

Утверждаю  
 Директор ООО "АБК-Пэймент"  
 Шахматов Иван Р.Р.



Руководитель дошкольной образовательной  
 организации



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

| Наименование блюд и продуктов   | Масса порции | Кол-во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов             |
|---|--------------|--------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
|   |              | брутто       | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                              |
| <b>День 1 - ый</b>  |              |              |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                                 | 140/3        |              |        | 5,79             | 6,28         | 26,29        | 185,66                  | 0,67        | ТТК №5Д                      |
| Крупа геркулесовая  |              | 18,00        | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Молоко  |              | 123,00       | 123,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
| Сахар   |              | 2,00         | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Соль йодированная   |              | 0,40         | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Масло сливочное   |              | 3,00         | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Кофейный напиток с молоком  | 180/6        |              |        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17        | №414 Дели 2016               |
| Кофейный напиток  |              | 2,50         | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Сахар   |              | 6,00         | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Молоко  |              | 90,00        | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Вода  |              | 108,00       | 108,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
| Зутерброд с сыром, маслом сливочным   | 25/5/5       |              |        | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016              |
| Батон нарезной  |              | 25,00        | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Сыр   |              | 5,10         | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Масло сливочное   |              | 5,00         | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| <b>Итого:</b>   | <b>364</b>   |              |        | <b>11,17</b>     | <b>14,38</b> | <b>49,56</b> | <b>375,91</b>           | <b>1,91</b> |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |              |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150/2        |              |        | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                   | 1,05        | №420 Сб дошк 2016            |
| кисломолочный напиток   |              | 155,00       | 150,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
| сахар   |              | 2,00         | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Кондитерское изделие  | 20           | 20,00        | 20,00  | 1,50             | 1,96         | 14,88        | 83,40                   |             | табл 6 стр 136, Дели т. 2012 |
| печенье   |              |              |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| <b>Итого:</b>   | <b>172</b>   |              |        | <b>5,85</b>      | <b>5,71</b>  | <b>22,88</b> | <b>166,40</b>           | <b>1,05</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |              |              |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Запеканка морковная   | 30           |              |        | 0,60             | 0,03         | 6,17         | 27,36                   |             | № 35 сб дошк 2016            |
| морковь   |              | 31,30        | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| лук репчатый  |              | 6,00         | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| томатная паста  |              | 4,00         | 4,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| масло растительное  |              | 1,50         | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| сахарный песок  |              | 0,30         | 0,30   |                  |              |              |                         |             |                              |
| соль йодированная   |              | 0,30         | 0,30   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне                                | 150          |              |        | 2,58             | 2,86         | 11,27        | 89,36                   | 3,45        | №91 сб дошк 2016             |
| картофель   |              | 66,60        | 50,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| морковь   |              | 7,50         | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| лук репчатый  |              | 7,20         | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| масло растительное  |              | 1,50         | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| соль йодированная   |              | 0,50         | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| бульон  |              | 112,50       | 112,50 |                  |              |              |                         |             |                              |
| клецки:   |              |              | 15,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| мука пшеничная  |              | 4,60         | 4,60   |                  |              |              |                         |             |                              |
| масло сливочное   |              | 0,50         | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| яйцо  |              | 1,60         | 1,32   |                  |              |              |                         |             |                              |
| вода  |              | 7,30         | 7,30   |                  |              |              |                         |             |                              |
| соль йодированная   |              | 0,10         | 0,10   |                  |              |              |                         |             |                              |
| масса теста   |              |              | 13,50  |                  |              |              |                         |             |                              |
| масса готовых клецек  |              |              | 15,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Плов из отварной птицы  | 150          |              |        | 12,71            | 7,85         | 26,80        | 229,00                  | 4,52        | №321, сб дошк 2016           |
| пыльца-бройлеры с/м   |              | 58,50        | 55,20  |                  |              |              |                         |             |                              |
| маска отварной птицы  |              |              | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| масло сливочное   |              | 5,00         | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Лук репчатый  |              | 8,93         | 7,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Морковь   |              | 12,50        | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Крупа рисовая   |              | 32,00        | 32,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| вода  |              | 65,00        | 65,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| соль йодированная   |              | 0,50         | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| масса гарнира   |              |              | 126,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
| Напиток из сухофруктов  | 150          |              |        | 0,50             | 0,07         | 14,00        | 60                      | 0,54        | №394 Сб дошк 2016            |
| сухофрукты  |              | 12,75        | 12,50  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Сахар   |              | 5,00         | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| вода  |              | 152,00       | 152,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 30,00        | 30,00  | 2,28             | 0,24         | 14,77        | 70,57                   | 0,00        | табл 6 стр 147, дошк 2012    |
| Хлеб ржаной   | 35           | 35,00        | 35,00  | 2,31             | 0,42         | 13,85        | 69,23                   |             | табл 6 стр 144, Дели т. 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>545</b>   |              |        | <b>20,98</b>     | <b>11,47</b> | <b>86,86</b> | <b>545,52</b>           | <b>8,51</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |              |              |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Пуллинг рыбный  | 45/15        |              |        | 8,98             | 2,93         | 4,40         | 80,00                   | 0,32        | №286 СБ дошк 2016            |
| рыба (минтай с/м БГ)  |              | 51,54        | 37,90  |                  |              |              |                         |             |                              |
| масса отварной рыбы   |              |              | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                              |

|  |                    |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|--|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  | Хлеб пшеничный     |             | 6,20   | 6,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | яйцо               |             | 4,80   | 4,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | молоко             |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло сливочное    |             | 1,70   | 1,70   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная  |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло растительное |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса пудинга      |             |        | 45,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Соус молочный      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|  | молоко             |             | 7,50   | 7,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло сливочное    |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Мука пшеничная     |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода               |             | 7,50   | 7,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар              |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная  |             | 0,09   | 0,09   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса соуса        |             |        | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре Картофельное  |                    | 120         |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|  | Картофель          |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Молоко             |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное    |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная  |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный   |                    | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром  |                    | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|  | чай весовой        |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар              |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода               |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                    | 100         | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>  |                    | <b>465</b>  |        |        | <b>14,18</b> | <b>7,43</b>  | <b>50,33</b>  | <b>327,32</b>  | <b>24,88</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                    | <b>1546</b> |        |        | <b>52,17</b> | <b>38,99</b> | <b>209,63</b> | <b>1415,15</b> | <b>36,35</b> |                              |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов  | Ингриденты               | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов             |
|--|--------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
|  |                          |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                          |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                            |                          | 140/3        |                |        | 3,76             | 6,13         | 22,96        | 162,00                  | 0,67        | ТТК №1Д                      |
|  | Крупа полбяная           |              | 18,00          | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Молоко                   |              | 70,00          | 70,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | вода                     |              | 53,00          | 53,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Сахар                    |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | соль иодированная        |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Масло сливочное          |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Какао с молоком  |                          | 180/6        |                |        | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Дели 2016               |
|  | Какао-порошок            |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Сахар                    |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Молоко                   |              | 110,00         | 110,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Вода                     |              | 80,00          | 80,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным   |                          | 25/5         |                |        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016                 |
|  | Батон нарезной           |              | 25,00          | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | Масло сливочное          |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| <b>Итого:</b>  |                          | <b>359</b>   |                |        | <b>9,35</b>      | <b>13,67</b> | <b>46,75</b> | <b>351,28</b>           | <b>2,10</b> |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                          |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)  | кисломолочный напиток    | 150          | 155,00         | 150,00 | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 СБ дошк 2016            |
| <b>Итого:</b>  |                          | <b>150</b>   |                |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>            | <b>0,45</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |                          |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                              |
| Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками       |                          | 30           |                |        | 1,33             | 2,02         | 8,13         | 55,05                   | 1,73        | ТТК 866 от 2901.2021         |
|  | фасоль к/с               |              | 27,00          | 13,50  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | кукуруза к/с             |              | 8,35           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | огурцы соленые           |              | 9,10           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | хлеб ржаной              |              | 9,40           | 7,90   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | масса подсушенных гренок |              |                | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | масло растительное       |              | 1,50           | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                          | 150/5        |                |        | 1,81             | 3,70         | 6,74         | 70,31                   | 6,43        | №63, сб дошк 2016            |
|  | капуста свежая           |              | 15,00          | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | картофель                |              | 15,96          | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | морковь                  |              | 9,38           | 7,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | лук репчатый             |              | 7,14           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | свекла                   |              | 30,72          | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | масло растительное       |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | сахар                    |              | 0,15           | 0,15   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | томатная паста           |              | 1,50           | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | соль иодированная        |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | бульон                   |              | 120,00         | 120,00 |                  |              |              |                         |             |                              |
|  | сметана                  |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                              |
| Азу-по-татарски с отварной говядиной                                 | Говядина (лопатка б/к)   | 150          | 48             | 48     | 14,09            | 15,73        | 14,42        | 256,52                  | 5,88        | Акт проработки от 25.12.2022 |

|                               |                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|-------------------------------|-------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                               | соль иодированная       |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |              |                              |
|                               | масса отварной говядины |             |        | 30     |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Картофель               |             | 133    | 100    |              |              |               |                |              |                              |
|                               | томатная паста          |             | 4      | 4      |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Лук репчатый            |             | 18     | 15     |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Огурцы соленые          |             | 36,4   | 20     |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Бульон мясной           |             | 30     | 30     |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Масло растительное      |             | 8      | 8      |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Масса овощей            |             |        | 120    |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из свежих яблок        |                         | 150         |        |        | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 2,85         | №342 сб шк 2017              |
|                               | яблоки свежие           |             | 28,50  | 25,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                               | сахар                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | вода                    |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                |                         | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                   |                         | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                 |                         | <b>545</b>  |        |        | <b>21,56</b> | <b>22,19</b> | <b>76,34</b>  | <b>595,81</b>  | <b>16,89</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>    |                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Сырники из творога с повидлом |                         | 100/30      |        |        | 18,90        | 14,54        | 31,68         | 329,00         | 0,46         | №245 СБ дошк 2016            |
|                               | творог                  |             | 102,00 | 100,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                               | мука пшеничная в/с      |             | 12,00  | 12,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                               | яйцо                    |             | 4,80   | 4,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | сахар                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | соль йодированная       |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | масса полуфабриката     |             |        | 114,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                               | масло растительное      |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | масса готовых сырников  |             |        | 100,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                               | повидло                 |             | 30,60  | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром и лимоном       |                         | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016               |
|                               | чай весовой             |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Сахар                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | лимон                   |             | 5,55   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                               | Вода                    |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Сок в инд упаковке            |                         | 125         | 125,00 | 125,00 | 0,63         | 0,00         | 12,63         | 53,00          | 2,50         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                 |                         | <b>415</b>  |        |        | <b>19,63</b> | <b>14,56</b> | <b>49,48</b>  | <b>403,78</b>  | <b>5,20</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |                         | <b>1469</b> |        |        | <b>54,88</b> | <b>54,17</b> | <b>178,87</b> | <b>1426,87</b> | <b>24,64</b> |                              |

**День 3 - ий**

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты           | Масса порции | кол-во |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов             |
|---|-----------------------|--------------|--------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|------------------------------|
|   |                       |              | брутто | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С           |                              |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                           | <b>ЗАВТРАК</b>        |              |        |        |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       | 140/3        |        |        | 4,22             | 4,92         | 23,38        | 155,56         | 0,60        | ТТК №7Д                      |
|   |                       |              | 10,00  | 10,00  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 7,50   | 7,50   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 75,00  | 75,00  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 48,00  | 48,00  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 2,00   | 2,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 0,40   | 0,40   |                  |              |              |                |             |                              |
| Чай с молоком, сахаром  |                       | 180/6        |        |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76          | 1,38        | №413 сб дошк 2016            |
|   |                       |              | 0,45   | 0,45   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 6,00   | 6,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 92,00  | 90,00  |                  |              |              |                |             |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                       | 25/5/5       |        |        | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67         | 0,07        | №3 сб дошк 2016              |
|   |                       |              | 25,00  | 25,00  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 5,10   | 5,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 5,00   | 5,00   |                  |              |              |                |             |                              |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>359</b>   |        |        | <b>9,78</b>      | <b>13,01</b> | <b>46,78</b> | <b>346,99</b>  | <b>2,05</b> |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b> |              |        |        |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       | 150          |        |        | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45        | №420 СБ дошк 2016            |
|   |                       |              | 155,00 | 150,00 |                  |              |              |                |             |                              |
| Кондитерское изделие  | вафли                 | 20           | 20,00  | 20,00  | 0,75             | 6,10         | 12,50        | 108,50         |             | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>170</b>   |        |        | <b>5,10</b>      | <b>9,85</b>  | <b>18,80</b> | <b>184,50</b>  | <b>0,45</b> |                              |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с                           | <b>ОБЕД</b>           |              |        |        |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       | 40           |        |        | 0,78             | 2,09         | 3,91         | 37,68          | 6,26        | №26, сб дошк 2016            |
|   |                       |              | 29,79  | 22,40  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 7,50   | 6,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 10,02  | 6,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 4,80   | 4,00   |                  |              |              |                |             |                              |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной            |                       | 150/6        |        |        | 1,37             | 3,95         | 7,40         | 74,07          | 5,05        | №82 сб дошк 2016             |
|   |                       |              | 66,50  | 50,00  |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 6,00   | 6,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|   |                       |              | 7,50   | 6,00   |                  |              |              |                |             |                              |

|  |   |        |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|--|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|------------------------------|-------------------|
| Биточки "Домашние"                             | Лук репчатый                            | 3,57   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Масло растительное                      | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | огурцы соленые                          | 18,20  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | соль йодированная                       | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | бульон                                  | 114,00 | 114,00 |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Сметана                                 | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | 60,68  | 39,40  |              |              | 7,41          | 5,79           | 10,68        | 110,54                       | 0,05                         | Акт проработки от |
|  | морковь                                 | 41,37  | 39,40  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Лук репчатый                            | 11,85  | 9,40   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Масло растительное                      | 14,40  | 12,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 1,00                                    | 1,00   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| масса припущенного лука                        |   | 6,00   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| соль йодированная                              | 0,40                                    | 0,40   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| яйцо   | 0,60                                    | 0,50   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Мука пшеничная                                 | 3,75                                    | 3,75   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| масса полуфабриката                            |   | 59,00  |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| масло растительное                             | 2,00                                    | 2,00   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110/2                                   |        |        |              | 4,06         | 4,76          | 19,42          | 136,73       | 0,00                         | №205 сб пк 2017              |                   |
| Кисель   | макаронные изделия                      | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Вода питьевая                           | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Соль йодированная                       | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Масло сливочное                         | 2,00   | 2,00   |              |              | 0,45          | 0,08           | 13,50        | 62,70                        | 0,83                         | ТТК               |
| Хлеб пшеничный                                 | Кисель-концентрат                       | 17,50  | 17,50  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Сахар                                   | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | вода                                    | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Хлеб ржаной                                    | 20                                      | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |                              |                   |
| Итого:   | 563                                     |        |        | 17,90        | 17,26        | 78,60         | 537,95         | 12,19        |                              |                              |                   |
| Омлет натуральный                              | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>              |        |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | яйцо                                    | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | молоко                                  | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | масса омлетной смеси                    |        | 135,00 |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | масло сливочное                         | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | соль йодированная                       | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | масса готового омлета                   |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Хлеб пшеничный                          | 25     | 25,00  | 25,00        | 1,90         | 0,20          | 12,30          | 58,75        | 0,00                         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |                   |
|  | Напиток из шиповника                    | 150/5  |        |              | 0,51         | 0,21          | 5,57           | 26,15        | 36,60                        | №399 сб дошк 2016            |                   |
|  | шиповник                                | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| сахар  | 5,00                                    | 5,00   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| вода   | 150,00                                  | 150,00 |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Пирожок печеный с повидлом                     | 50                                      |        |        | 2,92         | 3,13         | 28,98         | 155,83         | 0,03         | №437 сб дошк 2016            |                              |                   |
| Фрукты свежие                                  | Мука пшеничная в/с                      | 25,00  | 25,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Мука пшеничная в/с                      | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Масло сливочное                         | 1,13   | 1,13   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Сахарный песок                          | 1,33   | 1,33   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Яйцо куриное                            | 1,60   | 1,33   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | соль йодированная                       | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Дрожжи сухие                            | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | вода питьевая                           | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Повидло                                 | 16,80  | 16,70  |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
|  | Масло растительное                      | 0,17   | 0,17   |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Яйцо куриное                                   | 1,20                                    | 1,00   |        |              |              |               |                |              |                              |                              |                   |
| Итого:   | 460                                     |        |        | 18,21        | 25,26        | 56,64         | 529,76         | 74,88        | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |                              |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1552</b>                             |        |        | <b>50,99</b> | <b>65,37</b> | <b>200,82</b> | <b>1599,21</b> | <b>89,57</b> |                              |                              |                   |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов            | Ингредиенты                  | Масса порции | кол-во |        | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|--|------------------------------|--------------|--------|--------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|  |                              |              | брутто | нетто  | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b>               |              |        |        |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Крупа ячневая                | 140/3        | 17,50  | 17,50  | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д         |
|  | Молоко                       |              | 70,00  | 70,00  |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Вода                         |              | 53,00  | 53,00  |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Сахар                        |              | 2,00   | 2,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|  | соль йодированная            |              | 0,40   | 0,40   |                  |      |        |                |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком               | Масло сливочное              | 180/6        | 3,00   | 3,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Кофейный напиток             |              | 2,50   | 2,50   | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58          | 1,17    | №414 Дели 2016   |
|  | Сахар                        |              | 6,00   | 6,00   |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Молоко                       |              | 90,00  | 90,00  |                  |      |        |                |         |                  |
| Вода                                     |                              |              | 108,00 | 108,00 |                  |      |        |                |         |                  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 25/5         |        |        | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50          |         | №1 Дели 2016     |
| Батон врезной                            |                              | 25,00        | 25,00  |        |                  |      |        |                |         |                  |

|   |   |        |        |        |       |       |       |        |       |   |
|---|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---|
| Масло сливочное   |   | 359    | 5,00   | 5,00   | 9,47  | 11,57 | 46,52 | 344,55 | 1,17  |   |
| <b>Итого:</b>   |   |        |        |        |       |       |       |        |       |   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |   |        |        |        |       |       |       |        |       |   |
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                       | 150    | 152,00 | 150,00 | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  | №420 СБ дошк 2016   |
| <b>Итого:</b>   |   | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  |   |
| <b>ОБЕД</b>   |   |        |        |        |       |       |       |        |       |   |
| Салат из припущенной моркови с<br>яблоками                                |   | 40     |        |        | 0,43  | 0,07  | 3,45  | 16,16  | 2,5   | №39, сб дошк 2016   |
|   | морковь                                     |        | 41,25  | 33,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | яблоки                                      |        | 9,12   | 8,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло растительное                          |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | сахарный песок                              |        | 0,80   | 0,80   |       |       |       |        |       |   |
| Суп крестьянский с пшенной<br>крупой на бульоне из индейки                |   | 150    |        |        | 0,89  | 2,95  | 3,65  | 45,75  | 5,93  | №86 сб дошк 2016  |
|   | капуста свежая                              |        | 22,50  | 18,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | картофель                                   |        | 19,95  | 15,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | крупка пшенная                              |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | морковь                                     |        | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | лук репчатый                                |        | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло растительное                          |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | соль иодированная                           |        | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |   |
|   | бульон или вода                             |        | 120,00 | 120,00 |       |       |       |        |       |   |
| Индейки тушенная с овощами по-<br>татарски                                |   | 30/30  |        |        | 10,03 | 8,30  | 17,97 | 101,63 | 16,41 | ТТК №753 от<br>20.08.2022                                       |
|   | филе индейки с/м (филе<br>грудок или бедра) |        | 42,00  | 42,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | соль иодированная                           |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |   |
|   | масса отварного филе индейки                |        |        | 30,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | лук репчатый                                |        | 26,40  | 22,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | морковь                                     |        | 12,50  | 12,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | Масло сливочное                             |        | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |   |
|   | бульон                                      |        | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |       |   |
| Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом сливочным                          |   | 110/2  |        |        | 6,45  | 3,13  | 29,16 | 170,14 | 0,00  | №179 сб дошк 2016   |
|   | гречневая крупа                             |        | 52,40  | 52,40  |       |       |       |        |       |   |
|   | вода питьевая                               |        | 78,10  | 78,10  |       |       |       |        |       |   |
|   | соль йодированная                           |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло сливочное                             |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |   |
| Компот из урюка   |   | 150    |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83 | 56,83  | 0,00  | №394 СБ дошк 2016   |
|   | урюк  |        | 15,30  | 15,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | масса отварных сухофруктов                  |        |        | 24,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | Вода  |        | 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<br>+, 2012                                 |
| Хлеб ржаной   |   | 35     | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |       | табл 6 стр 144, Дели<br>+, 2012                                 |
| <b>Итого:</b>   |   | 567    |        |        | 21,98 | 15,05 | 91,75 | 506,74 | 24,84 |   |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b>  |   |        |        |        |       |       |       |        |       |   |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                                |   | 110/20 |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49  | №251 сб дошк 2016   |
|   | Творог                                      |        | 103,20 | 101,20 |       |       |       |        |       |   |
|   | крупка манная                               |        | 6,60   | 6,60   |       |       |       |        |       |   |
|   | Яйцо  |        | 5,28   | 4,40   |       |       |       |        |       |   |
|   | Сахар                                       |        | 8,80   | 8,80   |       |       |       |        |       |   |
|   | Сметана                                     |        | 4,40   | 4,40   |       |       |       |        |       |   |
|   | Масло сливочное                             |        | 4,40   | 4,40   |       |       |       |        |       |   |
|   | Сухари панировочные                         |        | 4,40   | 4,40   |       |       |       |        |       |   |
|   | соль иодированная                           |        | 0,55   | 0,55   |       |       |       |        |       |   |
|   | молоко сгущенное                            |        | 20,40  | 20,00  |       |       |       |        |       |   |
| Чай с сахаром   |   | 150/5  |        |        | 0,053 | 0,015 | 5,02  | 20,08  | 0,02  | №410, 411 Дели<br>2016  |
|   | чай весовой                                 |        | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |   |
|   | Сахар                                       |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |   |
|   | Вода  |        | 150,00 | 150,00 |       |       |       |        |       |   |
| Булочка сладкая   |   | 35     |        |        | 2,95  | 3,36  | 14,64 | 123,90 |       | Сборник документов для оценки<br>экономической деятельности ООО |
|   | мука пшеничная                              |        | 21,70  | 21,70  |       |       |       |        |       |   |
|   | мука пшеничная                              |        | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |   |
|   | дрожжи сухие                                |        | 0,28   | 0,28   |       |       |       |        |       |   |
|   | соль иодированная                           |        | 0,28   | 0,28   |       |       |       |        |       |   |
|   | сахар                                       |        | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло сливочное                             |        | 1,75   | 1,75   |       |       |       |        |       |   |
|   | яйцо  |        | 2,10   | 1,75   |       |       |       |        |       |   |
|   | молоко                                      |        | 8,75   | 8,75   |       |       |       |        |       |   |
|   | масса теста                                 |        |        | 35,00  |       |       |       |        |       |   |
|   | сахар                                       |        | 3,50   | 3,50   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло сливочное                             |        | 1,75   | 1,75   |       |       |       |        |       |   |
|   | масса пф                                    |        |        | 40,25  |       |       |       |        |       |   |
|   | яйцо куриное                                |        | 0,60   | 0,50   |       |       |       |        |       |   |
|   | масло растительное                          |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |   |
| Сок в индивидуальной<br>упаковке  |   | 200    | 200,00 | 200,00 | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80  | 4,00  | №418 Дели 2016  |

|        |      |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого: | 520  |  |  | 24,74 | 20,36 | 69,35  | 582,18  | 4,51  |  |
| ВСЕГО: | 1596 |  |  | 60,53 | 50,72 | 213,92 | 1509,47 | 30,97 |  |

День 5 - бий

| Наименование блюд и продуктов                            | Ингредиенты               | Масса порции | кол-во |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин      | Сборник рецептов             |
|--|---------------------------|--------------|--------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  |                           |              | брутто | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал           | С            |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                           |              |        |        |                  |              |              |                |              |                              |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                  |                           | 140/3        |        |        | 4,24             | 4,60         | 22,61        | 149,26         | 0,82         | ТТК №4Д                      |
|  | Крупа манная              |              | 18,00  | 18,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Молоко                    |              | 123,00 | 123,00 |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Сахар                     |              | 2,00   | 2,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | соль иодированная         |              | 0,40   | 0,40   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Масло сливочное           |              | 3,00   | 3,00   |                  |              |              |                |              |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                  |                           | 170/5/5      |        |        | 0,10             | 0,02         | 5,18         | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016               |
|  | чай весовой               |              | 0,40   | 0,40   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Сахар                     |              | 5,00   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | лимон                     |              | 5,55   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Вода                      |              | 170,00 | 170,00 |                  |              |              |                |              |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                      |                           | 25/5/5       |        |        | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67         | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
|  | Батон нарезной            |              | 25,00  | 25,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Сыр                       |              | 5,10   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Масло сливочное           |              | 5,00   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>  |                           | <b>358</b>   |        |        | <b>6,87</b>      | <b>10,31</b> | <b>40,71</b> | <b>286,71</b>  | <b>3,13</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                    |                           |              |        |        |                  |              |              |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)            | кисломолочный напиток     | 150          | 155,00 | 150,00 | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                     | сушки                     | 20           | 20,00  | 20,00  | 2,18             | 0,26         | 13,76        | 66,20          |              | таол о стр 138, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                           | <b>170</b>   |        |        | <b>6,53</b>      | <b>4,01</b>  | <b>20,06</b> | <b>142,20</b>  | <b>0,45</b>  |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |                           |              |        |        |                  |              |              |                |              |                              |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным           |                           | 40           |        |        | 0,57             | 2,44         | 3,34         | 37,56          | 2,67         | №34 сб дошк 2016             |
|  | свекла                    |              | 48,64  | 38,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | масло растительное        |              | 2,40   | 2,40   |                  |              |              |                |              |                              |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гречками |                           | 150/10       |        |        | 4,54             | 3,32         | 17,53        | 125,77         | 3,50         | №87 СБ дошк. 2016            |
|  | картофель                 |              | 39,90  | 30,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | горох                     |              | 12,24  | 12,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | морковь                   |              | 9,37   | 7,50   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | лук репчатый              |              | 7,20   | 6,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | масло растительное        |              | 3,00   | 3,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | соль иодированная         |              | 0,50   | 0,50   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | бульон                    |              | 105,00 | 105,00 |                  |              |              |                |              |                              |
|  | гречки :                  |              |        | 10,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | хлеб пшеничный            |              | 18,75  | 15,75  |                  |              |              |                |              |                              |
| Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным                 |                           | 50/2         |        |        | 8,69             | 6,20         | 8,09         | 123,20         | 0,45         | №322, сб дошк 2016           |
|  | цыплята-бройлеры потр с/м |              | 58,50  | 38,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | или фарш куриный          |              | 39,90  | 38,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | хлеб пшеничный            |              | 9,00   | 9,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | вода питьевая             |              | 13,00  | 13,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | соль йодированная         |              | 0,50   | 0,50   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | сухари панировочные       |              | 5,00   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | масса полуфабриката       |              |        | 60,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | масло растительное        |              | 1,00   | 1,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | масло сливочное           |              | 2      | 2      |                  |              |              |                |              |                              |
| Пюре Картофельное  |                           | 120          |        |        | 2,45             | 3,84         | 16,35        | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|  | Картофель                 |              | 136,80 | 102,60 |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Молоко                    |              | 18,96  | 18,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Масло сливочное           |              | 4,20   | 4,20   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | соль иодированная         |              | 0,45   | 0,45   |                  |              |              |                |              |                              |
| Компот из свежих фруктов                                 |                           | 150          |        |        | 0,17             | 0,09         | 7,44         | 32,89          | 6,16         | ТТК                          |
|  | яблоки свежие             |              | 22,80  | 20,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | апельсин                  |              | 7,50   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | лимон                     |              | 5,55   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
|  | Вода                      |              | 152,00 | 152,00 |                  |              |              |                |              |                              |
|  | сахар                     |              | 5,00   | 5,00   |                  |              |              |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный   |                           | 25           | 25,00  | 25,00  | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной  |                           | 40           | 40,00  | 40,00  | 2,64             | 0,48         | 15,84        | 79,20          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                           | <b>587</b>   |        |        | <b>20,96</b>     | <b>16,57</b> | <b>80,89</b> | <b>567,17</b>  | <b>27,31</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                               |                           |              |        |        |                  |              |              |                |              |                              |
| Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе                 |                           | 40/20        |        |        | 5,48             | 1,32         | 5,02         | 54,02          | 0,98         | ТТК 1230 по АП от 17.02.2026 |
|  | минтай ПБГ с/м            |              | 36,00  | 26,00  |                  |              |              |                |              |                              |
|  | или фарш рыбный           |              | 27,30  | 26,00  |                  |              |              |                |              |                              |

|  |                              |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|--|------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  | хлеб пшеничный               |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода питьевая                |             | 8,00   | 8,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | лук репчатый                 |             | 9,60   | 8,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное           |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса припущенного лука      |             |        | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | мука пшеничная в/с           |             | 2,70   | 2,70   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная            |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса полуфабриката тефтелей |             |        | 48,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное           |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса готовых тефтелей       |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | сметанно-томатный соус:      |             |        | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | сметана                      |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | мука пшеничная в/с           |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода питьевая                |             | 15,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | томатная паста               |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная            |             | 0,16   | 0,16   |              |              |               |                |              |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                    |                              | 110/2       |        |        | 2,65         | 1,77         | 25,86         | 134,03         |              | №304 сб шк 2017              |
|  | Крупа рисовая                |             | 39,60  | 39,60  |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная            |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода питьевая                |             | 240,00 | 240,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное              |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай без сахара, с мармеладом                                   |                              | 170/10      |        |        | 0,07         | 0,02         | 11,93         | 48,15          | 0,02         | ТТК                          |
|  | чай весовой                  |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода питьевая                |             | 170,00 | 170,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | мармелад                     |             | 15,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный   |                              | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                              | 100         | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>  |                              | <b>477</b>  |        |        | <b>10,50</b> | <b>3,70</b>  | <b>64,90</b>  | <b>341,95</b>  | <b>11,00</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                              | <b>1592</b> |        |        | <b>44,87</b> | <b>34,59</b> | <b>206,56</b> | <b>1338,03</b> | <b>41,89</b> |                              |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов      |
|---|-----------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------|
|   |                       |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                       |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным                  |                       | 140/3        |                |        | 6,33             | 6,19         | 24,57        | 180,10                  | 1,15        | №183, сб шк 2017      |
|   | крупа гречневая       |              | 28,00          | 28,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | сахар                 |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | молоко                |              | 98,00          | 98,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | вода питьевая         |              | 21,00          | 21,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | масло сливочное       |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | соль йодированная     |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Чай с молоком, сахаром  |                       | 180/6        |                |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | №413 сб дошк 2016     |
|   | чай весовой           |              | 0,45           | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Сахар                 |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Молоко                |              | 92,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Вода                  |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным  |                       | 25/5         |                |        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016          |
|   | Батон нарезной        |              | 25,00          | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>359</b>   |                |        | <b>11,28</b>     | <b>12,94</b> | <b>47,97</b> | <b>354,36</b>           | <b>2,53</b> |                       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                       |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                       | 150          |                |        | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 СБ дошк 2016     |
|   | кисломолочный напиток |              | 155,00         | 150,00 |                  |              |              |                         |             |                       |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>150</b>   |                |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>            | <b>0,45</b> |                       |
| <b>ОБЕД</b>   |                       |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                       |
| Салат из кукурузы к/с   |                       | 30           |                |        | 0,86             | 1,85         | 2,41         | 29,79                   | 2,79        | №10, сб дошк 2016     |
|   | кукуруза к/с          |              | 46,60          | 27,90  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | сахар                 |              | 0,60           | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Масло растительное    |              | 1,80           | 1,80   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной  |                       | 150/5        |                |        | 1,81             | 3,70         | 6,74         | 70,31                   | 6,43        | №63, сб дошк 2016     |
|   | Капуста свежая        |              | 15,00          | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Картофель             |              | 15,96          | 12,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Морковь               |              | 9,38           | 7,50   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Лук репчатый          |              | 7,14           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Свекла                |              | 30,72          | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Масло растительное    |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Сахар                 |              | 0,15           | 0,15   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Томатная паста        |              | 1,50           | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | соль йодированная     |              | 0,50           | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Бульон                |              | 120,00         | 120,00 |                  |              |              |                         |             |                       |
|   | Сметана               |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                       |
| Гуляш из отварной говядины  |                       | 30/30        |                |        | 8,73             | 10,07        | 1,73         | 132,60                  | 0,56        | №293 сб рецептов 2017 |
|   | говядина лопатка б/к  |              | 48,00          | 48,00  |                  |              |              |                         |             |                       |

|  |                                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|--|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  | соль йодированная                     |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса отварной говядины               |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | морковь                               |             | 13,13  | 10,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | лук репчатый                          |             | 6,36   | 5,30   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода питьевая                         |             | 22,50  | 22,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | томатная паста                        |             | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |              |                              |
|  | мука пшеничная в/с                    |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное                    |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная                     |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным |                                       | 110/2       |        |        | 4,06         | 4,76         | 19,42         | 136,73         | 0,00         | №205 сб шк 2017              |
|  | макаронные изделия                    |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода питьевая                         |             | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Соль йодированная                     |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное                       |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Напиток из сухофруктов                         |                                       | 150         |        |        | 0,50         | 0,07         | 14,00         | 60             | 0,54         | №394 Сб дошк 2016            |
|  | сухофрукты                            |             | 12,75  | 12,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар                                 |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода                                  |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                                    |                                       | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели         |
| <b>Итого:</b>                                  |                                       | <b>542</b>  |        |        | <b>18,27</b> | <b>20,87</b> | <b>58,14</b>  | <b>498,66</b>  | <b>10,32</b> |                              |
| Омлет натуральный                              | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>            | 130         |        |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229, сб дошк 2016           |
|  | яйцо                                  |             | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | молоко                                |             | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса омлетной смеси                  |             |        | 135,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло сливочное                       |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная                     |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса готового омлета                 |             |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                 |                                       | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками                      |                                       | 150/5/10    |        |        | 0,09         | 0,06         | 5,99          | 24,70          | 1,02         | №412 Дели 2016               |
|  | чай весовой                           |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар                                 |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | яблоки свежие                         |             | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода                                  |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Булочка дорожная                               |                                       | 35          |        |        | 2,73         | 4,90         | 18,25         | 126,70         |              | №453 сб дошк 2016            |
|  | Мука пшеничная                        |             | 21,35  | 21,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | мука пшеничная на подпыл              |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар                                 |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное                       |             | 4,55   | 4,55   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль йодированная                     |             | 0,21   | 0,21   |              |              |               |                |              |                              |
|  | дрожжи сухие                          |             | 0,14   | 0,14   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода                                  |             | 10,70  | 10,70  |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса полуфабриката для крошки:       |             |        | 39,90  |              |              |               |                |              |                              |
|  | мука пшеничная                        |             | 0,84   | 0,84   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло сливочное                       |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса крошки                          |             |        | 1,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное для смазки изделий |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                              |
| Сок в мнд упаковке                             |                                       | 125         | 125,00 | 125,00 | 0,63         | 0,00         | 12,63         | 53,00          | 2,50         | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                  |                                       | <b>480</b>  |        |        | <b>17,43</b> | <b>26,68</b> | <b>51,45</b>  | <b>514,18</b>  | <b>3,77</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  |                                       | <b>1531</b> |        |        | <b>51,33</b> | <b>64,24</b> | <b>163,87</b> | <b>1443,20</b> | <b>17,07</b> |                              |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов            | Ингредиенты       | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|-------------------|--------------|----------------|--------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|  |                   |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b>    | 140/3        |                |        | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47                  |         | ТТК №10Д         |
|  | Крупа ячневая     |              | 17,50          | 17,50  |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Молоко            |              | 70,00          | 70,00  |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Вода              |              | 53,00          | 53,00  |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Сахар             |              | 2,00           | 2,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | соль йодированная |              | 0,40           | 0,40   |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Масло сливочное   |              | 3,00           | 3,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком               |                   | 180/6        |                |        | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016   |
|  | Кофейный напиток  |              | 2,50           | 2,50   |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Сахар             |              | 6,00           | 6,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Молоко            |              | 90,00          | 90,00  |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Вода              |              | 108,00         | 108,00 |                  |      |        |                         |         |                  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным      |                   | 25/5/5       |                |        | 2,53             | 5,69 | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016  |
|  | Багон нарезной    |              | 25,00          | 25,00  |                  |      |        |                         |         |                  |
|  | Сыр               |              | 5,10           | 5,00   |                  |      |        |                         |         |                  |

|   |                             |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|---|-----------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
| Масло сливочное   |                             | 364   | 5,00   | 5,00   | 5,38  | 8,10  | 23,27  | 190,25  | 1,24   |                              |
| <b>Итого:</b>   |                             |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                             |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Молоко кипяченое  |                             | 150   |        |        | 4,58  | 4,08  | 7,58   | 85,00   | 2,05   | №419 Сб дошк 2016            |
| (молоко)  | молоко                      |       | 158,00 | 150,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Кондитерское изделие  | печенье (или крекер)        | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |        | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                             | 170   |        |        | 6,08  | 6,04  | 22,46  | 168,40  | 2,05   |                              |
| <b>ОБЕД</b>   |                             |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Салат из квашенной капусты                                      |                             | 30    |        |        | 0,51  | 1,50  | 2,54   | 25,71   | 5,95   | №47 Дели 2017                |
|   | капуста квашенная           |       | 34,30  | 24,00  |       |       |        |         |        |                              |
|   | лук репчатый                |       | 3,60   | 3,00   |       |       |        |         |        |                              |
|   | масло растительное          |       | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |        |                              |
|   | сахар                       |       | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |        |                              |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне                           |                             | 150   |        |        | 1,54  | 3,33  | 6,97   | 69,45   | 0,30   | №94 сб дошк2016              |
|   | Мука пшеничная              |       | 10,5   | 10,5   |       |       |        |         |        |                              |
|   | мука пшеничная на подпыл    |       | 0,72   | 0,72   |       |       |        |         |        |                              |
|   | Яйцо                        |       | 3,6    | 3      |       |       |        |         |        |                              |
|   | вода                        |       | 2,1    | 2,1    |       |       |        |         |        |                              |
|   | соль йодированная           |       | 0,3    | 0,3    |       |       |        |         |        |                              |
|   | Масса подсушенной лапши     |       |        | 12     |       |       |        |         |        |                              |
|   | Морковь                     |       | 7,50   | 6,0    |       |       |        |         |        |                              |
|   | Лук репчатый                |       | 7,14   | 6,0    |       |       |        |         |        |                              |
|   | Масло растительное          |       | 3      | 3      |       |       |        |         |        |                              |
|   | Бульон                      |       | 143    | 143,00 |       |       |        |         |        |                              |
|   | соль йодированная           |       | 0,6    | 0,6    |       |       |        |         |        |                              |
| Птица, тушеная в соусе с овощами                                |                             | 150   |        |        | 13,34 | 10,37 | 12,90  | 198,00  | 24,36  | №319,372 Сб дошк 2016        |
|   | цыплята - 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 йодированная           |       | 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 йодированная           |       | 0,6    | 0,6    |       |       |        |         |        |                              |
|   | масса овощей с соусом       |       |        | 120,0  |       |       |        |         |        |                              |
| Компот из свежих яблок  |                             | 150   |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 0,68   | №342 сб шк 2017              |
|   | яблоки свежие               |       | 28,50  | 24,00  |       |       |        |         |        |                              |
|   | сахар                       |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|   | вода                        |       | 153,00 | 153,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб ржаной   |                             | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |        | табл 6 стр 144, Дели         |
| <b>Итого:</b>   |                             | 515   |        |        | 17,82 | 15,74 | 57,17  | 448,34  | 31,29  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                      |                             |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Плов с сухофруктами   |                             | 130   |        |        | 3,59  | 8,83  | 37,44  | 245,70  | 0,73   | №195 СБ шк 2017              |
|   | крупа рисовая               |       | 34,00  | 34,00  |       |       |        |         |        |                              |
|   | вода питьевая               |       | 71,50  | 71,50  |       |       |        |         |        |                              |
|   | соль йодированная           |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                              |
|   | масло сливочное             |       | 6,50   | 6,50   |       |       |        |         |        |                              |
|   | курага                      |       | 8,67   | 8,50   |       |       |        |         |        |                              |
|   | морковь                     |       | 16,25  | 13,00  |       |       |        |         |        |                              |
|   | изюм                        |       | 8,67   | 8,50   |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб пшеничный  |                             | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника  |                             | 150/5 |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75,00  | №399 сб дошк 2016            |
|   | шиповник                    |       | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |        |                              |
|   | сахар                       |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|   | вода                        |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) |                             | 100   | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00  | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>   |                             | 405   |        |        | 6,02  | 9,60  | 62,65  | 365,85  | 85,73  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                             | 1454  |        |        | 35,30 | 39,47 | 165,55 | 1172,84 | 120,31 |                              |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов                 | Ингредиенты        | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------------|--------------|----------------|--------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|   |                    |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b>     |              | 140/3          |        |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Крупа геркулесовая |              |                | 18,00  | 18,00            |      |        |                         |         |                  |
|   | Молоко             |              |                | 123,00 | 123,00           |      |        |                         |         |                  |
|   | Сахар              |              |                | 2,00   | 2,00             |      |        |                         |         |                  |
|   | Соль йодированная  |              |                | 0,40   | 0,40             |      |        |                         |         |                  |
| Какао с молоком                               | Масло сливочное    |              | 3,00           | 3,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Какао-порошок      |              | 2,00           | 2,00   | 3,67             | 3,19 | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели 2016   |
|   | Сахар              |              | 6,00           | 6,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Молоко             |              | 110,00         | 110,00 |                  |      |        |                         |         |                  |
|   | Вода               |              | 80,00          | 80,00  |                  |      |        |                         |         |                  |

|   |                 |              |              |              |              |              |               |              |                                     |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------------------|
| Бутерброд с маслом сливочным  | 25/5            |              |              | 1,92         | 4,36         | 12,92        | 98,50         |              | №1 Дели 2016                        |
| Батон нарезной  |                 | 25,00        | 25,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| Масло сливочное   |                 | 5,00         | 5,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Итого:</b>   | <b>359</b>      |              |              | <b>11,38</b> | <b>13,82</b> | <b>50,08</b> | <b>374,94</b> | <b>2,10</b>  |                                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                 |              |              |              |              |              |               |              |                                     |
| Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)           | 150/2           |              |              | 4,35         | 3,75         | 8,00         | 83,00         | 1,05         | №420 Сб дошк 2016                   |
| кисломолочный напиток   |                 | 155,00       | 150,00       |              |              |              |               |              |                                     |
| сахар   |                 | 2,00         | 2,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Итого:</b>   | <b>152</b>      |              |              | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>  | <b>1,05</b>  |                                     |
| <b>ОБЕД</b>   |                 |              |              |              |              |              |               |              |                                     |
| Салат из припущенной моркови с яблоками   | 40              |              |              | 0,43         | 0,07         | 3,45         | 16,16         | 2,5          | №39, сб дошк 2016                   |
| морковь   |                 | 41,25        | 33,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| яблоки  |                 | 9,12         | 8,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| масло растительное  |                 | 2,00         | 2,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| сахарный песок  |                 | 0,80         | 0,80         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</b> | <b>150/10/5</b> |              |              | <b>3,18</b>  | <b>4,89</b>  | <b>5,00</b>  | <b>81,56</b>  | <b>9,54</b>  | <b>№73, сб дошк 2016</b>            |
| капуста свежая  |                 | 37,50        | 30,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| картофель   |                 | 23,94        | 18,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| морковь   |                 | 7,50         | 6,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| лук репчатый  |                 | 7,14         | 6,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| масло растительное  |                 | 3,00         | 3,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| соль иодированная   |                 | 0,50         | 0,50         |              |              |              |               |              |                                     |
| вода питьевая   |                 | 120,00       | 120,00       |              |              |              |               |              |                                     |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий                                      |                 | 11,97        | 11,40        |              |              |              |               |              |                                     |
| лук репчатый  |                 | 1,19         | 1,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| яйцо  |                 | 0,96         | 0,80         |              |              |              |               |              |                                     |
| вода для фарша  |                 | 1,00         | 1,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| соль иодированная   |                 | 0,10         | 0,10         |              |              |              |               |              |                                     |
| масса полуфабриката   |                 |              | 14,30        |              |              |              |               |              |                                     |
| масса готовых фрикаделек  |                 |              | 10,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| сметана   |                 | 5,00         | 5,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>  | <b>45/15</b>    |              |              | <b>5,39</b>  | <b>5,32</b>  | <b>6,26</b>  | <b>94,39</b>  | <b>0,40</b>  | <b>СБ дошкольн. №303, 366, 2016</b> |
| говядина (котлетное мясо б/к)   |                 | 29,93        | 28,50        |              |              |              |               |              |                                     |
| или фарш говяжий  |                 | 29,93        | 28,50        |              |              |              |               |              |                                     |
| лук репчатый  |                 | 18,00        | 15,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| масло растительное  |                 | 1,50         | 1,50         |              |              |              |               |              |                                     |
| масса пассерованного лука   |                 |              | 7,50         |              |              |              |               |              |                                     |
| хлеб пшеничный  |                 | 6,00         | 6,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| вода питьевая   |                 | 9,00         | 9,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| соль иодированная   |                 | 0,45         | 0,45         |              |              |              |               |              |                                     |
| мука пшеничная в/с  |                 | 3,00         | 3,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| масса полуфабриката   |                 |              | 54,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| масло растительное  |                 | 1,50         | 1,50         |              |              |              |               |              |                                     |
| масса готовых тефтелей  |                 |              | 45,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| соус томатный:  |                 |              |              |              |              |              |               |              |                                     |
| вода питьевая   |                 | 15,00        | 15,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| масло сливочное   |                 | 0,68         | 0,68         |              |              |              |               |              |                                     |
| мука пшеничная в/с  |                 | 0,68         | 0,68         |              |              |              |               |              |                                     |
| морковь   |                 | 1,13         | 0,90         |              |              |              |               |              |                                     |
| лук репчатый  |                 | 0,54         | 0,45         |              |              |              |               |              |                                     |
| томатная паста  |                 | 0,95         | 0,95         |              |              |              |               |              |                                     |
| масло растительное  |                 | 0,20         | 0,20         |              |              |              |               |              |                                     |
| соль иодированная   |                 | 0,15         | 0,15         |              |              |              |               |              |                                     |
| сахар   |                 | 0,15         | 0,15         |              |              |              |               |              |                                     |
| масса готового соуса  |                 |              | 15,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>                            | <b>110/2</b>    |              |              | <b>6,45</b>  | <b>3,13</b>  | <b>29,16</b> | <b>170,14</b> | <b>0,00</b>  | <b>№179 сб дошк 2016</b>            |
| гречневая крупа   |                 | 52,40        | 52,40        |              |              |              |               |              |                                     |
| вода питьевая   |                 | 78,10        | 78,10        |              |              |              |               |              |                                     |
| соль иодированная   |                 | 0,30         | 0,30         |              |              |              |               |              |                                     |
| масло сливочное   |                 | 2,00         | 2,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Компот из урюка</b>  | <b>150</b>      |              |              | <b>0,35</b>  | <b>0,02</b>  | <b>13,83</b> | <b>56,83</b>  | <b>0,00</b>  | <b>№394 СБ дошк 2016</b>            |
| урюк  |                 | 15,30        | 15,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| масса отварных сухофруктов  |                 |              | 24,00        |              |              |              |               |              |                                     |
| вода питьевая   |                 | 152,00       | 152,00       |              |              |              |               |              |                                     |
| сахар   |                 | 5,00         | 5,00         |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>20</b>       | <b>20,00</b> | <b>20,00</b> | <b>1,52</b>  | <b>0,16</b>  | <b>9,84</b>  | <b>47,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>табл 6 стр 134, дели +, 2012</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>  | <b>35</b>       | <b>35,00</b> | <b>35,00</b> | <b>2,31</b>  | <b>0,42</b>  | <b>13,85</b> | <b>69,23</b>  | <b>0,00</b>  | <b>табл 6 стр 144, Дели +, 2012</b> |
| <b>Итого:</b>   | <b>582</b>      |              |              | <b>19,63</b> | <b>14,01</b> | <b>81,38</b> | <b>535,31</b> | <b>12,44</b> |                                     |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                 |              |              |              |              |              |               |              |                                     |
| <b>Пудинг творожный с повидлом</b>  | <b>110/20</b>   |              |              | <b>16,73</b> | <b>11,84</b> | <b>39,76</b> | <b>330,50</b> | <b>0,21</b>  | <b>№249 СБ дошк 2016</b>            |
| Творог  |                 | 94,82        | 93,50        |              |              |              |               |              |                                     |
| Манная крупа  |                 | 8,80         | 8,80         |              |              |              |               |              |                                     |
| Яйцо  |                 | 5,28         | 4,40         |              |              |              |               |              |                                     |
| Сахарный песок  |                 | 8,80         | 8,80         |              |              |              |               |              |                                     |

|                               |                          |             |        |        |              |              |               |                |                |                                  |  |
|-------------------------------|--------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------------------------|--|
| Чай с сахаром                 | Соль йодированная        |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Масло сливочное          |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Сухари панировочные      |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Сметана                  |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | повидло                  | 150/5       | 20,40  | 20,00  | 0,05         | 0,02         | 5,02          | 20,08          | 0,02           | №410, 411 Дели                   |  |
| Шанжжа наливная с яйцом       | чай весовой              |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Сахар                    |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Вода                     |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | мука пшеничная           | 50          | 25,00  | 25,00  | 4,55         | 2,00         | 22,35         | 119,90         |                | ТТК 1320, сборник рецептов, 1998 |  |
|                               | мука пшеничная на подпыл |             | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | сахарный песок           |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Масло сливочное          |             | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | яйцо                     |             | 1,56   | 1,30   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | соль йодированная        |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | дрожжи сухие             |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | Вода                     |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |                |                                  |  |
|                               | масса теста              |             |        | 39,00  |              |              |               |                |                |                                  |  |
| яйцо                          |                          | 14,40       | 12,00  |        |              |              |               |                |                |                                  |  |
| сметана                       |                          | 5,00        | 5,00   |        |              |              |               |                |                |                                  |  |
| масло растительное            |                          | 0,10        | 0,10   |        |              |              |               |                |                |                                  |  |
| сахарный песок                |                          | 0,40        | 0,40   |        |              |              |               |                |                |                                  |  |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200                      | 200,00      | 200,00 | 1,00   | 0,00         | 20,20        | 84,80         | 4,00           | №418 Дели 2016 |                                  |  |
| <b>Итого:</b>                 |                          | <b>535</b>  |        |        | <b>22,33</b> | <b>13,86</b> | <b>87,33</b>  | <b>555,28</b>  | <b>4,23</b>    |                                  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |                          | <b>1628</b> |        |        | <b>57,69</b> | <b>45,44</b> | <b>226,79</b> | <b>1548,53</b> | <b>19,82</b>   |                                  |  |

**День 9-ый**

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингредиенты                              | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов        |
|---|--|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|   |  |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                             |  | 140/3        |                |        | 4,24             | 4,60         | 22,61        | 149,26                  | 0,82        | ТТК №4Д                 |
|   | Крупа манная                             |              | 18,00          | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Молоко                                   |              | 123,00         | 123,00 |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Сахар                                    |              | 2,00           | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | соль йодированная                        |              | 0,40           | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Масло сливочное                          |              | 3,00           | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Чай с молоком, сахаром  |  | 180/6        |                |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | №413 сб дошк 2016       |
|   | чай весовой                              |              | 0,45           | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Сахар                                    |              | 6,00           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Молоко                                   |              | 92,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Вода                                     |              | 90,00          | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным  |  | 25/5         |                |        | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016            |
|   | Батон нарезной                           |              | 25,00          | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Масло сливочное                          |              | 5,00           | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>359</b>   |                |        | <b>9,19</b>      | <b>11,35</b> | <b>46,01</b> | <b>323,52</b>           | <b>2,20</b> |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |  |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                    | 150          | 155,00         | 150,00 | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 Сб дошк 2016       |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>150</b>   |                |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>            | <b>0,45</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |  |              |                |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Винегрет овощной  |  | 40           |                |        | 0,56             | 4,02         | 2,92         | 50,04                   |             | №46 сб дошк 2016        |
|   | картофель                                |              | 13,76          | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | свекла                                   |              | 10,20          | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | морковь                                  |              | 7,56           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | капуста квашенная                        |              | 11,50          | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | лук репчатый                             |              | 7,16           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | масло растительное                       |              | 2,40           | 2,40   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки                  |  | 150/10       |                |        | 3,72             | 3,74         | 7,30         | 80,85                   | 5,26        | №86 сб дошк 2016        |
|   | филе индейки с/м (филе грудок или бедра) |              | 14,00          | 14,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | масса отварного филе индейки             |              |                | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | крупка пшеничная                         |              | 9,00           | 9,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | картофель                                |              | 60,00          | 45,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | морковь                                  |              | 7,50           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | лук репчатый                             |              | 7,14           | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | масло растительное                       |              | 1,50           | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | соль йодированная                        |              | 0,5            | 0,5    |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | бульон или вода                          |              | 105,00         | 105,00 |                  |              |              |                         |             |                         |
| Котлеты рубленые из индейки   |  | 50           |                |        | 8,35             | 9,68         | 8,23         | 154,00                  | 0,09        | Сб дошкольн. №322, 2016 |
|   | филе индейки с/м (филе грудок или бедра) |              | 37,00          | 37,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
|   | Хлеб пшеничный                           |              | 10,00          | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                         |

|  |                            |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|--|----------------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|  | Вода                       |              | 13,00  | 13,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная          |              | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | сухари панировочные        |              | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса полуфабриката        |              |        | 62,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное         |              | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                   |                            | 110/2        |        |        | 4,06         | 4,76         | 19,42         | 136,73         | 0,00         | №205 сб шк 2017              |
|  | макаронные изделия         |              | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Вода питьевая              |              | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Соль йодированная          |              | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное            |              | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Кисель   |                            | 150          |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,5          | 63             | 0,83         | ТТК                          |
|  | Кисель-концентрат          |              | 17,50  | 17,50  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Сахар                      |              | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода                       |              | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной  |                            | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели         |
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>549</b>   |        |        | <b>19,45</b> | <b>22,70</b> | <b>65,22</b>  | <b>553,55</b>  | <b>6,18</b>  |                              |
|  | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |              |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Котлеты рыбные с маслом сливочным                                |                            | 50/2         |        |        | 6,43         | 4,86         | 5,61          | 85,83          | 0,33         | №234 сб шк 2017              |
|  | рыба (минтай с/м БГ)       |              | 45,22  | 33,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная          |              | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|  | хлеб пшеничный             |              | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | молоко                     |              | 13,00  | 13,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | сухари панировочные        |              | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масса полуфабриката        |              |        | 58,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло растительное         |              | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | масло сливочное            |              | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре картофельное  |                            | 120          |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|  | Картофель                  |              | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
|  | Молоко                     |              | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|  | Масло сливочное            |              | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|  | соль иодированная          |              | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный   |                            | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном  |                            | 150/5/5      |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016               |
|  | чай весовой                |              | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|  | сахар                      |              | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | лимон                      |              | 5,55   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|  | вода                       |              | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                            | 100          | 100,00 | 100,00 | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00          | 60,00        | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                            | <b>452</b>   |        |        | <b>11,40</b> | <b>9,08</b>  | <b>45,08</b>  | <b>307,41</b>  | <b>77,10</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                            | <b>1 510</b> |        |        | <b>44,39</b> | <b>46,88</b> | <b>162,61</b> | <b>1260,48</b> | <b>85,93</b> |                              |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов   | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов             |
|---|-----------------------|--------------|----------------|--------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
|   |                       |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры        | угл-ды       | Ккал                    | С           |                              |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>        |              |                |        |                  |             |              |                         |             |                              |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                       | 140/3        |                |        | 6,02             | 4,84        | 30,97        | 191,96                  | 0,67        | ТТК №9Д                      |
|   | Крупа пшеничная       |              | 18,00          | 18,00  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Молоко                |              | 70,00          | 70,00  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Вода                  |              | 53,00          | 53,00  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Сахар                 |              | 2,00           | 2,00   |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | соль иодированная     |              | 0,40           | 0,40   |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Масло сливочное       |              | 3,00           | 3,00   |                  |             |              |                         |             |                              |
| Чай с сахаром, с яблоком  |                       | 170/6/10     |                |        | 0,11             | 0,06        | 6,99         | 28,70                   | 1,03        | №412 Дели 2016               |
|   | чай весовой           |              | 0,45           | 0,45   |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Сахар                 |              | 6,00           | 6,00   |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | яблоки                |              | 11,40          | 10,00  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Вода                  |              | 170,00         | 170,00 |                  |             |              |                         |             |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным  |                       | 25/5         |                |        | 1,92             | 4,36        | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016                 |
|   | Батон нарезной        |              | 25,00          | 25,00  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | Масло сливочное       |              | 5,00           | 5,00   |                  |             |              |                         |             |                              |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>359</b>   |                |        | <b>8,05</b>      | <b>9,26</b> | <b>50,88</b> | <b>319,16</b>           | <b>1,70</b> |                              |
|   | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b> |              |                |        |                  |             |              |                         |             |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)   | кисломолочный напиток | 150          | 155,00         | 150,00 | 4,35             | 3,75        | 6,30         | 76,00                   | 0,45        | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие  | вафли                 | 20           | 20,00          | 20,00  | 0,75             | 6,10        | 12,50        | 108,50                  |             | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>   |                       | <b>170</b>   |                |        | <b>5,10</b>      | <b>9,85</b> | <b>18,80</b> | <b>184,50</b>           | <b>0,45</b> |                              |
|   | <b>ОБЕД</b>           |              |                |        |                  |             |              |                         |             |                              |
| Салат из зеленого горошка к/с   |                       | 30           |                |        | 0,89             | 1,55        | 1,88         | 25,08                   |             | №10 Сб дошк 2016             |
|   | зеленый горошек к/с   |              | 48,10          | 28,50  |                  |             |              |                         |             |                              |
|   | масло растительное    |              | 1,50           | 1,50   |                  |             |              |                         |             |                              |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками |                       | 150/10       |                |        | 2,61             | 2,89        | 8,06         | 71,65                   | 5,16        | №86 сб дошк 2016             |
|   | крупя рисовая         |              | 5,00           | 5,00   |                  |             |              |                         |             |                              |

|  |                               |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|--|-------------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
|  | картофель                     |              | 60,00  | 45,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | морковь                       |              | 7,50   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лук репчатый                  |              | 7,14   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло растительное            |              | 1,50   | 1,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | томатная паста                |              | 1,80   | 1,80   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль иодированная             |              | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | бульон или вода               |              | 105,00 | 105,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | цыплята-бройлеры потр. с/м    |              | 17,56  | 11,40  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | или фарш куриный              |              | 11,97  | 11,40  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лук репчатый                  |              | 1,19   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | яйцо                          |              | 0,96   | 0,80   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода для фарша                |              | 1,00   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль иодированная             |              | 0,10   | 0,10   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса полуфабриката           |              |        | 14,30  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса готовых фрикаделек      |              |        | 10,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Капуста тушеная с мясом                            |                               | 150          |        |        | 7,18          | 9,00          | 13,39          | 169,20          | 20,50         | ТТК №647 от 24.08.2022       |
|  | капуста свежая                |              | 138,00 | 110,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода питьевая                 |              | 24,00  | 24,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса тушеной капусты         |              |        | 100,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лук репчатый                  |              | 10,80  | 9,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло растительное            |              | 1,00   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса пассерованного лука     |              |        | 4,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | говядина (котлетное мясо б/к) |              | 39,50  | 37,50  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | или фарш говяжий              |              | 39,50  | 37,50  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса готового фарша          |              |        | 30,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | мука пшеничная в/с            |              | 3,00   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса соуса:                  |              |        | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода питьевая                 |              | 15,00  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло сливочное               |              | 0,70   | 0,70   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | мука пшеничная в/с            |              | 0,70   | 0,70   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | морковь                       |              | 1,25   | 1,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лук репчатый                  |              | 0,36   | 0,30   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | томатная паста                |              | 0,90   | 0,90   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло растительное            |              | 0,20   | 0,20   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль иодированная             |              | 0,15   | 0,15   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сахар                         |              | 0,15   | 0,15   |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из свежих фруктов                           |                               | 150          |        |        | 0,17          | 0,09          | 7,44           | 32,89           | 6,16          | ТТК                          |
|  | яблоки свежие                 |              | 22,80  | 20,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | апельсин                      |              | 7,50   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лимон                         |              | 5,55   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Вода                          |              | 152,00 | 152,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сахар                         |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб ржаной  |                               | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                      |                               | <b>525</b>   |        |        | <b>13,15</b>  | <b>13,95</b>  | <b>44,62</b>   | <b>368,05</b>   | <b>31,82</b>  |                              |
|  | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>    |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Йогурт в инд стаканчике                            |                               | 150          | 150,00 | 150,00 | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,66           | 0,45          | ТТК                          |
| Омлет натуральный с сыром                          |                               | 130          |        |        | 9,67          | 11,37         | 22,22          | 250,46          | 0,30          | №229, сб дошк 2016           |
|  | яйцо                          |              | 102    | 85     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | молоко                        |              | 51     | 51     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сыр                           |              | 13,26  | 13     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло сливочное               |              | 2,6    | 2,6    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль иодированная             |              | 0,3    | 0,3    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса готового омлета         |              |        | 130    |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб пшеничный                                     |                               | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из пивоварки                               |                               | 150/5        |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк 2016            |
|  | пивоварка                     |              | 15,30  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сахар                         |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода                          |              | 150,00 | 150,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| Сок в инд.упаковке                                 |                               | 125          | 125,00 | 125,00 | 0,63          | 0,00          | 12,63          | 53,00           | 2,50          | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                      |                               | <b>580</b>   |        |        | <b>16,67</b>  | <b>15,49</b>  | <b>56,56</b>   | <b>453,27</b>   | <b>78,25</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                               | <b>1634</b>  |        |        | <b>42,96</b>  | <b>48,54</b>  | <b>170,85</b>  | <b>1324,98</b>  | <b>112,22</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            |                               | <b>15512</b> |        |        | <b>495,10</b> | <b>488,41</b> | <b>1899,47</b> | <b>14038,76</b> | <b>578,77</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> |                               | <b>1551</b>  |        |        | <b>49,51</b>  | <b>48,84</b>  | <b>189,95</b>  | <b>1403,88</b>  | <b>57,88</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%