

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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 6,84 | 7,10 | 45,66 | 274,20 | 0,86 | ТТК №2Д |
| Крупа кукурузная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 11,98 | 14,01 | 71,50 | 460,46 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180/3 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Итого: | 183 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | №71 с6 2017 |
| помидоры свежие | | 61,20 | 60,00 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками | 180/10 | | | 5,20 | 3,95 | 19,51 | 143,56 | 4,19 | №87, с6 дошк2016 |
| Картофель | | 53,20 | 40,00 | | | | | | |
| Горох | | 16,20 | 16,00 | | | | | | |
| Морковь | | 12,80 | 10,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| гренки пшеничные: | | | 10 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 18,75 | 15,75 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | 200 | | | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 | №321 с6дошк2016 |
| цыплята-бройлеры с/м | | 78,00 | 73,6 | | | | | | |
| масса отварной птицы | | | 32,0 | | | | | | |
| масло сливочное | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| Морковь | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| вода | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| масса гарнира | | | 168,0 | | | | | | |
| Компот из урюка | 180/6 | | | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 2,44 | №394 с6 дошк 2016 |
| урюк | | 18,4 | 18,0 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 28,8 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6,0 | | | | | | |
| вода | | 183 | 183,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 681 | | | 20,42 | 15,56 | 88,03 | 596,70 | 17,31 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Котлеты рыбные | 70 | | | 8,99 | 4,26 | 7,82 | 101,72 | 0,46 | №234 с6 шк 2017 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 63,30 | 46,2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 12,6 | 12,6 | | | | | | |
| молоко | | 18,20 | 18,2 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 7,0 | 7,0 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 81,0 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №411 Дели2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 10 стр 202, Дели +, 2012 |
| вафли | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Итого: | 546 | | | 15,34 | 15,50 | 69,98 | 479,92 | 27,45 | |
| ВСЕГО: | 1816 | | | 52,96 | 49,58 | 239,70 | 1639,08 | 48,05 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 | 0,86 | ТТК №1Д |
| Крупа полбяная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 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 сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк 2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 409 | | | 12,09 | 16,87 | 55,74 | 426,87 | 2,33 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,54 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 0,84 | 3,05 | 5,42 | 52,44 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| капуста свежая | | 69,38 | 55,50 | | | | | | |
| масса прогретой капусты | | | 50,00 | | | | | | |
| морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,12 | 87,64 | 7,71 | №63,сбдошк2016 |
| Капуста свежая | | 18,75 | 15,00 | | | | | | |
| Картофель | | 19,95 | 15,00 | | | | | | |
| Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| Свекла | | 38,40 | 30,00 | | | | | | |
| Сахар | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| Томат-паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 70 | | | 10,38 | 8,10 | 14,95 | 154,75 | 0,07 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 84,9 | 55,13 | | | | | | |
| морковь | | 16,53 | 13,12 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 18 | 15 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | | 8 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,57 | 0,57 | | | | | | |
| яйцо | | 0,84 | 0,7 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 82,6 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 130/3 | | | 3,80 | 2,37 | 26,43 | 141,96 | 0,48 | №180, сб дошк2016 |
| крупа гречневая | | 54,70 | 54,70 | | | | | | |
| вода питьевая | | 82,00 | 82,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,33 | 0,33 | | | | | | |
| масса каши | | | 115,00 | | | | | | |
| морковь | | 22,00 | 17,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| масса каши с овощами | | | 130,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 71,52 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| 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 | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 700 | | | 21,99 | 19,11 | 101,87 | 656,25 | 11,70 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в инд упаковке | 125 | 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,00 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Запеканка творожная с повидлом | 130/20 | | | 22,82 | 20,06 | 25,55 | 372,60 | 0,54 | №251, сбдошк 2016 |
| Творог | | 121,55 | 119,20 | | | | | | |
| Крупа манная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| Яйцо | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| Сахар | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | повидло | | 20,00 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | №410,412 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 50 | | | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181,00 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 30,50 | 30,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | вода | | 15,30 | 15,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 57,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Итого: | | 518 | | | 26,97 | 27,07 | 70,48 | 633,08 | 5,87 | |
| ВСЕГО: | | 1807 | | | 22,82 | 67,55 | 235,64 | 1808,00 | 20,44 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,36 | 9,85 | 29,49 | 229,05 | 0,86 | ТТК №7Д |
| | | 13,50 | 13,50 | | | | | | |
| | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| 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 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 10,68 | 16,75 | 55,46 | 416,41 | 2,24 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| | | 189 | 180 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 60 | | | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 2,94 | №71 сб шк 2017 |
| | | 61,20 | 60,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки | 180 | | | 3,05 | 3,76 | 15,70 | 120,08 | 4,14 | №91,128 сб дошк 2016 |
| | | 79,8 | 60 | | | | | | |
| | | 9 | 7,20 | | | | | | |
| | | 8,6 | 7,20 | | | | | | |
| | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | | 135 | 135 | | | | | | |
| | | | 30 | | | | | | |
| | | 9,12 | 9,12 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,96 | | | | | | |
| | | 3,17 | 2,64 | | | | | | |
| | | 14,40 | 14,40 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | | 27,00 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей с филе грудок индейки | 50/150 | | | 10,41 | 34,97 | 11,93 | 406,17 | 0,00 | №148 ,сб дошк 2016 |
| | | 65,63 | 62,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | | 50,00 | | | | | | |
| | | 63,44 | 47,70 | | | | | | |
| | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| | | | 22,00 | | | | | | |
| | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | | | 16,00 | | | | | | |
| | | 43,75 | 35,00 | | | | | | |
| | | | 31,00 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | | 40,00 | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 3,00 | 2,40 | | | | | | |
| | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Кисель | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | 180/6 | 0,40 | 0,40 | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | ТТК |
| Хлеб пшеничный | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | 20 | 180,00 | 180,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 691 | | | 18,91 | 39,58 | 72,63 | 744,88 | 8,07 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | | 50/25 | | | 6,83 | 5,88 | 11,06 | 124,98 | 0,93 | №275, 366 СБ дошк 2016 |
| соус томатный с овощами | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,40 | 37,50 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,20 | 8,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 11,40 | 9,50 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | | 4,70 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,44 | 0,44 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | | 59,00 | | | | | | |
| | масса готовых котлет | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | | | | | 50,00 | | | | | |
| | | | | | 25,00 | | | | | |
| | | лук репчатый | | 3,00 | 2,50 | | | | | |
| | | морковь | | 6,25 | 5,00 | | | | | |
| | | масло растительное | | 0,75 | 0,75 | | | | | |
| | бульон или вода | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| | морковь | | 1,875 | 1,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,375 | 0,375 | | | | | | |
| | сахар | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| | масса готового томатного соуса | | | 22,50 | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | | 130/3 | | | 5,59 | 4,64 | 28,76 | 179,66 | 0,62 | ТТК №9Д |
| | Крупа пшеничная | | 26,00 | 26,00 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 104,00 | 104,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с яблоками, с сахаром | | 180/10/6 | | | 0,10 | 0,06 | 6,99 | 28,64 | | № 2016 №410 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 180 | 180 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 11,4 | 10 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,46 | 2,50 | 8,80 | 63,60 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 554 | | | 16,66 | 13,72 | 80,17 | 514,38 | 11,55 | |
| ВСЕГО: | | 1831 | | | 51,74 | 74,93 | 217,33 | 1777,67 | 24,20 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели 2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 12,60 | 16,43 | 59,67 | 438,17 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 1,44 | №420 СБ дошк 2016 |
| | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 1,44 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 2,88 | №42,сб дошк2016 |
| | | 72,5 | 58 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/5 | | | 3,63 | 5,59 | 9,39 | 110,15 | 9,57 | №95,105 сбдошк 2016 |
| | | 71,82 | 54,00 | | | | | | |
| | | 18,00 | 14,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | Морковь | | 9,00 | 7,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 19,66 | 10,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | вода | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Тефтели мясные | | 70 | | | 8,10 | 7,29 | 7,87 | 129,44 | 0,06 | СБ дошкольн. №303, 2016 |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 46,2 | 44,4 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 46,2 | 44,4 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 16,8 | 14 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,1 | 2,1 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 9,4 | 9,4 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 14,0 | 14,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 4,8 | 4,8 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 84 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 130/3 | | | 4,91 | 3,13 | 27,60 | 158,16 | | №219 Сб дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 180 | | | 0,35 | 0,12 | 26,2 | 108 | 1,44 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 16,53 | 14,50 | | | | | | |
| | изюм | | 9,18 | 9,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 14,40 | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 708 | | | 22,60 | 16,93 | 108,09 | 702,71 | 13,95 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Сок в инд упаковке | | 125 | 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,00 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Омлет натуральный с сыром | | 150 | | | 11,12 | 13,08 | 25,64 | 237,07 | 0,35 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 120 | 100 | | | | | | |
| | молоко | | 57 | 57 | | | | | | |
| | сыр | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 60 | | | 3,50 | 3,75 | 34,77 | 187,00 | 0,03 | №437 сб дошк 2016 |
| | Мука пшеничная в/с | | 30 | 30 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,36 | 1,36 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 1,6 | 1,6 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,92 | 1,6 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12 | 12 | | | | | | |
| | Повидло | | 20,4 | 20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 551 | | | 17,59 | 17,09 | 93,82 | 571,67 | 2,91 | |
| ВСЕГО: | | 1845 | | | 58,02 | 54,95 | 269,14 | 1804,55 | 20,33 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|------------------|------|--------|---------------------------------|--------------|-------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 200 | | | 5,75 | 5,21 | 16,83 | 132,40 | 0,76 | №100,сб дошк 2016 |
| | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 426 | | | 13,03 | 14,23 | 43,19 | 351,95 | 2,23 | |
| | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189,00 | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| Итого: | | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | | 60 | | | 0,84 | 3,05 | 5,42 | 52,44 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 69,38 | 55,50 | | | | | | |
| | масса прогретой капусты | | | 50,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | | 180 | | | 1,85 | 3,99 | 8,37 | 83,34 | 0,36 | №94 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | вода | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масса подсушенной лапши | | | 16,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | бульон | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Суфле куриное | | 70 | | | 9,88 | 11,00 | 1,74 | 140,00 | 0,48 | № 327,371 сб дошк 2016 |
| | цыплята-бройлеры с/м | | 119,00 | 112,70 | | | | | | |
| | масса отварной мякоти птицы | | | 49,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 15,36 | 12,80 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | соус | | | 20,00 | | | | | | |
| | молоко | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,60 | 2,60 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,60 | 2,60 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Каша ячневая рассыпчатая с луком | | 130 | | | 3,51 | 7,80 | 22,39 | 173,66 | | №303 С6 2017 |
| | Крупа ячневая | | 35,5 | 35,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | Вода | | 85 | 85 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Масса каши | | | 105 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 60 | 50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 6 | 6 | | | | | | |
| | масса пассированного лука | | | 25 | | | | | | |
| Компот из урюка | | 180 | | | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 2,44 | №394 сб дошк 2016 |
| | урюк | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | Масса отварных сухофруктов | | | 28,80 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 665 | | | 19,45 | 26,40 | 72,34 | 606,74 | 6,07 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | | 150/30 | | | 17,88 | 18,84 | 21,55 | 317,99 | 5,12 | №308 СБ дошк 2016 |
| | говядина (котлетное мясо) | | 39,00 | 37,50 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | масса готового мясного фарша | | | 30,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 190,70 | 143,45/139,3 | | | | | | |
| | масса отварного протертого картофеля | | | 136,60 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12,72 | 10,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 7,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 3,20 | 3,20 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 175,00 | | | | | | |
| | выход готовой запеканки | | | 150,00 | | | | | | |
| | Соус сметанный : | | | 30,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | вода | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | №412 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | 503 | | | 20,70 | 19,51 | 52,33 | 461,97 | 17,95 | |
| ВСЕГО: | 1774 | | | 58,65 | 65,02 | 176,93 | 1522,66 | 28,59 | |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 5,04 | 8,18 | 28,77 | 208,76 | | ТТК № 6Д |
| крупя пшенная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | | №1 Дели2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 404 | | | 10,36 | 15,08 | 54,74 | 396,12 | 1,38 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,20 | 0,54 | №420 Сб дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,20 | 0,54 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 60 | | | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 2,94 | №71 сб шк 2017 |
| огурцы | | 61,20 | 60,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне | 180 | | | 1,42 | 1,95 | 8,72 | 61,74 | 5,94 | №86 сб дошк 2016 |
| крупя гречневая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | 40/40 | | | 10,69 | 11,26 | 2,62 | 131,20 | 0,74 | №293 сб рецептур 2016 |
| говядина лопатка б/к | | 64,00 | 64,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 40,00 | | | | | | |
| Морковь | | 17,50 | 14,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 8,50 | 7,10 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| томатная паста | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| мука пшеничная в/с | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 130 | | | 3,92 | 3,63 | 27,64 | 145,06 | | №219 Сб дошк 2016 |
| макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 71,52 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45 | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 675 | | | 20,02 | 17,52 | 74,77 | 505,91 | 10,27 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в инд упаковке | 125 | 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,00 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Вареники ленивые с маслом сливочным | 130/5 | | | 19,27 | 13,03 | 19,90 | 273,50 | 0,58 | №243,244 сб дошк 2016 |
| творог | | 103,40 | 101,3 | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | | 14,2 | 14,2 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 8,88 | 7,4 | | | | | | |
| сахарный песок | | 7,40 | 7,4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,30 | 0,3 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 123,5 | | | | | | |
| масло сливочное | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Чай с яблоками, с сахаром | 180/10/6 | | | 0,08 | 0,05 | 6,00 | 24,35 | | № 2016 №393 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| сахарный песок | | 6 | 6 | | | | | | |
| вода питьевая | | 180 | 180 | | | | | | |
| яблоки свежие | | 11,4 | 10 | | | | | | |
| Итого: | 456 | | | 19,98 | 13,08 | 38,53 | 350,85 | 3,08 | |
| ВСЕГО: | 1715 | | | 55,58 | 50,18 | 175,60 | 1344,08 | 15,27 | |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------|------------------|------|--------|---------------------------------|--------------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 6,06 | 6,99 | 30,07 | 228,00 | | ТТК №3Д |
| | | Крупа ячневая | 22,50 | 22,50 | | | | | |
| | | Молоко | 90,00 | 90,00 | | | | | |
| | | Вода | 68,00 | 68,00 | | | | | |
| | | Сахар | 2,50 | 2,50 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | Кофейный напиток | 2,50 | 2,50 | | | | | |
| | | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | | Молоко | 90,00 | 90,00 | | | | | |
| | | Вода | 108,00 | 108,00 | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2016 |
| | | Батон нарезной | 30,00 | 30,00 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| Сыр порционнo | 10 | | 10,20 | 10,00 | 2,63 | 2,66 | 34,33 | | №15 сб шк2017 |
| Итого: | 416 | | | 13,83 | 16,56 | 55,91 | 448,59 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный) | 180/3 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | №420 СБ дошк 2016 |
| | | кисломолочный напиток | 185,00 | 180,00 | | | | | |
| | | сахар | 3,00 | 3,00 | | | | | |
| Итого: | 183 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 2,88 | №42,сб дошк2016 |
| | | морковь | 72,5 | 58 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,12 | 87,64 | 7,71 | №63, сб дошк 2016 |
| | | Капуста свежая | 18,75 | 15,00 | | | | | |
| | | Картофель | 19,95 | 15,00 | | | | | |
| | | Морковь | 12,50 | 10,00 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 9,60 | 8,00 | | | | | |
| | | Свекла | 38,40 | 30,00 | | | | | |
| | | Сахар | 0,90 | 0,90 | | | | | |
| | | Томат-паста | 1,00 | 1,00 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3,60 | 3,60 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | |
| | | Бульон | 140,00 | 140,00 | | | | | |
| | | Сметана | 7,00 | 7,00 | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | 50/25 | | | 8,37 | 6,70 | 18,22 | 170,97 | 2,39 | ТТК 698 от 09.04.2021 |
| | | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | 48,80 | 31,70 | | | | | |
| | | вода | 31,70 | 31,70 | | | | | |
| | | рис | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | рис | 4,20 | 4,20 | | | | | |
| | | масса отварного рассыпчатого риса | | 12,50 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 10,80 | 9,00 | | | | | |
| | | Масло растительное | 1,50 | 1,50 | | | | | |
| | | масса припущенного лука | | 7,50 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 3,50 | 3,50 | | | | | |
| | | масса полуфабриката | | 60,00 | | | | | |
| | | соус сметанно- томатный: | | 25,00 | | | | | |
| | | сметана | 6,25 | 6,25 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,90 | 1,90 | | | | | |
| | | вода | 18,80 | 18,80 | | | | | |
| | | томатная паста | 1,00 | 1,00 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,20 | 0,20 | | | | | |
| Пюре Картофельное | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | | Картофель | 159,60 | 119,70 | | | | | |
| | | Молоко | 22,12 | 21,00 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,52 | 0,52 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 сб шк 2016 |
| | | яблоки свежие | 34,00 | 30,00 | | | | | |
| | | сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | | вода | 183,00 | 183,00 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 677 | | | 16,58 | 16,70 | 95,24 | 628,05 | 30,75 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/30 | | | 7,86 | 5,78 | 13,72 | 150,03 | 9,75 | №104,105 сб шк 2017 |
| | | картофель | 106,40 | 80,00 | | | | | |
| | | морковь | 10,00 | 8,00 | | | | | |
| | | лук репчатый | 9,60 | 8,00 | | | | | |
| | | томатная паста | 0,80 | 0,80 | | | | | |
| | | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | | |
| | | Бульон | 140,00 | 140,00 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,65 | 0,65 | | | | | |
| | | фрикадельки мясные: | | 30 | | | | | |
| | | говядина (котлетное мясо б/к) | 35,9 | 34,2 | | | | | |
| | | фарш говяжий | 35,9 | 34,2 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 2,88 | 2,40 | | | | | |
| | | лук репчатый | 3,60 | 3,00 | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,24 | 0,24 | | | | | |
| | | вода питьевая | 3,00 | 3,00 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---|
| Чай с сахаром | масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек | 180/6 | 40,2 30 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №411 Дели 2016 | |
| Сметанник | чай весовой сахар Вода | 75 | 0,45 6,00 180,00 | 0,45 6,00 180,00 | 3,99 | 8,34 | 19,85 | 171,28 | 0,148 | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997 |
| Хлеб пшеничный | мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное масло сливочное молоко сахарный песок дрожжи соль иодированная сметана сахарный песок яйцо куриное яйцо куриное Масло растительное | 30 | 22,50 2,25 3,60 2,00 7,50 0,75 0,90 0,23 37,50 6,00 14,40 1,80 0,25 | 22,50 2,25 3,00 2,00 7,50 0,75 0,90 0,23 37,50 6,00 12,00 1,50 0,25 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 621 | | | 14,59 | 14,78 | 64,15 | 462,91 | 19,93 | |
| ВСЕГО: | | 1897 | | | 50,23 | 52,54 | 225,48 | 1641,55 | 53,11 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 11,43 | 14,44 | 55,46 | 401,96 | 2,48 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 |
| | | 189,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | №71 с6 2017 |
| | | 61,20 | 60,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | | | 2,55 | 3,30 | 13,53 | 103,96 | 4,14 | №91,128 с6 дошк 2016 |
| | | 79,8 | 60 | | | | | | |
| | | 9 | 7,20 | | | | | | |
| | | 8,6 | 7,20 | | | | | | |
| | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | | 135 | 135 | | | | | | |
| | | | 30 | | | | | | |
| | | 9,12 | 9,12 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,96 | | | | | | |
| | | 3,17 | 2,64 | | | | | | |
| | | 14,40 | 14,40 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | | 27,00 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 200 | | | 17,79 | 13,83 | 17,20 | 264,00 | 32,40 | №319,372 Сб дошк 2016 |
| | | 97,5 | 92,0 | | | | | | |
| | | | 40,0 | | | | | | |
| | | 15 | 15,0 | | | | | | №372 Сб дошк 2016 |
| | | 5 | 5,0 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | | | 20,0 | | | | | | |
| | | 137 | 103,0 | | | | | | |
| | | 37,5 | 30,00 | | | | | | |
| | | 28 | 23,00 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | | 160,0 | | | | | | |
| Компот из урюка | 180 | | | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 2,44 | №394 с6 дошк 2016 |
| | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | | | 28,80 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 665 | | | 24,37 | 17,81 | 67,45 | 538,55 | 49,48 | |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|--------------------|
| Сок в инд упаковке | 125 | 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели2016 | |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом | 120/30 | | | 10,16 | 10,45 | 21,01 | 201,98 | 0,65 | №314 сб дошк 2016 | |
| | | капуста свежая | 91 | 72 | | | | | | |
| | | говядина б/к (котлетное мясо) | 47 | 45 | | | | | | |
| | | или фарш говяжий | 45 | 45 | | | | | | |
| | | крупа рисовая | 6 | 6 | | | | | | |
| | | масса отварного риса | | 17 | | | | | | |
| | | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | | |
| | | масса припущенного лука | | 10 | | | | | | |
| | | яйцо | 6,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | масса полуфабриката | | 139,00 | | | | | | |
| | | Масло растительное | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соус сметанно-томатный | | | | 30,00 | | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | | | | | | |
| | | вода | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | сметана | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | | томатная паста | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | | масса соуса сметанно-томатного | | 30,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | №410,412 Дели 2016 |
| | | чай весовой | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | лимон | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | | Вода | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 | |
| Итого: | 498 | | | 13,20 | 10,72 | 54,63 | 352,30 | 5,98 | | |
| ВСЕГО: | 1749 | | | 54,48 | 47,85 | 186,60 | 1394,81 | 60,28 | | |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов | |
|---|--------------|--------------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 | ТТК № 9Д | |
| | | Крупа пшеничная | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | Молоко | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | Вода | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | Сахар | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 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 | 6 | | | | | | |
| | | Молоко | 92 | 90 | | | | | | |
| | | Вода | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк2016 | |
| | | Батон нарезной | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | Сыр | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 409 | | | 14,37 | 13,83 | 65,78 | 445,69 | 2,28 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 1,44 | №420 СБ дошк 2016 | |
| | | кисломолочный напиток | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 1,44 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 0,84 | 3,05 | 5,42 | 52,44 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 | |
| | | капуста свежая | 69,38 | 55,50 | | | | | | |
| | | масса прогретой капусты | | 50,00 | | | | | | |
| | | морковь | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | Сахар | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | Масло растительное | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками,со сметаной | 180/10/7 | | | 3,63 | 5,89 | 8,95 | 108,17 | 6,11 | №82 сбдошк 2016 | |
| | | Картофель | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| | | Крупа перловая | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | | Морковь | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | | Лук репчатый | 4,76 | 4,00 | | | | | | |
| | | Масло растительное | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | огурцы соленые | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | | Бульон | 132,00 | 132,00 | | | | | | |
| | | цыплята-бройлеры с/м | 17,56 | 11,40 | | | | | | |
| | | или фарш куриный | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | Лук репчатый | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | | Яйцо куриное | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | | Вода питьевая | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | соль иодированная | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | | масса полуфабриката фрикаделек | | 13,40 | | | | | | |
| | | масса готовых фрикаделек | | 10,00 | | | | | | |
| | | Сметана | 7,00 | 7,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Суфле рыбное | | 80 | | | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 | 0,26 | № 284,371 сб дошк 2016 |
| | минтай ПБГ с/м | | 103,68 | 72,5 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 58 | | | | | | |
| | соус молочный: | | | | | | | | | |
| | молоко | | 20,3 | 20,3 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| | вода | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,22 | 0,22 | | | | | | |
| | масса густого молочного соуса | | | 27 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 12 | 10 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 92 | | | | | | |
| | масса готового суфле | | | 80 | | | | | | |
| Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным | | 140/3 | | | 8,66 | 3,79 | 26,2 | 172,4 | | № 200 сб дошк 2017 |
| | горох | | 41,8 | 41 | | | | | | |
| | картофель | | 59,6 | 44,8 | | | | | | |
| | молоко | | 22,4 | 21 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 705 | | | 29,45 | 19,77 | 77,88 | 619,44 | 10,15 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Пудинг творожный с молоком сгущенным | | 130/20 | | | 21,16 | 18,37 | 42,17 | 418,60 | 0,49 | №249 СБ дошк 2016 |
| | Творог | | 112,06 | 110,50 | | | | | | |
| | Манная крупа | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Яйцо | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Слойка сладкая | | 50 | | | 4,22 | 4,81 | 25,22 | 151,00 | | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
| | Мука пшеничная | | 31,00 | 31,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | Яйцо | | 3,00 | 2,50 | | | | | | |
| | молоко | | 12,50 | 12,50 | | | | | | |
| | масса теста | | | 50,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | масса пф | | | 57,50 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,13 | 0,13 | | | | | | |
| Чай с яблоками, с сахаром | | 180/10/6 | | | 0,08 | 0,05 | 6,00 | 24,35 | | № 2016 №393 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 180 | 180 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 11,4 | 10 | | | | | | |
| Итого: | | 496 | | | 25,86 | 23,63 | 83,19 | 640,95 | 10,49 | |
| ВСЕГО: | | 1790 | | | 74,90 | 61,72 | 234,41 | 1798,08 | 24,36 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов | |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д | |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №395 Дели2010 | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2010 | |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 12,60 | 16,43 | 59,67 | 438,17 | 2,03 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | №419 СБ дошк 2016 | |
| | | 189,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,34 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 2,88 | №42,сб дошк2016 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-----------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------------------|
| | морковь | | 72,5 | 58 | | | | | | |
| | сахар | | 3 | 3 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | | 180/7 | | | 1,36 | 4,59 | 4,77 | 70,02 | 10,00 | №73,сб дошк 2016 |
| | Капуста свежая | | 45,00 | 36,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 28,73 | 21,60 | | | | | | |
| | Морковь | | 9,00 | 7,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,57 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Азу-по-татарски с отварной говядиной | | 200 | | | 18,79 | 20,97 | 19,22 | 342,00 | 5,88 | АКТ проработки 25.12.2022 |
| | Говядина (лопатка б/к) | | 64 | 64 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Масса отварной говядины | | | 40 | | | | | | |
| | Картофель | | 180 | 135 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24 | 20 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | 45,5 | 25 | | | | | | |
| | Томатная паста | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Масса овощей | | | 160 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | 390 сб шк 2016 |
| | яблоки свежие | | 34,00 | 30,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 672 | | | 24,00 | 26,30 | 73,81 | 653,37 | 19,57 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Сок в инд упаковке | | 125 | 125 | 125 | 0,63 | 0,00 | 12,63 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,28 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 114 | 95 | | | | | | |
| | молоко | | 60 | 60 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 155 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 60 | | | 3,50 | 3,75 | 34,77 | 187,00 | 0,03 | №437 сб дошк 2016 |
| | Мука пшеничная в/с | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,36 | 1,36 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,92 | 1,60 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | Повидло | | 20,4 | 20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 551,00 | | | 20,42 | 28,84 | 70,82 | 624,60 | 2,84 | |
| ВСЕГО: | | 1809 | | | 62,50 | 76,45 | 213,37 | 1818,14 | 26,78 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 18033,00 | | | 541,89 | 600,76 | 2174,21 | 16548,62 | 321,41 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | | 1803,30 | | | 54,19 | 60,08 | 217,42 | 1654,86 | 32,14 | |

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%

