             | 0,5             |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 120             | 120,0           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 17,56           | 11,40           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 11,90           | 11,40           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 1,20            | 1,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 1,00            | 1,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,96            | 0,80            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 0,09            | 0,09            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              |                 | 14,30           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              |                 | 10,00           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 5,0             | 5,0             |                  |       |        |                         |          |                       |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе   | 40/20        |                 |                 | 6,19             | 5,36  | 14,58  | 136,77                  | 1,91     | ТТК 698 от 09.04.2021 |
|   |              | 39,10           | 25,40           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 25,40           | 25,40           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 4,00            | 4,00            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 3,40            | 3,40            |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              |                 | 10,00           |                  |       |        |                         |          |                       |
|   |              | 8,64            | 7,20            |                  |       |        |                         |          |                       |

|                        |                         |            |        |        |              |              |              |               |              |                             |
|------------------------|-------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|
|                        | Масло растительное      |            | 1,20   | 1,20   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | масса пригущенного лука |            |        | 6,00   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | соль иодированная       |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | мука пшеничная          |            | 2,80   | 2,80   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | масса полуфабриката     |            |        | 48,00  |              |              |              |               |              |                             |
|                        | соус сметанно- томатный |            |        | 20,00  |              |              |              |               |              |                             |
|                        | сметана                 |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | мука пшеничная          |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | вода                    |            | 15,00  | 15,00  |              |              |              |               |              |                             |
|                        | томатная паста          |            | 0,80   | 0,80   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | соль йодированная       |            | 0,16   | 0,16   |              |              |              |               |              |                             |
| Пюре Картофельное      |                         | 130        |        |        | 2,65         | 4,16         | 17,71        | 118,95        | 15,74        | №339 сб дошк 2016           |
|                        | Картофель               |            | 148,20 | 111,15 |              |              |              |               |              |                             |
|                        | Молоко                  |            | 20,54  | 19,50  |              |              |              |               |              |                             |
|                        | Масло сливочное         |            | 4,55   | 4,55   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | Соль иодированная       |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |              |                             |
| Компот из свежих яблок |                         | 150        |        |        | 0,12         | 0,12         | 20,91        | 85,95         | 0,68         | №390 сб дошк 2016           |
|                        | яблоки свежие           |            | 28,50  | 25,00  |              |              |              |               |              |                             |
|                        | сахар                   |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                             |
|                        | вода                    |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |              |                             |
| Хлеб пшеничный         |                         | 20         | 20     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 124, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной            |                         | 40         | 40     | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>          |                         | <b>605</b> |        |        | <b>16,19</b> | <b>15,35</b> | <b>91,00</b> | <b>591,50</b> | <b>26,78</b> |                             |

|  |                                 |             |       |       |              |              |               |                |              |  |
|--|---------------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |                                 |             |       |       |              |              |               |                |              |  |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                 | 100         | 100   | 100   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 8,33         | №386 СБ дошк 2016  |
| Салат из зеленого горошка к/с                                    |                                 | 30          |       |       | 0,89         | 1,55         | 1,88          | 25,08          |              | №10 сб дошк 2016   |
|  | зеленый горошек к/с             |             | 48,10 | 28,50 |              |              |               |                |              |  |
|  | масло растительное              |             | 1,50  | 1,50  |              |              |               |                |              |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                         |                                 | 150/20      |       |       | 5,39         | 4,04         | 10,27         | 107,62         | 7,34         | №104,105 сб шк 2017  |
|  | картофель                       |             | 79,8  | 60    |              |              |               |                |              |  |
|  | морковь                         |             | 7,5   | 6     |              |              |               |                |              |  |
|  | лук репчатый                    |             | 7,2   | 6     |              |              |               |                |              |  |
|  | томатная паста                  |             | 0,6   | 0,6   |              |              |               |                |              |  |
|  | масло растительное              |             | 1,5   | 1,5   |              |              |               |                |              |  |
|  | фрикадельки мясные:             |             |       | 20    |              |              |               |                |              |  |
|  | говядина (котлетное мясо б/к)   |             | 24    | 22,8  |              |              |               |                |              |  |
|  | фарш говяжий                    |             | 24    | 22,8  |              |              |               |                |              |  |
|  | яйцо куриное                    |             | 1,92  | 1,60  |              |              |               |                |              |  |
|  | лук репчатый                    |             | 2,40  | 2,00  |              |              |               |                |              |  |
|  | соль иодированная               |             | 0,16  | 0,16  |              |              |               |                |              |  |
|  | вода питьевая                   |             | 2,00  | 2,00  |              |              |               |                |              |  |
|  | масса полуфабриката фрикаделек  |             |       | 26,8  |              |              |               |                |              |  |
|  | масса готовых фрикаделек        |             |       | 20    |              |              |               |                |              |  |
| Чай с сахаром  |                                 | 150/5       |       |       | 0,053        | 0,020        | 5,020         | 20,080         | 0,030        | №410,411 Дели 2016   |
|  | чай весовой                     |             | 0,4   | 0,4   |              |              |               |                |              |  |
|  | Сахар                           |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |  |
|  | Вода                            |             | 150   | 150   |              |              |               |                |              |  |
| Сметаник   |                                 | 75          |       |       | 3,99         | 8,34         | 19,85         | 171,28         | 0,148        | ТТК, сб рецептов блюд и кулинарных изд татарск национ кухни, Казань 1997 стр 185 |
|  | мука пшеничная                  |             | 22,50 | 22,50 |              |              |               |                |              |  |
|  | мука пшеничная на подпыл        |             | 2,25  | 2,25  |              |              |               |                |              |  |
|  | яйцо куриное                    |             | 3,60  | 3,00  |              |              |               |                |              |  |
|  | масло сливочное                 |             | 2,00  | 2,00  |              |              |               |                |              |  |
|  | молоко                          |             | 7,50  | 7,50  |              |              |               |                |              |  |
|  | сахарный песок                  |             | 0,75  | 0,75  |              |              |               |                |              |  |
|  | дрожжи сухие                    |             | 0,23  | 0,23  |              |              |               |                |              |  |
|  | соль иодированная               |             | 0,30  | 0,30  |              |              |               |                |              |  |
|  | сметана                         |             | 37,50 | 37,50 |              |              |               |                |              |  |
|  | сахарный песок                  |             | 6,00  | 6,00  |              |              |               |                |              |  |
|  | яйцо куриное                    |             | 14,40 | 12,00 |              |              |               |                |              |  |
|  | яйцо куриное для смазки изделия |             | 1,80  | 1,50  |              |              |               |                |              |  |
|  | масло растительное для смазки   |             | 0,25  | 0,25  |              |              |               |                |              |  |
| Хлеб пшеничный   |                                 | 25          | 25,00 | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>  |                                 | <b>555</b>  |       |       | <b>12,63</b> | <b>14,55</b> | <b>59,12</b>  | <b>429,81</b>  | <b>15,85</b> |  |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                                 | <b>1718</b> |       |       | <b>48,32</b> | <b>56,70</b> | <b>206,25</b> | <b>1571,55</b> | <b>46,50</b> |  |

| <b>День 8 - ой</b>                       |              |                 |                 |                  |      |        |                         |          |                   |      |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|-------------------|------|
| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов  |      |
|  |              |                 |                 | белки            | жиры | угл-ды |                         |          |                   | Ккал |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                 |                 |                  |      |        |                         |          |                   |      |
| Каша мвиндья молочная с маслом сливочным | 140/5        |                 |                 | 4,26             | 6,06 | 21,12  | 156,37                  | 0,82     | ТТК №4Д           |      |
|  |              | 18,00           | 18,00           |                  |      |        |                         |          |                   |      |
|  |              | 123,00          | 123,00          |                  |      |        |                         |          |                   |      |
|  |              | 2,00            | 2,00            |                  |      |        |                         |          |                   |      |
|  |              | 0,40            | 0,40            |                  |      |        |                         |          |                   |      |
|  |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |          |                   |      |
| Какао с молоком                          | 180/6        |                 |                 | 6,57             | 5,69 | 8,64   | 112,24                  | 2,73     | №416 сб дошк 2016 |      |
|  |              | 2,00            | 2,00            |                  |      |        |                         |          |                   |      |

|   |  |         |            |        |              |              |              |               |              |                            |
|---|--|---------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|
|   | Сахар  |         | 6,00       | 6,00   |              |              |              |               |              |                            |
|   | Молоко   |         | 190,00     | 190,00 |              |              |              |               |              |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  |  | 25/10   |            |        | 1,96         | 7,98         | 12,98        | 131,5         |              | №1 СБ дошк 2016            |
|   | Батон нарезной                                 |         | 25         | 25     |              |              |              |               |              |                            |
|   | Масло сливочное                                |         | 10         | 10     |              |              |              |               |              |                            |
| <b>Итого:</b>   |  |         | <b>366</b> |        | <b>12,79</b> | <b>19,73</b> | <b>42,74</b> | <b>400,11</b> | <b>3,55</b>  |                            |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |  |         |            |        |              |              |              |               |              |                            |
| Молоко кипяченое (молоко)                                     | молоко   | 180     | 189        | 180    | 5,48         | 4,88         | 9,07         | 102,00        | 2,46         | №419 СБ дошк 2016          |
| <b>Итого:</b>   |  |         | <b>180</b> |        | <b>5,48</b>  | <b>4,88</b>  | <b>9,07</b>  | <b>102,00</b> | <b>2,46</b>  |                            |
| <b>ОБЕД</b>   |  |         |            |        |              |              |              |               |              |                            |
| Помидоры свежие   | помидоры                                       | 40      | 40,80      | 40,00  | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 8,8           |              | №71 Дели 2017              |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы |  | 150/10  |            |        | 4,47         | 4,61         | 11,31        | 112,75        | 3,69         | №91,128 сБ дошк 2016       |
|   | цпшлята - бройлеры с/м                         |         | 24,30      | 23,00  |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса отварной мякоти птицы                    |         |            | 10,00  |              |              |              |               |              |                            |
|   | картофель                                      |         | 66,6       | 50     |              |              |              |               |              |                            |
|   | Морковь  |         | 7,5        | 6,00   |              |              |              |               |              |                            |
|   | Лук репчатый                                   |         | 7,2        | 6,00   |              |              |              |               |              |                            |
|   | Масло растительное                             |         | 1,5        | 1,5    |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль иодированная                              |         | 0,5        | 0,5    |              |              |              |               |              |                            |
|   | бульон   |         | 112,5      | 112,5  |              |              |              |               |              |                            |
|   | клецки:  |         |            | 25     |              |              |              |               |              |                            |
|   | мука пшеничная                                 |         | 7,6        | 7,6    |              |              |              |               |              |                            |
|   | Масло сливочное                                |         | 0,8        | 0,8    |              |              |              |               |              |                            |
|   | яйцо   |         | 2,64       | 2,2    |              |              |              |               |              |                            |
|   | вода   |         | 12,00      | 12     |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль йодированная                              |         | 0,17       | 0,17   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса теста                                    |         |            | 22,50  |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса готовых клецек                           |         |            | 25,00  |              |              |              |               |              |                            |
| Птица, тушеная в соусе с овощами                              |  | 150     |            |        | 13,34        | 10,37        | 12,90        | 198,00        | 24,36        | №319,372 СБ дошк 2016      |
|   | цпшлята - бройлеры с/м                         |         | 73         | 69,0   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса отварной мякоти птицы                    |         |            | 30,0   |              |              |              |               |              |                            |
|   | соус сметанный :                               |         |            |        |              |              |              |               |              | №372 СБ дошк 2016          |
|   | Вода или отвар                                 |         | 15,0       | 15,0   |              |              |              |               |              |                            |
|   | сметана  |         | 5,0        | 5,0    |              |              |              |               |              |                            |
|   | мука пшеничная                                 |         | 1,5        | 1,5    |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль иодированная                              |         | 0,16       | 0,16   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса соуса                                    |         |            | 20,0   |              |              |              |               |              |                            |
|   | Картофель                                      |         | 87,2       | 65,6   |              |              |              |               |              |                            |
|   | морковь  |         | 32,0       | 25,6   |              |              |              |               |              |                            |
|   | Лук репчатый                                   |         | 17,6       | 14,4   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масло растительные                             |         | 1,2        | 1,20   |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль иодированная                              |         | 0,6        | 0,6    |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса овощей с соусом                          |         |            | 120,0  |              |              |              |               |              |                            |
| Компот из урюка   | урюк   | 150     | 15,30      | 15,00  | 0,35         | 0,02         | 13,83        | 56,83         | 0,00         | №394 СБ дошк 2016          |
|   | масса отварных сухофруктов                     |         |            | 24,00  |              |              |              |               |              |                            |
|   | Вода   |         | 152,00     | 152,00 |              |              |              |               |              |                            |
|   | сахар  |         | 5,0        | 5,0    |              |              |              |               |              |                            |
| Хлеб пшеничный  |  | 20      | 20         | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной   |  | 40      | 40         | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         |              | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>   |  |         | <b>560</b> |        | <b>22,76</b> | <b>15,72</b> | <b>65,24</b> | <b>502,58</b> | <b>28,05</b> |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                    |  |         |            |        |              |              |              |               |              |                            |
| Сок в инд упаковке  |  | 125     | 125        | 125    | 0,63         | 0,00         | 12,63        | 53,00         | 2,50         | №418 Дели2016              |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом                   |  | 120/30  |            |        | 10,16        | 10,45        | 21,01        | 201,98        | 0,65         | №314 сБ дошк 2016          |
|   | капустя свежая                                 |         | 91         | 72     |              |              |              |               |              |                            |
|   | говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий |         | 47         | 45     |              |              |              |               |              |                            |
|   | или фарш говяжий                               |         | 47         | 45     |              |              |              |               |              |                            |
|   | крупя рисовая                                  |         | 6          | 6      |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса отварного риса                           |         |            | 17     |              |              |              |               |              |                            |
|   | лук репчатый                                   |         | 12         | 10     |              |              |              |               |              |                            |
|   | масло растительное                             |         | 3          | 3      |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса припущенного лука                        |         |            | 10     |              |              |              |               |              |                            |
|   | яйцо   |         | 6,00       | 5,00   |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль иодированная                              |         | 0,60       | 0,60   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса полуфабриката                            |         |            | 139,00 |              |              |              |               |              |                            |
|   | Масло растительное                             |         | 1,00       | 1,00   |              |              |              |               |              |                            |
| соус сметанно-томатный  |  |         |            | 30,00  |              |              |              |               |              |                            |
|   | Мука пшеничная                                 |         | 2,25       | 2,25   |              |              |              |               |              |                            |
|   | вода   |         | 22,50      | 22,50  |              |              |              |               |              |                            |
|   | сметана  |         | 7,50       | 7,50   |              |              |              |               |              |                            |
|   | томатная паста                                 |         | 1,20       | 1,20   |              |              |              |               |              |                            |
|   | соль иодированная                              |         | 0,30       | 0,30   |              |              |              |               |              |                            |
|   | масса соуса сметанно-томатного                 |         |            | 30,00  |              |              |              |               |              |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                       |  | 150/5/5 |            |        | 0,10         | 0,02         | 5,17         | 21,89         | 2,24         | №410,412 Дели 2016         |



|                |             |      |       |       |       |       |        |         |       |                             |
|----------------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
|                | чай весовой |      | 0,8   | 0,8   |       |       |        |         |       |                             |
|                | Сахар       |      | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                | лимон       |      | 5,55  | 5     |       |       |        |         |       |                             |
|                | Вода        |      | 150,0 | 150,0 |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб пшеничный |             | 25   | 25,00 | 25,00 | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого:         |             | 460  |       |       | 12,79 | 10,67 | 51,11  | 335,62  | 5,39  |                             |
| ВСЕГО:         |             | 1566 |       |       | 53,82 | 50,99 | 168,16 | 1340,31 | 39,45 |                             |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Масса порции | Кол - во        |                 | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов       |
|---|--------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------|
|   |              | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                        |
|   |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                        |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                          | 140/5        |                 |                 | 6,03             | 6,29         | 29,47        | 199,03                  | 0,67        | ТТК №9Д                |
| Крупа пшеничная   |              | 18              | 18              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Молоко  |              | 70              | 70              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Вода  |              | 53              | 53              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 2               | 2               |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,4             | 0,4             |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 5               | 5               |                  |              |              |                         |             |                        |
| Котлеты рубленные из говядины                                       | 50           |                 |                 | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76                  | 0,60        | СБ дошк. №299, 2016    |
| говядина (котлетное мясо)   |              | 36,57           | 35              |                  |              |              |                         |             |                        |
| или фарш говяжий  |              | 36,57           | 35              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Лук репчатый  |              | 10,4            | 8,75            |                  |              |              |                         |             |                        |
| масло растительное  |              | 1               | 1               |                  |              |              |                         |             |                        |
| Хлеб пшеничный  |              | 8,13            | 8,13            |                  |              |              |                         |             |                        |
| вода питьевая   |              | 10              | 10              |                  |              |              |                         |             |                        |
| сухари панировочные   |              | 5               | 5               |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,4             | 0,4             |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса полуфабриката   |              |                 | 62              |                  |              |              |                         |             |                        |
| масло растительное  |              | 0,6             | 0,6             |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 5               | 5               |                  |              |              |                         |             |                        |
| Чай с молоком, сахаром  | 180/6        |                 |                 | 3,03             | 2,24         | 10,48        | 75,76                   | 1,17        | № 413 сб дошк 2016     |
| чай весовой   |              | 0,45            | 0,45            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 6               | 6               |                  |              |              |                         |             |                        |
| Молоко  |              | 92              | 90              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Вода  |              | 90              | 90              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 25/10        |                 |                 | 1,96             | 7,98         | 12,98        | 131,5                   |             | №1 Дели2010            |
| Батон нарезной  |              | 25              | 25              |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 10              | 10              |                  |              |              |                         |             |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>423</b>   |                 |                 | <b>19,44</b>     | <b>25,86</b> | <b>61,15</b> | <b>557,05</b>           | <b>2,44</b> |                        |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                        |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180          |                 |                 | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 91,80                   | 1,44        | №420 СБ дошк 2016      |
| кисломолочный напиток   |              | 185,00          | 180,00          |                  |              |              |                         |             |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   |                 |                 | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>  | <b>91,80</b>            | <b>1,44</b> |                        |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                        |
| Салат из свежей капусты с морковью                                  | 40           |                 |                 | 0,56             | 2,03         | 3,61         | 34,96                   | 1,86        | №21 сб дошк 2016       |
| капуста свежая  |              | 46,25           | 37,00           |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса пропаренной капусты   |              |                 | 33,4            |                  |              |              |                         |             |                        |
| морковь   |              | 5,00            | 4,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 0,70            | 0,70            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло растительное  |              | 2,00            | 2,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,20            | 0,20            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Рассольник ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной      | 150/10/5     |                 |                 | 2,86             | 5,40         | 8,27         | 96,58                   | 5,10        | №82 сб дошк2016        |
| Картофель   |              | 66,50           | 50,00           |                  |              |              |                         |             |                        |
| Крупа перловая  |              | 6,00            | 6,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Морковь   |              | 7,50            | 6,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Лук репчатый  |              | 3,57            | 3,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло растительное  |              | 2,00            | 2,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| огурцы соленые  |              | 18,20           | 10,00           |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,50            | 0,50            |                  |              |              |                         |             |                        |
| вода  |              | 114,00          | 114,00          |                  |              |              |                         |             |                        |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                       |              | 11,90           | 11,40           |                  |              |              |                         |             |                        |
| или фарш говяжий  |              | 11,97           | 11,40           |                  |              |              |                         |             |                        |
| Лук репчатый  |              | 1,20            | 1,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Яйцо куриное  |              | 0,96            | 0,80            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Вода питьевая   |              | 1,00            | 1,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Соль йодированная   |              | 0,08            | 0,08            |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса полуфабриката фрикаделек                                      |              |                 | 14,30           |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса готовых фрикаделек  |              |                 | 10,00           |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сметана   |              | 5,00            | 5,00            |                  |              |              |                         |             |                        |
| Суфле рыбное  | 60           |                 |                 | 9,70             | 4,63         | 2,44         | 90,00                   | 0,19        | № 284,371 сб дошк 2016 |
| минтай ПБГ с/м  |              | 76,86           | 53,75           |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса отварной рыбы   |              |                 | 43              |                  |              |              |                         |             |                        |
| соус молочный;  |              |                 |                 |                  |              |              |                         |             |                        |
| молоко  |              | 15              | 15              |                  |              |              |                         |             |                        |

|   |                               |             |        |        |              |              |               |                |              |  |
|---|-------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
|   | масло сливочное               |             | 2,6    | 2,6    |              |              |               |                |              |  |
|   | мука пшеничная в/с            |             | 2,6    | 2,6    |              |              |               |                |              |  |
|   | вода                          |             | 3      | 3      |              |              |               |                |              |  |
|   | Соль йодированная             |             | 0,16   | 0,16   |              |              |               |                |              |  |
|   | масса густого молочного соуса |             |        | 20     |              |              |               |                |              |  |
|   | яйцо куриное                  |             | 9,6    | 8      |              |              |               |                |              |  |
|   | масло растительное            |             | 2      | 2      |              |              |               |                |              |  |
|   | масса полуфабриката           |             |        | 69     |              |              |               |                |              |  |
|   | масса готового суфле          |             |        | 60     |              |              |               |                |              |  |
| Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным                |                               | 120/3       |        |        | 7,43         | 3,56         | 22,43         | 150,60         |              | № 200 сб шк 2017   |
|   | горох                         |             | 35,70  | 35,00  |              |              |               |                |              |  |
|   | масса отварного гороха        |             |        | 70,00  |              |              |               |                |              |  |
|   | картофель                     |             | 51,10  | 38,40  |              |              |               |                |              |  |
|   | масса отварного картофеля     |             |        | 36,00  |              |              |               |                |              |  |
|   | молоко                        |             | 19,20  | 18,00  |              |              |               |                |              |  |
|   | соль йодированная             |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |  |
|   | масло сливочное               |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |  |
| Кисель  |                               | 150         |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,5          | 62,70          | 0,83         | ТТК  |
|   | Кисель-концентрат             |             | 17,50  | 17,50  |              |              |               |                |              |  |
|   | Сахар                         |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |  |
|   | Вода питьевая                 |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |  |
| Хлеб пшеничный  |                               | 20          | 20     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012                                |
| Хлеб ржаной   |                               | 40          | 40     | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012                                |
| <b>Итого:</b>   |                               | <b>598</b>  |        |        | <b>25,16</b> | <b>16,34</b> | <b>75,93</b>  | <b>561,04</b>  | <b>7,98</b>  |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                    |                               |             |        |        |              |              |               |                |              |  |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                               | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 8,33         | №386 СБ дошк 2016  |
| Пудинг творожный с молоком сгущенным                          |                               | 130/20      |        |        | 21,16        | 18,37        | 42,17         | 418,60         | 0,49         | №249 СБ дошк 2016  |
|   | Творог                        |             | 112,06 | 110,50 |              |              |               |                |              |  |
|   | Манная крупа                  |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |  |
|   | Яйцо                          |             | 7,80   | 6,50   |              |              |               |                |              |  |
|   | Сахарный песок                |             | 10,40  | 10,40  |              |              |               |                |              |  |
|   | Соль йодированная             |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |  |
|   | Масло сливочное               |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |  |
|   | Сухари панировочные           |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |  |
|   | Сметана                       |             | 5,20   | 5,20   |              |              |               |                |              |  |
|   | молоко сгущенное              |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |  |
| Чай с яблоками, с сахаром                                     |                               | 150/10/5    |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,00          | 23,94          |              | №393 сб дошк 2016  |
|   | чай весовой                   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |  |
|   | сахар                         |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |  |
|   | вода                          |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |  |
|   | Яблоки свежие                 |             | 11,4   | 10     |              |              |               |                |              |  |
| Слойка сладкая  |                               | 35          |        |        | 2,95         | 3,36         | 14,64         | 123,78         |              | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ |
|   | Мука пшеничная                |             | 21,70  | 21,70  |              |              |               |                |              |  |
|   | Мука пшеничная                |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |  |
|   | дрожжи сухие                  |             | 0,28   | 0,28   |              |              |               |                |              |  |
|   | соль йодированная             |             | 0,28   | 0,28   |              |              |               |                |              |  |
|   | Сахар                         |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |  |
|   | Масло сливочное               |             | 1,75   | 1,75   |              |              |               |                |              |  |
|   | Яйцо                          |             | 2,10   | 1,75   |              |              |               |                |              |  |
|   | молоко                        |             | 8,75   | 8,75   |              |              |               |                |              |  |
|   | масса теста                   |             |        | 35,00  |              |              |               |                |              |  |
|   | Сахар                         |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |  |
|   | Масло сливочное               |             | 1,75   | 1,75   |              |              |               |                |              |  |
|   | масса пф                      |             | 0,60   | 40,25  |              |              |               |                |              |  |
|   | яйцо                          |             | 0,10   | 0,50   |              |              |               |                |              |  |
|   | Масло растительное            |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого:</b>   |                               | <b>450</b>  |        |        | <b>24,57</b> | <b>22,15</b> | <b>72,61</b>  | <b>613,32</b>  | <b>8,82</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                               | <b>1651</b> |        |        | <b>74,39</b> | <b>68,85</b> | <b>217,25</b> | <b>1823,21</b> | <b>20,68</b> |  |

| День 10 - ый                                  |              |                        |                       |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов  |  |
|   |              |                        |                       | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                   |  |
|   |              |                        |                       |                  |       |        |                         |          |                   |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                        |                       |                  |       |        |                         |          |                   |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/5        |                        |                       | 4,26             | 4,72  | 23,90  | 166,11                  | 0,67     | ТТК №5Д           |  |
|   |              | 18                     | 18                    |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 123                    | 123                   |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 2                      | 2                     |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 0,4                    | 0,4                   |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 5,00                   | 5,00                  |                  |       |        |                         |          |                   |  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |                        |                       | 5,98             | 5,11  | 7,56   | 100,32                  | 2,57     | №414 сб дошк 2016 |  |
|   |              | 2,50                   | 2,50                  |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 6,00                   | 6,00                  |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 198,00                 | 198,00                |                  |       |        |                         |          |                   |  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           | 25/7/10      |                        |                       | 3,58             | 10,95 | 12,98  | 155,30                  | 0,04     | №3 СБ дошк 2016   |  |
|   |              | 25                     | 25                    |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 7,14                   | 7                     |                  |       |        |                         |          |                   |  |
|   |              | 10                     | 10                    |                  |       |        |                         |          |                   |  |

|  |                            |                 |           |         |               |               |                |                 |               |                              |
|--|----------------------------|-----------------|-----------|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>373</b>      |           |         | <b>13,82</b>  | <b>20,78</b>  | <b>44,44</b>   | <b>421,73</b>   | <b>3,28</b>   |                              |
| Молоко кипяченое (молоко)  | 2 - ой ЗАВТРАК<br>молоко   | 180             | 189       | 180     | 5,48          | 4,88          | 9,07           | 102,00          | 2,46          | №419 Сб дошк 2016            |
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>180</b>      |           |         | <b>5,48</b>   | <b>4,88</b>   | <b>9,07</b>    | <b>102,00</b>   | <b>2,46</b>   |                              |
| Салат из моркови с сахаром   | ОБЕД<br>морковь<br>сахар   | 40              | 47,5<br>2 | 38<br>2 | 0,49          | 0,04          | 4,59           | 32,68           | 1,92          | №42, сб дошк 2016            |
| Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, с мясом, со сметаной | 150/10/5                   |                 |           |         | 3,99          | 4,10          | 4,97           | 76,78           | 9,54          | №73, сб дошк 2016            |
| Говядина (лопатка б/к)   |                            |                 | 16        | 16      |               |               |                |                 |               |                              |
| Масса отварной говядины  |                            |                 |           | 10      |               |               |                |                 |               |                              |
| Капуста свежая   |                            |                 | 37,5      | 30      |               |               |                |                 |               |                              |
| Картофель  |                            |                 | 23,94     | 18      |               |               |                |                 |               |                              |
| Морковь  |                            |                 | 7,5       | 6       |               |               |                |                 |               |                              |
| Лук репчатый   |                            |                 | 7,2       | 6       |               |               |                |                 |               |                              |
| Масло растительное   |                            |                 | 3         | 3       |               |               |                |                 |               |                              |
| соль иодированная  |                            |                 | 0,5       | 0,5     |               |               |                |                 |               |                              |
| Бульон   |                            |                 | 120       | 120     |               |               |                |                 |               |                              |
| Сметана  |                            |                 | 5         | 5       |               |               |                |                 |               |                              |
| Лзу-по-татарски с отварной говядиной                                       | 150                        |                 |           |         | 14,09         | 15,73         | 14,42          | 256,52          | 5,88          | Акт проработки от 25.12.2022 |
| Говядина (лопатка б/к)   |                            |                 | 48        | 48      |               |               |                |                 |               |                              |
| соль иодированная  |                            |                 | 0,3       | 0,3     |               |               |                |                 |               |                              |
| масса отварной говядины  |                            |                 |           | 30      |               |               |                |                 |               |                              |
| Картофель  |                            |                 | 133       | 100     |               |               |                |                 |               |                              |
| Лук репчатый   |                            |                 | 18        | 15      |               |               |                |                 |               |                              |
| Огурцы соленые   |                            |                 | 36,4      | 20      |               |               |                |                 |               |                              |
| Масло растительное   |                            |                 | 8         | 8       |               |               |                |                 |               |                              |
| томатная паста   |                            |                 | 4         | 4       |               |               |                |                 |               |                              |
| бульон   |                            |                 | 30        | 30      |               |               |                |                 |               |                              |
| масло растительное   |                            |                 | 2,00      | 2,00    |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из свежих яблок   | 150                        |                 |           |         | 0,12          | 0,12          | 26,91          | 85,95           | 0,68          | №390 сб шк 2017              |
| яблоки свежие  |                            |                 | 28,50     | 25,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| сахар  |                            |                 | 5,00      | 5,00    |               |               |                |                 |               |                              |
| вода   |                            |                 | 152,00    | 152,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный   | 20                         | 20              | 20        | 20      | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Хлеб ржаной  | 40                         | 40              | 40        | 40      | 2,64          | 0,48          | 15,84          | 79,20           |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>565</b>      |           |         | <b>22,85</b>  | <b>20,63</b>  | <b>70,57</b>   | <b>578,14</b>   | <b>18,02</b>  |                              |
|  | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                 |           |         |               |               |                |                 |               |                              |
| Сок в инд упаковке   | 125                        | 125             | 125       | 125     | 0,63          | 0,00          | 12,63          | 53,00           | 2,50          | №418 Дели 2016               |
| Рыба отварная  | 60                         |                 |           |         | 10,53         | 0,41          | 0,47           | 48,00           | 0,44          | №256, сб дошк 2016           |
| горбуша ПБГ  |                            |                 | 100       | 73      |               |               |                |                 |               |                              |
| Соль йодированная  |                            |                 | 0,4       | 0,4     |               |               |                |                 |               |                              |
| Лук репчатый   |                            |                 | 4,8       | 4       |               |               |                |                 |               |                              |
| Морковь  |                            |                 | 2,5       | 2       |               |               |                |                 |               |                              |
| масса отварной рыбы  |                            |                 |           | 60      |               |               |                |                 |               |                              |
| Омлет натуральный  | 150                        |                 |           |         | 13,94         | 24,83         | 2,64           | 289,66          | 0,28          | №229, сб дошк 2016           |
| яйцо   |                            |                 | 114       | 95      |               |               |                |                 |               |                              |
| молоко   |                            |                 | 60        | 60      |               |               |                |                 |               |                              |
| масса омлетной смеси   |                            |                 |           | 155     |               |               |                |                 |               |                              |
| масло сливочное  |                            |                 | 2,5       | 2,5     |               |               |                |                 |               |                              |
| соль йодированная  |                            |                 | 0,4       | 0,4     |               |               |                |                 |               |                              |
| масса готового омлета  |                            |                 |           | 150     |               |               |                |                 |               |                              |
| Чай с сахаром  | 150/5                      |                 |           |         | 0,05          | 0,02          | 5,02           | 20,08           | 0,03          | №411 Дели 2016               |
| чай весовой  |                            |                 | 0,4       | 0,4     |               |               |                |                 |               |                              |
| Сахар  |                            |                 | 5         | 5       |               |               |                |                 |               |                              |
| Вода   |                            |                 | 150       | 150     |               |               |                |                 |               |                              |
| Пирожок печеный с повидлом   | 60                         |                 |           |         | 3,50          | 3,75          | 34,77          | 187,00          | 0,03          | №437 сб дошк 2016            |
| Мука пшеничная в/с   |                            |                 | 30,00     | 30,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Мука пшеничная в/с   |                            |                 | 1,50      | 1,50    |               |               |                |                 |               |                              |
| Масло сливочное  |                            |                 | 1,36      | 1,36    |               |               |                |                 |               |                              |
| Сахарный песок   |                            |                 | 1,60      | 1,60    |               |               |                |                 |               |                              |
| Яйцо куриное   |                            |                 | 1,92      | 1,60    |               |               |                |                 |               |                              |
| Соль йодированная  |                            |                 | 0,50      | 0,50    |               |               |                |                 |               |                              |
| Дрожжи сухие   |                            |                 | 0,24      | 0,24    |               |               |                |                 |               |                              |
| вода питьевая  |                            |                 | 12,00     | 12,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Повидло  |                            |                 | 20,4      | 20      |               |               |                |                 |               |                              |
| Масло растительное   |                            |                 | 0,20      | 0,20    |               |               |                |                 |               |                              |
| Яйцо куриное   |                            |                 | 1,44      | 1,2     |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный   | 20                         | 20,00           | 20,00     | 20,00   | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>570</b>      |           |         | <b>30,17</b>  | <b>29,17</b>  | <b>65,37</b>   | <b>644,74</b>   | <b>3,28</b>   |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                            | <b>1688,00</b>  |           |         | <b>72,32</b>  | <b>75,46</b>  | <b>189,45</b>  | <b>1746,61</b>  | <b>27,04</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>  |                            | <b>16470,00</b> |           |         | <b>612,23</b> | <b>625,22</b> | <b>1961,79</b> | <b>16007,88</b> | <b>285,78</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>                         |                            | <b>1647,00</b>  |           |         | <b>61,22</b>  | <b>62,52</b>  | <b>196,18</b>  | <b>1600,79</b>  | <b>28,58</b>  |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.



- 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия 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 рецептов. блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%