

Согласовано \_\_\_\_\_  
Руководитель дошкольной образовательной организации \_\_\_\_\_  
Подпись: *В. И. Каримова*  
Пр. № 13 от 13.03.2022

| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептов        |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                         |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |              | брутто   | нетто    |                  |              |              | Ккал                    | С           |                         |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным               | 180/3        |          |          | 5,34             | 8,40         | 29,46        | 215,85                  | 0,86        | ТТК №7Д                 |
| Крупа рисовая                                           |              | 13,50    | 13,50    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Крупа пшеничная                                         |              | 10,00    | 10,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| 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        |                  |              |              |                         |             |                         |
| 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                     | 30/5/5       |          |          | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016         |
| Батон нарезной                                          |              | 30,00    | 30,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Сыр                                                     |              | 5,10     | 5,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Масло сливочное                                         |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>409</b>   |          |          | <b>11,80</b>     | <b>16,64</b> | <b>55,30</b> | <b>419,20</b>           | <b>2,10</b> |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |              |          |          |                  |              |              |                         |             |                         |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)           | 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     |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>183</b>   |          |          | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>10,19</b> | <b>102,00</b>           | <b>1,26</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                             |              |          |          |                  |              |              |                         |             |                         |
| Салат из припущенной моркови с яблоками                 | 60           |          |          | 0,65             | 0,11         | 5,18         | 24,24                   |             | №39 дошк. СБ 2016       |
| морковь                                                 |              | 57,25    | 45,80    |                  |              |              |                         |             |                         |
| яблоки                                                  |              | 17,10    | 15,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| сахар                                                   |              | 3,00     | 3,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками   | 180/10       |          |          | 4,93             | 3,80         | 12,68        | 114,56                  | 6,18        | №88 сб дошк 2016        |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 11,97    | 11,40    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый                                            |              | 11,97    | 11,40    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Яйцо                                                    |              | 1,19     | 1,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Вода для фарша                                          |              | 0,96     | 0,80     |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 1,00     | 1,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Масса полуфабриката                                     |              | 0,10     | 0,10     |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса готовых фрикаделек                                |              |          | 14,30    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Картофель                                               |              |          | 10,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Морковь                                                 |              | 79,80    | 60,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый                                            |              | 10,00    | 8,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| вермишель                                               |              | 9,52     | 8,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Масло растительное                                      |              | 8,00     | 8,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 4,00     | 4,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Вода                                                    |              | 0,70     | 0,70     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Котлеты рубленые из говядины                            | 70           |          |          | 11,79            | 13,09        | 11,51        | 211,06                  | 0,84        | №299 СБ дошкольн., 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 51,16    | 49,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый                                            |              | 51,16    | 49,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Хлеб пшеничный                                          |              | 14,64    | 12,30    |                  |              |              |                         |             |                         |
| вода питьевая                                           |              | 11,00    | 11,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| сухари панировочные                                     |              | 14,70    | 14,70    |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 4,00     | 4,00     |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса полуфабриката                                     |              | 0,70     | 0,70     |                  |              |              |                         |             |                         |
| масло растительное                                      |              |          | 84,00    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 130/3        |          |          | 4,09             | 5,97         | 20,33        | 142,30                  | 1,36        | №180, сб дошк 2016      |
| крупа гречневая                                         |              | 54,70    | 54,70    |                  |              |              |                         |             |                         |
| вода питьевая                                           |              | 82,00    | 82,00    |                  |              |              |                         |             |                         |

|                                                                |                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                | соль иодированная   |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Масло растительное  |         | 1      | 1      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | масса пудинга       |         |        | 60     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Соус молочный       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | молоко              |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | масло сливочное     |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Мука пшеничная      |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Вода                |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Сахар               |         | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | соль иодированная   |         | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | масса соуса         |         |        | 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   |       |       |        |         |       |                              |
| Чай (зеленый) с сахаром                                        |                     | 180/6   |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,01   | 23,94   | 0,03  | №410,411 Дели2016            |
|                                                                | чай зеленый весовой |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | сахар               |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                | Вода                |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                                           | вафли               | 20      | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                                                 |                     | 30      | 30,00  | 30,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,81   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                     | 100     | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк 2016            |
| Итого:                                                         |                     | 556     |        |        | 17,94 | 15,11 | 65,56  | 473,02  | 27,45 |                              |
| ВСЕГО:                                                         |                     | 1832,00 |        |        | 60,20 | 58,88 | 229,44 | 1701,67 | 42,54 |                              |

# День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                       | Масса порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов            |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-----------------------------|
|                                                                     |              | брутто   | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |          |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                      |              |          |        |                  |       |        |                         |          |                             |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                           | 180/3        |          |        | 4,81             | 7,85  | 29,38  | 207,32                  | 0,86     | ТТК №1Д                     |
|                                                                     |              | 22,50    | 22,50  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 90,00    | 90,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 68,00    | 68,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 2,50     | 2,50   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 0,50     | 0,50   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
| Какао с молоком                                                     | 180/6        |          |        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43     | №416 Дели2016               |
|                                                                     |              | 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                  | 0,07     | №3 сб дошк2016              |
|                                                                     |              | 30,00    | 30,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 5,10     | 5,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 5,00     | 5,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
| Итого:                                                              | 403          |          |        | 12,09            | 16,87 | 55,74  | 426,87                  | 2,36     |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |              |          |        |                  |       |        |                         |          |                             |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180          |          |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 0,45     | №420 СБ дошк 2016           |
| кисломолочный напиток                                               |              | 185      | 180    |                  |       |        |                         |          |                             |
| Итого:                                                              | 180          |          |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 0,45     |                             |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |              |          |        |                  |       |        |                         |          |                             |
| Салат из моркови                                                    | 60           |          |        | 0,79             | 0,06  | 4,55   | 21,80                   | 1,56     | ТТК                         |
|                                                                     |              | 72,00    | 57,60  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7        |          |        | 1,50             | 4,77  | 8,12   | 87,64                   | 7,71     | №63,сбдошк2016              |
|                                                                     |              | 20,00    | 16,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 21,28    | 16,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 12,50    | 10,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 9,52     | 8,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 41,00    | 32,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 0,90     | 0,90   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 1,00     | 1,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 4,00     | 4,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 0,60     | 0,60   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 140,00   | 140,00 |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 7,00     | 7,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
| Плов из отварной птицы                                              | 200          |          |        | 11,19            | 10,93 | 31,80  | 282,55                  | 0,18     | №321 сбдошк2016             |
|                                                                     |              | 78,00    | 73,6   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              |          | 32,0   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 8,0      | 8,0    |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 11,9     | 10,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 16,3     | 13,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 55,0     | 55,0   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 86,0     | 86,0   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 0,8      | 0,8    |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              |          | 168,0  |                  |       |        |                         |          |                             |
| Компот из свежих яблок                                              | 180          |          |        | 0,14             | 0,14  | 25,09  | 103,14                  | 0,81     | 342 сб шк 2017              |
|                                                                     |              | 31,92    | 28,00  |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 6,00     | 6,00   |                  |       |        |                         |          |                             |
|                                                                     |              | 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:                                                              | 697          |          |        | 18,49            | 16,64 | 99,70  | 643,07                  | 10,26    |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |              |          |        |                  |       |        |                         |          |                             |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                             | 130/20       |          |        | 24,20            | 20,06 | 32,78  | 408,20                  | 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   |       |       |        |         |       |                  |
|                         | молоко сгущенное                      |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном |                                       | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | -6,23  | 26,48   | 2,83  | №412 Дели2016    |
|                         | чай весовой                           |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                  |
|                         | 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 |         |        |        |       |       |        |         |       |                  |
| Сок в инд упаковке      |                                       | 125     | 125    | 125    | 0,60  | 0,00  | 12,63  | 53,00   | 2,50  | №418 Дели2016    |
| Итого:                  |                                       | 518     |        |        | 28,32 | 27,07 | 77,71  | 668,68  | 5,87  |                  |
| ВСЕГО:                  |                                       | 1798,00 |        |        | 64,11 | 65,08 | 240,71 | 1830,42 | 18,94 |                  |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов                              | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов      |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-----------------------|
|                                                            |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды |                         |          |                       |
|                                                            |              | брутто   | нетто    |                  |       |        | Ккал                    | С        |                       |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 180/5        |          |          | 6,06             | 6,99  | 30,07  | 228,00                  |          | ТТК №10Д              |
|                                                            |              | 22,50    | 22,50    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
| 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  | 111,68                  |          | №1 Дели2010           |
|                                                            |              | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Итого:                                                     | 406          |          |          | 11,38            | 13,89 | 56,04  | 415,44                  | 1,38     |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                             |              |          |          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Молоко кипяченое (молоко)                                  | 180          | 189      | 180      | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                   | 2,34     | №419 СБ дошк 2016     |
| Итого:                                                     | 180          |          |          | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                   | 2,34     |                       |
| ОБЕД                                                       |              |          |          |                  |       |        |                         |          |                       |
| Салат из свежей капусты с морковью                         | 60           |          |          | 0,84             | 3,05  | 5,42   | 52,44                   | 2,79     | №21 сб дошк 2016      |
|                                                            |              | 70,00    | 55,50    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              |          | 50,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 7,50     | 6,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 0,30     | 0,30     |                  |       |        |                         |          |                       |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне       | 180          |          |          | 1,42             | 1,95  | 8,72   | 61,74                   | 5,94     | №86 сб дошк 2016      |
|                                                            |              | 12,00    | 12,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 80,00    | 60,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 10,00    | 8,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 9,52     | 8,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 1,30     | 1,30     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 120,00   | 120,00   |                  |       |        |                         |          |                       |
| Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе | 50/25        |          |          | 5,79             | 6,24  | 4,43   | 96,78                   | 0,11     | ТТК 748 от 03.10.2022 |
|                                                            |              | 49,30    | 32,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 33,60    | 32,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 5,90     | 5,90     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              |          | 12,50    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 18,00    | 15,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              |          | 7,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 0,25     | 0,25     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 3,50     | 3,50     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              |          | 60,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              |          | 25,00    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 6,25     | 6,25     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 1,88     | 1,88     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 18,75    | 18,75    |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                         |          |                       |
|                                                            |              | 0,20     | 0,20     |                  |       |        |                         |          |                       |

|                                                               |                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                   |                                                                                   |       |       |        |         |                                    |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|------------------------------------|
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                | макаронные изделия<br>вода<br>соль иодированная<br>Масло сливочное                                                                                                                        | 130/3 | 45,50<br>275,00<br>0,50<br>3,00                                                   | 45,50<br>275,00<br>0,50<br>3,00                                                   | 4,91  | 3,13  | 27,60  | 158,16  | №219 Сб дошк 2016                  |
| Кисель                                                        | Кисель-концентрат<br>Сахар<br>вода                                                                                                                                                        | 180   | 21,00<br>6,00<br>180,00                                                           | 21,00<br>6,00<br>180,00                                                           | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75      | 0,99<br>ТТК                        |
| Хлеб пшеничный                                                |                                                                                                                                                                                           | 20    | 20,00                                                                             | 20,00                                                                             | 1,52  | 0,16  | 9,85   | 47,05   | 0,00<br>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:                                                        |                                                                                                                                                                                           | 693   |                                                                                   |                                                                                   | 17,99 | 15,16 | 90,04  | 580,60  | 9,83                               |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                           |                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                   |                                                                                   |       |       |        |         |                                    |
| Биточки рубленые из рыбы                                      | рыба (минтай с/м БГ)<br>или фарш рыбный<br>крупа манная<br>яйцо<br>Лук репчатый<br>вода<br>соль иодированная<br>сахар<br>сукари пакировочные<br>Масло растительное<br>Масса полуфабриката | 80    | 82,20<br>63,00<br>2,10<br>1,44<br>18,00<br>11,20<br>0,65<br>0,16<br>8,00<br>2,00  | 60,00<br>60,00<br>2,10<br>1,20<br>15,00<br>11,20<br>0,65<br>0,16<br>8,00<br>94,40 | 9,76  | 6,21  | 11,74  | 142,4   | 0,25<br>ТТК №3                     |
| Картофель тушёный с овощами в соусе                           | Картофель<br>масло растительное<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>соль иодированная<br>соус<br>сметана<br>Мука пшеничная<br>вода<br>соль иодированная                                         | 140   | 173,00<br>5,00<br>8,40<br>12,50<br>0,40<br>25,00<br>6,25<br>1,88<br>18,75<br>0,20 | 130,00<br>5,00<br>7,00<br>10,00<br>0,40<br>25,00<br>6,25<br>1,88<br>18,75<br>0,20 | 3,05  | 11,75 | 21,15  | 201,60  | 36,09<br>№144 сбшк 2016            |
| Напиток из шиповника                                          | шиповник<br>сахар<br>вода                                                                                                                                                                 | 180/6 | 18,4<br>6<br>180                                                                  | 18<br>6<br>180                                                                    | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 43,92<br>№399 сб дошк 2016         |
| Кондитерское изделие                                          | печенье                                                                                                                                                                                   | 20    | 20,00                                                                             | 20,00                                                                             | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   | табл 6 стр 136,Дели +,2012         |
| Хлеб пшеничный                                                |                                                                                                                                                                                           | 30    | 30,00                                                                             | 30,00                                                                             | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00<br>табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                                                                                                                                                                           | 100   | 100                                                                               | 100                                                                               | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00<br>№386 СБ дошк 2016         |
| Итого:                                                        |                                                                                                                                                                                           | 556   |                                                                                   |                                                                                   | 17,60 | 20,81 | 79,02  | 576,35  | 90,26                              |
| ВСЕГО:                                                        |                                                                                                                                                                                           | 1835  |                                                                                   |                                                                                   | 52,20 | 54,36 | 233,74 | 1668,69 | 103,81                             |

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        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>5,00                                          | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>5,00                                  | 7,46             | 9,52  | 33,83  | 251,91                  | 0,86      | ТТК №5Д           |
| Кофейный напиток с молоком                                          | 180/6        | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                  | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                          | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17      | №414 Дели 2016    |
| Бутерброд с маслом сливочным                                        | 30/5         | 30,00<br>5,00                                                                    | 30,00<br>5,00                                                            | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |           | №1 Дели2016       |
| Итого:                                                              | 406          |                                                                                  |                                                                          | 12,60            | 16,43 | 59,67  | 438,17                  | 2,03      |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |              |                                                                                  |                                                                          |                  |       |        |                         |           |                   |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180          | 185,00                                                                           | 180,00                                                                   | 2,67             | 2,98  | 12,55  | 88,91                   | 1,44      | №420 СБ дошк 2016 |
| Итого:                                                              | 180          |                                                                                  |                                                                          | 2,67             | 2,98  | 12,55  | 88,91                   | 1,44      |                   |
| ОБЕД                                                                |              |                                                                                  |                                                                          |                  |       |        |                         |           |                   |
| Салат из кукурузы к/с                                               | 50           | 77,66<br>1,00<br>3,00                                                            | 46,50<br>1,00<br>3,00                                                    | 1,44             | 3,09  | 4,02   | 49,65                   | 4,65      | №12 СБ дошк 2016  |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками                 | 180/10       | 53,2<br>16,2<br>12,8<br>9,6<br>4<br>0,7<br>140<br>11,97<br>11,97<br>1,19<br>0,96 | 40<br>16<br>10,00<br>8,00<br>4<br>0,7<br>140<br>11,4<br>11,4<br>1<br>0,8 | 6,29             | 5,65  | 11,94  | 132,94                  | 4,43      | №87, сб дошк2016  |

|                               |                           |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
|-------------------------------|---------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
|                               | Вода питьевая             |       | 1      | 1      |       |       |        |         |       |                             |
|                               | Соль йодированная         |       | 0,1    | 0,1    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масса полуфабриката       |       |        | 14,3   |       |       |        |         |       |                             |
| Котлеты рубленные из говядины |                           | 70    |        |        | 11,79 | 13,09 | 11,51  | 211,06  | 0,84  | СБ дошкольн. №299, 2016     |
|                               | говядина (котлетное мясо) |       | 51,16  | 49     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | или фарш говяжий          |       | 51,16  | 49     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | Лук репчатый              |       | 15,1   | 12,6   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масло растительное        |       | 1,5    | 1,5    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | Хлеб пшеничный            |       | 11     | 11     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | вода питьевая             |       | 14,00  | 14,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                               | сухари панировочные       |       | 7      | 7      |       |       |        |         |       |                             |
|                               | соль йодированная         |       | 0,7    | 0,7    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масса полуфабриката       |       |        | 84     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масло растительное        |       | 0,8    | 0,8    |       |       |        |         |       |                             |
| Капуста тушеная               |                           | 130   |        |        | 2,65  | 4,78  | 10,26  | 100,10  | 22,20 | № 303 сб шк 2017            |
|                               | капуста свежая            |       | 186,3  | 149    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масло растительное        |       | 4,55   | 4,55   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | морковь                   |       | 3,25   | 2,6    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | лук репчатый              |       | 6,19   | 5,2    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | томатная паста            |       | 3,12   | 3,12   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | мука пшеничная            |       | 1,56   | 1,56   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | сахар                     |       | 1      | 1      |       |       |        |         |       |                             |
|                               | соль йодированная         |       | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                             |
| Компот из урюка               |                           | 180   |        |        | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44  | №394 сб дошк 2016           |
|                               | урюк                      |       | 18,4   | 18,0   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | Сахар                     |       | 6      | 6,0    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | вода                      |       | 183    | 183,0  |       |       |        |         |       |                             |
| 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:                        |                           | 690   |        |        | 27,45 | 27,37 | 84,47  | 709,89  | 34,56 |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>     |                           |       |        |        |       |       |        |         |       |                             |
| Омлет с сыром                 |                           | 150   |        |        | 11,12 | 13,08 | 25,64  | 237,07  | 0,35  | №229, сб дошк 2016          |
|                               | яйцо                      |       | 120    | 100    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | молоко                    |       | 57     | 57     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | сыр                       |       | 15,3   | 15     |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масло сливочное           |       | 3      | 3      |       |       |        |         |       |                             |
|                               | соль йодированная         |       | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                             |
|                               | масса готового омлета     |       |        | 150    |       |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром                 |                           | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | № 392 Дели 2010             |
|                               | чай весовой               |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | сахар                     |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                               | Вода                      |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                             |
| Кондитерское изделие          | крекер                    | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,80  | 3,59  | 12,77  | 89,74   |       |                             |
| Хлеб пшеничный                |                           | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Сок в инд упаковке            |                           | 125   | 125    | 125    | 0,63  | 0,00  | 12,63  | 53,00   | 2,50  | №418 Дели 2016              |
| Итого:                        |                           | 511   |        |        | 15,89 | 16,93 | 71,82  | 474,41  | 2,88  |                             |
| ВСЕГО:                        |                           | 1787  |        |        | 58,61 | 63,71 | 228,51 | 1711,38 | 40,91 |                             |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                                  | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|------------------------------|-----------|--------------------|
|                                                                                |              | брутто           | нетто            | 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          |                  |                  | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 106,74                       | 1,43      | №397 Дели 2010     |
|                                                                                |              | 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 дошк 2016    |
|                                                                                |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 5,10             | 5,00             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                              |           |                    |
| Итого:                                                                         | 426          |                  |                  | 13,03            | 14,23 | 48,14  | 367,91                       | 2,23      |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                                 |              |                  |                  |                  |       |        |                              |           |                    |
| Молоко кипяченое (молоко)                                                      | 180          |                  |                  | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                        | 2,34      | №419 СБ дошк 2016  |
|                                                                                |              | 189,00           | 180,00           |                  |       |        |                              |           |                    |
| Итого:                                                                         | 180          |                  |                  | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                        | 2,34      |                    |
| ОБЕД                                                                           |              |                  |                  |                  |       |        |                              |           |                    |
| Икра кабачковая                                                                | 50           |                  |                  | 0,45             | 2,35  | 2,97   | 34,80                        | 2,77      | №54 СБ дошк. 2016  |
|                                                                                |              | 51,00            | 50,00            |                  |       |        |                              |           |                    |
| Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной | 180/10/5     |                  |                  | 3,00             | 5,74  | 10,11  | 111,14                       | 9,57      | №81 сб дошк 2016   |
|                                                                                |              | 71,82            | 54,00            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 18,00            | 14,40            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 9,00             | 7,20             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 8,64             | 7,20             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 3,60             | 3,60             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 19,66            | 10,80            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 0,70             | 0,70             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 126,00           | 126,00           |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 17,50            | 11,40            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 11,97            | 11,40            |                  |       |        |                              |           |                    |
|                                                                                |              | 1,19             | 1,00             |                  |       |        |                              |           |                    |

|                                                               |                                                               |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Пудинг рыбный                                                 | Яйцо куриное                                                  |         | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Вода питьевая                                                 |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Соль йодированная                                             |         | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 60/20   |        |        | 11,97 | 3,91  | 5,87   | 106,67  | 0,46  | №286 СБ дошк 2016            |
|                                                               | рыба (минтай с/м БГ)                                          |         | 68,34  | 50,25  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масса отварной рыбы                                           |         |        | 39,75  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Хлеб пшеничный                                                |         | 8,25   | 8,25   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | яйцо                                                          |         | 6,3    | 5,25   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | молоко                                                        |         | 12     | 12     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масло сливочное                                               |         | 2,25   | 2,25   |       |       |        |         |       |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                   | соль йодированная                                             |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Масло растительное                                            |         | 1      | 1      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масса пудинга                                                 |         |        | 60     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Соус молочный                                                 |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | молоко                                                        |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масло сливочное                                               |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Мука пшеничная                                                |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Вода                                                          |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Сахар                                                         |         | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | соль йодированная                                             |         | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из изюма и яблок                                       | масса соуса                                                   |         |        | 20     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 130/3   |        |        | 3,14  | 5,46  | 32,56  | 192,01  |       | №304 сб шк 2017              |
|                                                               | Крупа рисовая                                                 |         | 46,80  | 46,80  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | соль йодированная                                             |         | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Вода питьевая                                                 |         | 281,70 | 281,70 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Масло сливочное                                               |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 180     |        |        | 0,35  | 0,12  | 26,2   | 108     | 1,44  | ТТК                          |
|                                                               | яблоки свежие                                                 |         | 14,80  | 14,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | изюм                                                          |         | 9,20   | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масса отварных сухофруктов                                    |         |        | 14,40  |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                   | Вода                                                          |         | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сахар                                                         |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
|                                                               | Итого:                                                        | 683     |        |        | 21,88 | 18,12 | 95,55  | 641,81  | 14,24 |                              |
|                                                               | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Салат из свеклы отварной                                      | 50      |        |        | 0,70  | 3,01  | 4,13   | 46,40   | 3,33  | №52 сб шк 2017               |
|                                                               | свекла                                                        |         | 60,80  | 47,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Масло растительное                                            |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Залеканка 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  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                       | или фарш говяжий                                              |         | 39,40  | 37,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масло сливочное                                               |         | 2,80   | 2,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масса готового мясного фарша                                  |         |        | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 190,70  |        | 143,45 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Картофель                                                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | 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   |       |       |        |         |       |                              |
| Пирожок печеный с повидлом                                    | соль йодированная                                             |         | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сухари панировочные                                           |         | 3,20   | 3,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масса полуфабриката                                           |         |        | 175,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | выход готовой залеканки                                       |         |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Соус сметанный :                                              |         |        | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Сметана                                                       |         | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Мука пшеничная                                                |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | вода                                                          |         | 22,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | чай весовой                                                   |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Сахар                                                         |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                | лимон                                                         |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Вода                                                          |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 Дели 2016               |
|                                                               | Мука пшеничная в/с                                            |         | 30     | 30     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Мука пшеничная в/с                                            |         | 1,32   | 1,32   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Масло сливочное                                               |         | 1,32   | 1,32   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Сахарный песок                                                |         | 2,04   | 2,04   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Яйцо куриное                                                  |         | 1,8    | 1,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Соль йодированная                                             |         | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Дрожжи сухие                                                  |         | 0,36   | 0,36   |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | вода питьевая                                                 |         | 14,04  | 14,04  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Повидло                                                       |         | 27,6   | 27     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Масло растительное                                            |         | 0,19   | 0,19   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | Яйцо куриное                                                  |         | 1,44   | 1,2    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               |                                                               | 60      |        |        | 3,50  | 3,75  | 34,77  | 187,00  | 0,03  | №437 сб дошк 2016            |
|                                                               | Хлеб пшеничный                                                | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012. |
|                                                               | Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100     | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
|                                                               | Итого:                                                        | 613     |        |        | 24,90 | 26,27 | 91,25  | 695,44  | 21,31 |                              |
|                                                               | ВСЕГО:                                                        | 1902    |        |        | 65,03 | 63,12 | 243,58 | 1801,46 | 40,12 |                              |

2 неделя

День 6 - ый

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

|                                                                    |             | брутто                                                                                     | нетто                                                                                      | белки        | жиры         | угл-ды        | Ккал           | С            |                              |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                     |             |                                                                                            |                                                                                            |              |              |               |                |              |                              |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                         | 180/5       | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>5                                               | 22,50<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>5                                               | 5,19         | 6,78         | 24,95         | 197,44         |              | ТТК № 6Д                     |
| Чай с молоком, сахаром                                             | 180/6       | 0,45<br>6<br>92<br>90                                                                      | 0,45<br>6<br>90<br>90                                                                      | 3,03         | 2,40         | 10,48         | 75,76          | 1,38         | № 413 сб дошк 2016           |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       | 30/5        | 30,00<br>5,00                                                                              | 30,00<br>5,00                                                                              | 2,29         | 4,50         | 15,49         | 111,68         |              | №1 Дели2016                  |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>406</b>  |                                                                                            |                                                                                            | <b>10,51</b> | <b>13,68</b> | <b>50,92</b>  | <b>384,88</b>  | <b>1,38</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                              |             |                                                                                            |                                                                                            |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)              | 180         | 185                                                                                        | 180                                                                                        | 2,58         | 3,10         | 13,60         | 91,89          | 0,54         | №420 Сб дошк 2016            |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>180</b>  |                                                                                            |                                                                                            | <b>2,58</b>  | <b>3,10</b>  | <b>13,60</b>  | <b>91,89</b>   | <b>0,54</b>  |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                        |             |                                                                                            |                                                                                            |              |              |               |                |              |                              |
| Салат из моркови                                                   | 60          | 72,00<br>3,00                                                                              | 57,60<br>3,00                                                                              | 0,79         | 0,06         | 4,55          | 21,80          | 1,56         | ТТК                          |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 180/7       | 20,00<br>21,28<br>12,50<br>9,52<br>41,00<br>0,90<br>1,00<br>4,00<br>0,60<br>140,00<br>7,00 | 16,00<br>16,00<br>10,00<br>8,00<br>32,00<br>0,90<br>1,00<br>4,00<br>0,60<br>140,00<br>7,00 | 1,48         | 4,59         | 8,12          | 85,97          | 7,71         | №63, сб дошк 2016            |
| Бефстроганов из отварной говядины                                  | 40/40       | 64,00<br>0,40<br>9,00<br>2,70<br>27,00<br>0,32<br>9,60<br>0,80                             | 64,00<br>0,40<br>9,00<br>2,70<br>27,00<br>0,32<br>8,00<br>0,80                             | 11,55        | 9,80         | 3,02          | 144,80         | 0,30         | №294,374 СБ дошк 2016        |
| Вермишель отварная                                                 | 130         | 45,50<br>0,35<br>275,00<br>2,00                                                            | 45,50<br>0,35<br>275,00<br>2,00                                                            | 3,72         | 1,26         | 27,63         | 141,76         |              | №219, сб дошк 2016           |
| Напиток из сухофруктов                                             | 180         | 15,30<br>6,00<br>183,00                                                                    | 15,00<br>6,00<br>183,00                                                                    | 0,60         | 0,08         | 16,81         | 72             | 0,65         | №394 Сб дошк 2016            |
| Хлеб ржаной                                                        | 45          | 45                                                                                         | 45                                                                                         | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>682</b>  |                                                                                            |                                                                                            | <b>21,11</b> | <b>16,33</b> | <b>77,97</b>  | <b>555,04</b>  | <b>10,22</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                         |             |                                                                                            |                                                                                            |              |              |               |                |              |                              |
| Ватрушка королевская                                               | 150         | 10,70<br>21,0<br>10,7                                                                      | 10,7<br>21,0<br>10,7                                                                       | 18,44        | 10,96        | 58,36         | 404,00         |              | ТТК №810 от 15.02.2023       |
| Напиток из шиповника                                               | 180         | 18,4<br>6<br>180                                                                           | 18<br>6<br>180                                                                             | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        | №399 сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                               | 20          | 20                                                                                         | 20                                                                                         | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,40          |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Сок в вид упаковке                                                 | 125         | 125                                                                                        | 125                                                                                        | 0,63         | 0,00         | 12,63         | 53,00          | 2,50         | №418 Дели2016                |
| <b>Итого:</b>                                                      | <b>475</b>  |                                                                                            |                                                                                            | <b>21,18</b> | <b>13,17</b> | <b>92,55</b>  | <b>571,78</b>  | <b>46,42</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                      | <b>1743</b> |                                                                                            |                                                                                            | <b>55,38</b> | <b>46,28</b> | <b>235,04</b> | <b>1603,59</b> | <b>58,56</b> |                              |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|------------------|
|                                            |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры | угл-ды |                         |          |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |                  |                  |                  |      |        |                         | С        |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5        |                  |                  | 6,06             | 6,99 | 30,07  | 228,00                  |          | ТТК №10Д         |

|                                                                           |                                   |       |        |        |       |       |       |        |       |                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------|
| Кофейный напиток с молоком                                                | 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                   | 180/6 | 5,00   | 5,00   | 2,85  | 2,41  | 10,35 | 74,58  | 1,17  | №414 Дели 2016              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                              | Кофейный напиток                  |       | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Сахар                             |       | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Молоко                            |       | 90,00  | 90,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Вода                              | 30/5  | 108,00 | 108,00 | 2,29  | 4,50  | 15,49 | 111,68 |       | №1 Дели 2016                |
| Сыр порционно                                                             | Батон нарезной                    |       | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Масло сливочное                   | 10    | 5,00   | 5,00   | 2,63  | 2,66  |       | 34,33  |       | №15 сб шк 2017              |
| Итого:                                                                    |                                   | 416   |        |        | 13,83 | 16,56 | 55,91 | 448,59 | 1,17  |                             |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                            |                                   |       |        |        |       |       |       |        |       |                             |
| Кисломолочный напиток<br>(Кефир, ряженка, катык, напиток<br>ацидофильный) |                                   | 180/3 |        |        | 5,31  | 4,58  | 8,00  | 91,50  | 1,26  | №420 СБ дошк 2016           |
|                                                                           | кисломолочный напиток             |       | 185,00 | 180,00 |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | сахар                             |       | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                             |
| Итого:                                                                    |                                   | 183   |        |        | 5,31  | 4,58  | 8,00  | 91,50  | 1,26  |                             |
| ОБЕД                                                                      |                                   |       |        |        |       |       |       |        |       |                             |
| Салат из свежей капусты                                                   | капуста свежая                    | 60    | 70,00  | 55,50  | 0,84  | 3,05  | 5,42  | 52,44  | 2,79  | №21 сб дошк 2016            |
|                                                                           | 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 картофельный с клецками на<br>курином бульоне                         |                                   | 180   |        |        | 3,77  | 4,26  | 13,55 | 117,36 | 4,14  | №91,128 сб дошк 2016        |
|                                                                           | картофель                         |       | 79,8   | 60     |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Морковь                           |       | 9      | 7,20   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Лук репчатый                      |       | 8,6    | 7,20   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Масло растительное                |       | 1,8    | 1,8    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | соль иодированная                 |       | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | бульон                            |       | 135    | 135    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | клецки:                           |       |        | 18     |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | мука пшеничная                    |       | 5,5    | 5,5    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Масло сливочное                   |       | 0,6    | 0,6    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | яйцо                              |       | 1,92   | 1,6    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | вода                              |       | 8,8    | 8,8    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | соль иодированная                 |       | 0,16   | 0,16   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | масса теста                       |       |        | 16,20  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | масса готовых клецек              |       |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                             |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-<br>томатном соусе                     |                                   | 50/25 |        |        | 8,37  | 6,70  | 18,22 | 170,97 | 2,39  | ТТК 698 от 09.04.2021       |
|                                                                           | цыплята - бройлеры с/м            |       | 48,80  | 31,70  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | или фарш куриный                  |       | 31,70  | 31,70  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | вода                              |       | 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                                                         | Картофель                         | 140   | 159,60 | 119,70 | 2,86  | 4,48  | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016          |
|                                                                           | 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  | 342 сб шк 2017              |
|                                                                           | яблоки свежие                     |       | 31,92  | 28,00  |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | 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:                                                                    |                                   | 680   |        |        | 18,95 | 19,18 | 99,20 | 661,19 | 27,09 |                             |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                       |                                   |       |        |        |       |       |       |        |       |                             |
| Биточки рубленые из рыбы                                                  |                                   | 70    |        |        | 8,54  | 5,43  | 10,28 | 124,60 | 0,22  | ТТК №3                      |
|                                                                           | рыба (минтай с/м БГ)              |       | 71,4   | 52,5   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | или фарш рыбный                   |       | 55,1   | 52,5   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | крупа манная                      |       | 1,8    | 1,8    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | яйцо                              |       | 1,26   | 1,05   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Лук репчатый                      |       | 15,5   | 13,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | вода                              |       | 10,0   | 10,0   |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | соль иодированная                 |       | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | сахар                             |       | 0,2    | 0,2    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | сухари панировочные               |       | 7,0    | 7,0    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Масло растительное                |       | 1,8    | 1,8    |       |       |       |        |       |                             |
|                                                                           | Масса полуфабриката               |       |        | 83,0   |       |       |       |        |       |                             |
| Каша гречневая рассыпчатая с<br>овощами с маслом сливочным                |                                   | 130/3 |        |        | 3,80  | 2,37  | 26,43 | 141,96 | 1,36  | №180, сб дошк 2016          |
|                                                                           | 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   |       |       |       |        |       |                             |

|                                                                  |                 |        |      |                |       |       |        |         |       |                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|------|----------------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------|
| Чай с мармеладом                                                 | масло сливочное | 160/10 | 3,00 | 130,00<br>3,00 | 0     | 0     | 19,32  | 72,89   | 0,02  | № 411 сб дошк 2016             |
|                                                                  | чай весовой     |        | 0,45 | 0,45           |       |       |        |         |       |                                |
|                                                                  | вода питьевая   |        | 160  | 160            |       |       |        |         |       |                                |
|                                                                  | мармелад        |        | 10   | 10             |       |       |        |         |       |                                |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                 | 100    | 100  | 100            | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ<br>дошк.2016           |
| Хлеб пшеничный                                                   |                 | 30     | 30   | 30             | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +<br>2012 |
| Итого:                                                           |                 | 503    |      |                | 15,02 | 8,44  | 80,60  | 457,02  | 11,60 |                                |
| ВСЕГО:                                                           |                 | 1782   |      |                | 53,12 | 48,76 | 243,71 | 1658,30 | 41,12 |                                |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                      | Масса порции | Кол - во (в гр ) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | Сборник рецептов                         |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|------------------------------------------|
|                                                                    |              | брутто           | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                                 |               |                                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                     |              |                  |        |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                            | 180/5        |                  |        | 5,17             | 4,31  | 29,13  | 178,49                          | 1,05          | ТТК №4Д                                  |
| Крупа манная                                                       |              | 22,50            | 22,50  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Молоко                                                             |              | 158,00           | 158,00 |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Сахар                                                              |              | 2,50             | 2,50   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| соль иодированная                                                  |              | 0,50             | 0,50   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Масло сливочное                                                    |              | 5,00             | 5,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Какао с молоком                                                    | 180          |                  |        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                           | 1,43          | №397 Дели2010                            |
| 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                                       | 30/5         |                  |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                          |               | №1 Дели2010                              |
| Батон нарезной                                                     |              | 30,00            | 30,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Масло сливочное                                                    |              | 5,00             | 5,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Итого:                                                             | 400          |                  |        | 11,13            | 12,00 | 55,49  | 380,95                          | 2,48          |                                          |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                              |              |                  |        |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Молоко кипяченое (молоко)                                          | 180          |                  |        | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                           | 2,34          | №419 СБ дошк 2016                        |
| молоко                                                             |              | 189,00           | 180,00 |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Итого:                                                             | 180          |                  |        | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                           | 2,34          |                                          |
| <b>ОБЕД</b>                                                        |              |                  |        |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Салат из отварной свеклы                                           | 60           |                  |        | 0,86             | 3,66  | 5,01   | 56,34                           | 5,70          | №34, сб дошк 2016                        |
| Свекла                                                             |              | 72,96            | 57,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Масло растительное                                                 |              | 3,60             | 3,60   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7        |                  |        | 1,36             | 4,59  | 4,77   | 70,02                           | 8,00          | №73, сб дошк 2016                        |
| Капуста свежая                                                     |              | 50,00            | 40,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Картофель                                                          |              | 31,92            | 24,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Морковь                                                            |              | 12,50            | 10,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Лук репчатый                                                       |              | 9,52             | 8,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Масло растительное                                                 |              | 4,00             | 4,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| соль иодированная                                                  |              | 0,70             | 0,70   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| бульон                                                             |              | 140,00           | 140,00 |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Сметана                                                            |              | 7,00             | 7,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Жаркое из филе птицы                                               | 200          |                  |        | 15,67            | 10,64 | 19,60  | 236,20                          | 0,72          | ТТК 580/а от 24.06.2020                  |
| пыльца - бройлеры с/м                                              |              | 107,3            | 101,2  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| масса готовой мякоти птицы                                         |              |                  | 44     |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| картофель                                                          |              | 193              | 145,1  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| лук репчатый                                                       |              | 15               | 12,5   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| морковь                                                            |              | 7,9              | 6,3    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Масло сливочное                                                    |              | 5,1              | 5,1    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| соль иодированная                                                  |              | 0,8              | 0,8    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| вода питьевая                                                      |              | 25,1             | 25,1   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Компот из урюка                                                    | 180          |                  |        | 0,40             | 0,02  | 16,60  | 68,20                           | 2,44          | №394 сб дошк 2016                        |
| урюк                                                               |              | 18,40            | 18,00  |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| 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 +<br>2012           |
| Итого:                                                             | 672          |                  |        | 21,26            | 19,45 | 63,82  | 519,95                          | 16,86         |                                          |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                         |              |                  |        |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Омлет натуральный                                                  | 150          |                  |        | 11,12            | 13,08 | 25,64  | 237,07                          | 0,28          | №229, сб дошк2016                        |
| яйцо                                                               |              | 96               | 80     |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| молоко                                                             |              | 75               | 75     |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| масса омлетной смеси                                               |              |                  | 155    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| масло сливочное                                                    |              | 2,5              | 2,5    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| соль иодированная                                                  |              | 0,4              | 0,4    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| масса готового омлета                                              |              |                  | 150    |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Чай с сахаром                                                      | 180/6        |                  |        | 0,06             | 0,02  | 6,02   | 24,10                           | 0,03          | № 392 Дели 2010                          |
| чай весовой                                                        |              | 0,45             | 0,45   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| сахар                                                              |              | 6,00             | 6,00   |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Вода                                                               |              | 180,00           | 180,00 |                  |       |        |                                 |               |                                          |
| Слойка сладкая                                                     | 50           |                  |        | 4,22             | 4,81  | 29,22  | 151,00                          |               | блюд и кулинарных<br>изделий Стр. 150 СБ |
| 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<br>яйцо<br>Масло растительное |      | 0,90<br>0,75<br>0,13 | 57,50<br>0,75<br>0,13 |       |       |        |         |       | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный     |                                        | 30   | 30,00                | 30,00                 | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  |                             |
| Сок в инд упаковке |                                        | 125  | 125                  | 125                   | 0,63  | 0,00  | 12,63  | 53,00   | 2,50  | №418 Дели2016               |
| Итого:             |                                        | 541  |                      |                       | 18,32 | 18,15 | 88,28  | 535,74  | 2,81  |                             |
| ВСЕГО:             |                                        | 1793 |                      |                       | 55,93 | 54,10 | 216,23 | 1532,94 | 24,49 |                             |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов                                    | Масса порции | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------------|
|                                                                  |              | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>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       |                  |                 | 3,64             | 5,20  | 14,83  | 120,67                  | 0,04    | №3 сб дошк2016                    |
| Батон нарезной                                                   |              | 30,00            | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Сыр                                                              |              | 5,10             | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Масло сливочное                                                  |              | 5,00             | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Итого:                                                           | 409          |                  |                 | 14,40            | 13,20 | 65,12  | 437,59                  | 2,28    |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                   |              |                  |                 |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный) | 180          |                  |                 | 2,67             | 2,98  | 12,55  | 88,91                   | 1,44    | №420 СБ дошк 2016                 |
| кисломолочный напиток                                            |              | 185,00           | 180,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Итого:                                                           | 180          |                  |                 | 2,67             | 2,98  | 12,55  | 88,91                   | 1,44    |                                   |
| ОБЕД                                                             |              |                  |                 |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Салат из моркови                                                 | 60           |                  |                 | 0,79             | 0,06  | 4,55   | 21,80                   | 1,56    | ТТК                               |
| морковь                                                          |              | 72,00            | 57,60           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масло растительное                                               |              | 3,00             | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы              | 180/10       |                  |                 | 3,96             | 5,35  | 8,37   | 104,00                  | 0,60    | №94 сб дошк2016                   |
| цыплята-бройлеры с/м                                             |              | 24,30            | 23,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масса отварной мякоти птицы                                      |              |                  | 10,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Мука пшеничная                                                   |              | 15,00            | 15,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Яйцо                                                             |              | 4,80             | 4,00            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| вода                                                             |              | 2,80             | 2,80            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| соль иодированная                                                |              | 0,60             | 0,60            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Масса 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                                                |              | 1,00             | 1,00            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Биточки "Домашние"                                               | 70           |                  |                 | 10,38            | 8,10  | 14,95  | 154,75                  | 0,07    | акт прорывотки от 25.12.2018 №569 |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный                          |              | 84,9             | 55,13           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| морковь                                                          |              | 57,89            | 55,13           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Лук репчатый                                                     |              | 16,53            | 13,12           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Масло растительное                                               |              | 18               | 15              |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масса припущенного лука                                          |              | 1,5              | 1,5             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| соль иодированная                                                |              | 8                | 8               |                  |       |        |                         |         |                                   |
| яйцо                                                             |              | 0,57             | 0,57            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Мука пшеничная                                                   |              | 0,84             | 0,7             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масса полуфабриката                                              |              | 5,25             | 5,25            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масло растительное                                               |              | 82,6             | 82,6            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Капуста тушеная                                                  | 130          |                  |                 | 2,65             | 4,78  | 10,26  | 100,10                  | 22,20   | № 354 сб шк 2016                  |
| капуста свежая                                                   |              | 186,30           | 149             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| масло растительное                                               |              | 4,55             | 4,55            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| морковь                                                          |              | 3,25             | 2,6             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| лук репчатый                                                     |              | 6,24             | 5,2             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| томатная паста                                                   |              | 3,12             | 3,12            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| мука пшеничная                                                   |              | 1,56             | 1,56            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| сахар                                                            |              | 1                | 1               |                  |       |        |                         |         |                                   |
| соль йодированная                                                |              | 0,5              | 0,5             |                  |       |        |                         |         |                                   |
| 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:                                                           | 675          |                  |                 | 21,29            | 18,92 | 72,14  | 545,08                  | 25,42   |                                   |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                              |              |                  |                 |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Пудинг творожный с повидлом                                      | 130/20       |                  |                 | 19,82            | 14,01 | 46,53  | 389,70                  | 0,41    | №249 СБ дошк 2016                 |
| Творог                                                           |              | 112,06           | 110,50          |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Манная крупа                                                     |              | 10,40            | 10,40           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Яйцо                                                             |              | 7,80             | 6,50            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Сахарный песок                                                   |              | 10,40            | 10,40           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Соль йодированная                                                |              | 0,50             | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Масло сливочное                                                  |              | 5,20             | 5,20            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Сухари панировочные                                              |              | 5,20             | 5,20            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Сметана                                                          |              | 5,20             | 5,20            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| повидло                                                          |              | 20,40            | 20,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 180/6/7      |                  |                 | 0,13             | 0,03  | 6,23   | 26,48                   | 2,83    | № 393 Дели2010                    |

|                                                                     |      |        |        |       |       |        |         |       |                      |
|---------------------------------------------------------------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------|
| чай весовой                                                         |      | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                      |
| Сахар                                                               |      | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                      |
| лимон                                                               |      | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                      |
| Вода                                                                |      | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                      |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) | 100  | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ<br>дошк.2016 |
| Итого:                                                              | 443  |        |        | 20,35 | 14,44 | 62,56  | 463,18  | 13,24 |                      |
| ВСЕГО:                                                              | 1707 |        |        | 58,71 | 49,54 | 212,37 | 1534,76 | 42,38 |                      |

# День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порция | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов            |
|---------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                         |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                             |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным           | 180/5        |                 |        | 7,46             | 9,52  | 33,83  | 251,91                  | 0,86      | ТТК №5Д                     |
| Крупа геркулесовая                                      |              | 22,50           | 22,50  |                  |       |        |                         |           |                             |
| Молоко                                                  |              | 158,00          | 158,00 |                  |       |        |                         |           |                             |
| 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      | №395 Дели2010               |
| 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 Дели2010                 |
| Батон нарезной                                          |              | 30,00           | 30,00  |                  |       |        |                         |           |                             |
| Масло сливочное                                         |              | 5,00            | 5,00   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Итого:                                                  | 406          |                 |        | 12,60            | 16,43 | 59,67  | 438,17                  | 2,03      |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                             |
| Молоко кипяченое (молоко)                               | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                   | 2,34      | №419 СБ дошк 2016           |
| молоко                                                  |              | 189,00          | 180,00 |                  |       |        |                         |           |                             |
| Итого:                                                  | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                   | 2,34      |                             |
| <b>ОБЕД</b>                                             |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                             |
| Салат из свежей капусты                                 | 60           |                 |        | 0,84             | 3,05  | 5,42   | 52,44                   | 2,79      | №21 сб дошк 2016            |
| капуста свежая                                          |              | 70,00           | 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 мясном бульоне, со сметаной | 180/7        |                 |        | 2,99             | 8,01  | 25,60  | 198,54                  | 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 |                  |       |        |                         |           |                             |
| Сметана                                                 |              | 7,00            | 7,00   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Гуляш из отварной говядины                              | 40/40        |                 |        | 10,69            | 11,26 | 2,62   | 131,20                  | 0,74      | №293 сб рецептов 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             | 3,36  | 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   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Компот из изюма и яблок                                 | 180          |                 |        | 0,35             | 0,12  | 26,2   | 108,00                  | 1,44      | ТТК                         |
| яблоки свежие                                           |              | 14,80           | 14,50  |                  |       |        |                         |           |                             |
| изюм                                                    |              | 9,20            | 9,00   |                  |       |        |                         |           |                             |
| масса отварных сухофруктов                              |              |                 | 14,40  |                  |       |        |                         |           |                             |
| Вода                                                    |              | 183,00          | 183,00 |                  |       |        |                         |           |                             |
| сахар                                                   |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Хлеб ржаной                                             | 45           | 45,00           | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |           | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого:                                                  | 682          |                 |        | 21,76            | 26,34 | 105,32 | 724,43                  | 11,08     |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                              |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                             |
| Котлеты рыбные                                          | 70           |                 |        | 8,99             | 4,26  | 7,82   | 101,72                  | 0,46      | №234 сб 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    |                  |       |        |                         |           |                             |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным             | 130/2        |                 |        | 3,13             | 2,48  | 31,72  | 161,79                  |           | №304 сб шк 2017             |
| Крупа рисовая                                           |              | 46,80           | 46,80  |                  |       |        |                         |           |                             |
| соль иодированная                                       |              | 0,60            | 0,60   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Вода питьевая                                           |              | 281,70          | 281,70 |                  |       |        |                         |           |                             |
| Масло сливочное                                         |              | 2,00            | 2,00   |                  |       |        |                         |           |                             |
| Напиток из шиповника                                    | 180/6        |                 |        | 0,61             | 0,25  | 6,68   | 31,38                   | 43,92     | №399 сб дошк 2016           |
| Шиповник                                                |              | 18,4            | 18     |                  |       |        |                         |           |                             |

|                                             |               |          |       |       |        |        |         |          |        |                              |
|---------------------------------------------|---------------|----------|-------|-------|--------|--------|---------|----------|--------|------------------------------|
|                                             | сахар         |          | 6     | 6     |        |        |         |          |        |                              |
|                                             | Вода питьевая |          | 180   | 180   |        |        |         |          |        |                              |
| Кондитерское изделие                        | печенье       | 40       | 40,00 | 40,00 | 3,00   | 3,92   | 29,76   | 166,80   |        | табл 6 стр 130, дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                              |               | 30       | 30,00 | 30,00 | 2,28   | 0,24   | 14,77   | 70,57    | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Сок в инд упаковке                          |               | 125      | 125   | 125   | 0,63   | 0,00   | -12,63  | 53,00    | 2,50   | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                      |               | 583      |       |       | 18,64  | 11,14  | 103,38  | 585,26   | 46,88  |                              |
| ВСЕГО:                                      |               | 1851     |       |       | 58,23  | 58,42  | 277,01  | 1844,16  | 62,33  |                              |
| ИТОГО за 10 дней                            |               | 18030,00 |       |       | 581,51 | 562,24 | 2360,32 | 16887,36 | 475,20 |                              |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника |               | 1803,00  |       |       | 58,15  | 56,22  | 236,03  | 1688,74  | 47,52  |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильский М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильский 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%